

**HUBUNGAN ANTARA KEBERMAKNAAN HIDUP  
DENGAN SUBJECTIVE WELL BEING PADA PENSIUNAN  
POLRI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau untuk Memenuhi  
Sebagian Syarat-Syarat Guna Mencapai Derajat Sarjana Strata Satu Psikologi



**OLEH :**

**BELLA CYTRA PRATIWY**  
**168110033**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Bella Cytra Pratiwy dengan disaksikan oleh Dewan Penguji, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan diperguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 02 Maret 2020

Yang menyatakan,

BELLA CYTRA PRATIWY  
NPM. 168110033

## MOTTO

*Barang siapa yang meringankan kesusahan seorang mukmin di antara kesusahan-kesusahan dunia, niscaya Allah akan meringankan kesusahannya di antara kesusahan-kesusahan hari kiamat. Barang siapa memudahkan orang yang sedang kesulitan, niscaya Allah akan memberinya kemudahan di dunia dan akhirat.*

(HR. Muslim)



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## KATA PENGANTAR

Bismillahirromanirrohim....

Alhamdulillah, segala puji syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat beriring salam kita hadiahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarganya, sahabat dan para pengikutnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan *Subjective Well Being* pada Pensiunan Polri”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat Gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak menerima bantuan baik dalam bentuk dukungan pemikiran, motivasi, semangat, doa serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof.Dr.H.Syafrinaldi,S.H.,MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi.,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.I., M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu banyak ditengah kesibukan, namun selalu memberikan masukan, dorongan dan saran demi memberikan konsep penelitian, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi.

4. Bapak Fikri, S.Psi.,M.Si selaku penguji yang telah memberikan kritik, saran dan perbaikan yang bermanfaat agar skripsi ini menjadi lebih baik lagi.
5. Ibu Syarifah Farradina., S.Psi.,M.A selaku penguji yang telah memberikan kritik, saran dan perbaikan yang bermanfaat agar skripsi ini menjadi lebih baik lagi.
6. Ibu Yulia Herawati., S.Psi.,M.A selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Ibu seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Ibu dr.Raihanatu Binqolbi Ruzzain., M.Kes, Ibu Tengku Nila Fadhlia.,M.Psi.,Psikolog, Ibu Irma Kusuma Salim, S.Psi.,M.Psi Psikolog, Ibu Lisfarika Napitupulu,M.Psi.,Psikolog, Ibu Leni Armayati M.Si, Ibu Juliarni M.Psi.,Psikolog, Ibu Icha Herawati, M.Soc., Ibu Alucyana, M.Psi.,Psikolog, Ibu Eka Fitriyani, M.Psi.,Psikolog, Bapak Sigit Nugroho, M.Psi.,Psikolog., Bapak Didik Widianoro., M.Psi.,Psikolog, Bapak Dr.H.Saproni, M.Ed. Terimakasih telah membekali peneliti dengan segala ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat ini.
8. Seluruh Staf karyawan tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau terutama Ibu Eka dan Bapak Wan yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus segala dokumen persyaratan akademik selama perkuliahan.
9. Ibu Irfani Rizal, S.Psi., M.Psi yang telah sabar memeriksa daftar pustaka skripsi ini satu persatu.

10. Kedua orang tua tercinta Papa Jusman dan Mama Sriyanti, abang kandung Rizky Agung Suryawan S.SI dan Kakak Juraida yang selalu memberikan doa , dukungan, motivasi, kasih sayang dan semangat sehingga peneliti termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
11. Terimakasih Briptu Rezky Sembiring Brahmana, S.H., M.H yang selalu memberikan doa serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Terimakasih kepada Bapak S.Hidayat Safwan Pimpinan BNI Wilayah Sumbar Riau Kepri beserta jajarannya yang selalu memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
13. Terimakasih kepada sahabatku, Angel Mistia Yontri dan Dian Ananda yang paling berjasa dalam membantu skripsi ini.
14. Kepada seluruh teman-teman angkatan 2016 dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu atas segala kebersamaan, bantuan, dukungan dan kesediaan telah membantu peneliti dalam kegiatan akademik perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga apa yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT, Amin.

Pekanbaru, 02 Maret 2020

Peneliti,

**BELLA CYTRA PRATIWY**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KEBERMAKNAAN HIDUP DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA PENSIUNAN POLRI**

**BELLA CYTRA PRATIWY**

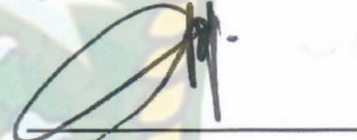
**NPM.168110033**

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal  
02 Maret 2020

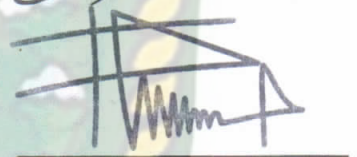
**DEWAN PENGUJI**

**TANDA TANGAN**

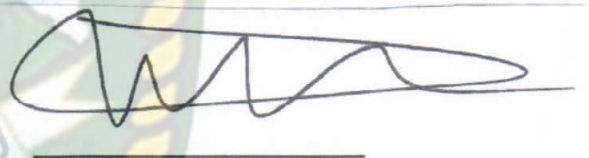
Ahmad Hidayat, S.Th.I., M.Psi., Psikolog



Dr. Fikri, S.Psi., M.Si



Syarifah Farradina S.Psi., M.A



**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Universitas Islam Riau**

Pekanbaru, 02 Maret 2020

Mengesahkan,

**Dekan Fakultas Psikologi**



(Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog)

# HUBUNGAN ANTARA KEBERMAKNAAN HIDUP DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA PENSIUNAN POLRI

Bella Cytra Pratiwy

Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Riau

## Abstrak

Pensiun masih menjadi fenomena yang menakutkan bagi sebagian banyak orang yang harus mengakhiri masa purnabahktinya, sehingga pada saatnya tiba individu yang tidak siap menerima kenyataan tersebut merasa hidupnya tidak lagi bermakna karena merasa sudah tidak lagi berguna dan tidak berdaya. Makna hidup yang demikian akan menghasilkan afeksi-afeksi negatif seperti rasa putus asa, tidak bahagia, sedih dan tidak bersemangat dalam menjalani hari-harinya, dimana aspek-aspek tersebut merupakan bagian dari *subjective well being*. Data penelitian dianalisis dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson* program komputer SPSS 20.0 *for Windows*. Hasil analisa data nilai korelasi antara variabel kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* ( $r$ ) = 0,668 dengan  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kebermaknaan hidup terhadap *subjective well being* pada pensiunan Polda Riau dengan hubungan positif. Nilai kontribusi yang diebrikan *R square* sebesar 0,447% atau 45%, dengan artian sumbangan efektif kebermaknaan hidup terhadap *subjective well being* sebesar 45% dan 55% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Kata Kunci:** *Kebermaknaan hidup, Subjective well being*



## THE RELATIONSHIP BETWEEN MEANING OF LIFE AND SUBJECTIVE WELL BEING IN PENSION POLICE

Bella Cytra Pratiwy

Faculty of Psychology  
Islamic University of Riau

### Abstract

*Pension is still a frightening phenomenon for most people who have to wait for their retirement, so that when an individual who is not ready to accept it needs to be repaired because it is no longer useful and helpless. Such meaning in life will result in negative affections such as despair, unhappiness, sadness and lack of enthusiasm in the victory of the collected day, where these aspects are part of subjective well-being. The research data were analyzed by using the Pearson Product Moment Program Program SPSS 20.0 for Windows. The results of the data analysis of variable values between the meaningfulness of life and subjective well-being ( $r = 0.668$  with a value of  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) related to the significant influence between the meaningfulness of life on subjective well-being in pension Riau Police, with a positive relationship. The contribution value given by R square is 0,447% or 45%, which means that the effective contribution of meaningfulness to subjective life is 45% and 55% is accepted by other factors.*

**Keywords : Meaning of Life, Subjective Well Being**

المتقاعدة الشرطة في الذاتية الرفاهية مع الحياة مغزى بين العلاقة

بيلا الصورة براتوي

الكلية النفس علم  
الإسلامية رياو جامعة

مجردة

إلى يضطرون الذين الأشخاص من للعديد مخيفة ظاهرة التقاعد يزال لا  
المستعد غير الشخص يشعر الوقت يحين عندما بحيث ، تقاعدهم إنهاء  
ولا مفيدًا يعد لم أنه يشعر لأنه مغزى ذات تعد لم حياته أن الواقع لقبول  
سلبية انعكاسات عنه سينتج الحياة في المعنى هذا .قوة ولا له حول  
حيث ، أيامه عيش في الحماس ونقص ، والحزن ، والحزن ، اليأس مثل  
البحث بيانات تحليل تم .الذاتية الرفاهية من جزءًا الجوانب هذه تكون  
SPSS 20.0 بيرسون المنتج لحظة تقنية كمبيوتر برنامج باستخدام  
الارتباط لقيمة البيانات تحليل نتائج . Windows التشغيل لنظام  
0000 = ع قيمة مع 0.668 = (ص) الذاتية الرفاهية مع الحياة معنى بين  
الرفاهية على الحياة معنى بين كبيرًا تأثيرًا هناك أن يعني مما (0.05 < ع)  
تبلغ . إيجابية علاقة مع المتقاعدة الإقليمية رياو شرطة في الذاتية  
المساهمة أن يعني مما ، 45% أو 0.447% مربع R قدمها التي المساهمة قيمة  
المتبقية 55% وأن 45% هي الذاتية للرفاهية المغزى ذات للحياة الفعالة  
أخرى بعوامل تتأثر .

الذاتي الرفاه ,الحياة مغزى ;الرئيسية الكلمات

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	11
1. Manfaat Teoritis .....	12
2. Manfaat Praktis .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Subjective <i>Well Being</i> .....	13
1. Pengertian Subjective Well Being .....	13
2. Aspek-Aspek Subjective Well Being.....	15
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Subjective Well Being.....	17
B. Kebermaknaan Hidup.....	20

1. Pengertian Kebermaknaan Hidup .....	20
2. Komponen Kebermaknaan Hidup .....	22
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kebermaknaan Hidup.....	24
4. Karakteristik Kebermaknaan Hidup .....	26
5. Ciri-Ciri Kebermaknaan Hidup .....	27
C. Hubungan antara Kebermaknaan Hidup dengan <i>Subjective Well Being</i> ...	28
D. Hipotesis.....	32

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel.....	33
B. Defenisi Operasional .....	33
1. Subjective Well Being .....	33
2. Kebermaknaan Hidup .....	34
C. Subjek Penelitian .....	34
1. Populasi Penelitian .....	35
2. Sampel Penelitian .....	35
D. Metode Pengumpulan Data .....	36
1. Skala <i>Subjective Well Being</i> .....	36
2. Skala Kebermaknaan Hidup .....	37
E. Validitas dan Reabilitas .....	38
1. Validitas .....	38
2. Reabilitas.....	39
F. Metode Analisis Data.....	40
1. Uji Normalitas .....	40
2. Uji Linearitas.....	40
3. Uji Hipotesis.....	40

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian .....	42
1. Orientasi Lokasi Penelitian .....	42
2. Pelaksanaan Uji Coba .....	44

a. Skala Kebermaknaan Hidup.....	45
b. Skala <i>Subjective Well Being</i> .....	46
B. Pelaksanaan Penelitian .....	49
C. Hasil Analisa Data.....	49
1. Hasil Analisis Deskriptif.....	49
2. Hasil Uji Persyaratan Analisis .....	52
3. Hasil Uji Hipotesis Penelitian .....	54
D. Pembahasan.....	56

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	65

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	68
-----------------------------	----

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN I

- A. Skala Kebermaknaan Hidup Try Out
- B. Skala Subjective Well Being Try Out
- C. Skala Kebermaknaan Hidup Penelitian
- D. Skala Subjective Well Being Penelitian

### LAMPIRAN II

- A. Skoring Try Out
- B. Uji Reabilitas

### LAMPIRAN III

- A. Skoring Penelitian
- B. Uji Normalitas
- C. Uji Linearitas
- D. Uji Hipotesis

### LAMPIRAN IV

- A. SK Pembimbing
- B. Kartu Bimbingan Skripsi
- C. Surat Izin Penelitian
- D. Surat Keterangan Riset
- E. Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.4.1 <i>Blueprint</i> skala <i>Subjective Well Being</i> sebelum <i>tryout</i> .....	37
Tabel 3.4.2 <i>Blueprint</i> skala Kebermaknaan Hidup sebelum <i>tryout</i> .....	38
Tabel 4.2.1 <i>Blueprint</i> skala Kebermaknaan Hidup setelah <i>tryout</i> .....	46
Tabel 4.2.2 <i>Blueprint</i> skala <i>Subjective Well Being</i> setelah <i>tryout</i> .....	47
Tabel 4.3.1 Deskripsi Data Variabel .....	50
Tabel 4.3.2 Kategori Variabel Kebermaknaan Hidup .....	51
Tabel 4.3.3 Kategori Variabel <i>Subjective Well Being</i> .....	52
Tabel 4.3.4 Hasil Uji Asumsi Normalitas .....	53
Tabel 4.3.5 Hasil Uji Linearitas .....	54
Tabel 4.3.6 Hasil Uji Korelasi .....	54
Tabel 4.3.7 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	56

## BAB 1

### PEDAHULUAN

#### 1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Setiap negara di dunia harus memiliki suatu institusi yang bertugas untuk menjaga ketertiban dan keamanan warganya. Fungsi dan peran dari lembaga tersebut sangat penting, hal ini terkait dengan terciptanya rasa aman, nyaman dan damai agar kegiatan perekonomian dan aktivitas masyarakat dapat berlangsung dengan baik. Negara Republik Indonesia mempunyai institusi yang berkewajiban untuk menjalankan peran dan tanggung jawab tersebut, yaitu Kepolisian Republik Indonesia (Polri).

Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 Pasal 5 ayat (1) kepolisian Negara Republik Indonesia (POLRI) merupakan salah satu institusi negara atau alat negara yang memiliki peran untuk menjaga keamanan, ketertiban, menjalankan proses hukum dan memberikan perlindungan kepada masyarakat berupa mengayomi dan melayani setiap warga negara untuk menciptakan keamanan dalam negeri sesuai peraturan.

Soekanto (2008) menjelaskan bahwa pekerjaan Polri bukanlah pekerjaan mudah, Polri harus *survive* di dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat. Sejak reformasi hingga saat ini, Polri semakin dituntut untuk menjalankan peran dan kewajibannya sebagai pemelihara ketertiban dan keamanan, menegakkan hukum dan memberikan pelayanan, perlindungan, pengayom masyarakat yang bekerja secara profesional (Prianggono & Manupputy, 2003).



Kompleksnya pekerjaan seorang Polri dalam menjalankan tugas tentu akan mendatangkan kepuasan tersendiri dalam diri mereka, terlebih jika mereka berhasil menjalankan tugas tersebut dengan baik. Situasi ini disebabkan pekerjaan yang dilakukan selain menghasilkan materi dan memperoleh fasilitas, juga dapat memberikan kebanggaan pada individu. Individu yang melakukan pekerjaannya dengan sungguh-sungguh tentu akan berprestasi di bidangnya, dan dengan bekerja individu dapat menunjukkan produktivitas guna membuktikan potensi yang dimiliki (Handayani,2011).

Fase dunia pekerjaan anggota Polri juga tidak terlepas dari fase pensiun, diawali dari pendidikan, tugas, mutasi, naik pangkat, pindah jabatan dan terus berputar dan berhenti pada titik tertentu yaitu purnabhakti (pensiun). Pensiun Polri di atur pada pasal 30 ayat 2 UU No.2 Tahun 2002 bahwa masa jabatan berakhir pada rentan usia 58-60 tahun dengan ketentuan anggota yang memiliki keahlian khusus mengakhiri masa jabatan pada usia 60 tahun. Polri yang telah melaksanakan tugasnya dan memasuki masa pensiun, merupakan masa perpindahan atau perubahan ke tahapan hidup yang baru.

Data jumlah pensiun ASN, POLRI dan TNI saat ini berjumlah 2,4 juta orang. Tahun 2017 dan 2018 jumlah pensiunan bertambah sebanyak 220.000 orang. Menurut Pramono (2018) pemerintah melihat para pensiunan begitu akan pensiun tidak merasa gembira, karena masa pensiun menjadi beban hidup, akibatnya setelah pensiun kondisi kesehatan mengalami penurunan. Padahal dari segi usia pensiunan TNI dan Polri masih tergolong produktif dan masih mampu untuk berkarya.

Menurut Irjen Pol Purwadi Arianto (Kapolda Lampung) ketika memasuki masa pensiun, individu mengalami perubahan besar dalam hidupnya yaitu berkurangnya penghasilan sehingga menimbulkan rasa kekhawatiran menghadapi masa mendatang, berakhirnya masa dinas membuat individu merasa tidak bermanfaat dan menjadi stres, dan hilangnya kekuasaan dan otoritas mengakibatkan pensiunan merasa cacat (Damiri, 2019).

Pernyataan Arianto diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Dinsi (2006) yang menyatakan bahwa para pegawai negeri sipil yang telah habis masa purna tugasnya mengalami *mental shock* (faktor kejiwaan). Menjelang akhir masa kerjanya mereka tampak kurang beraktivitas dan sering sakit-sakitan, *mental shock* ini terjadi karena adanya ketakutan tentang apa yang harus dihadapi kelak ketika masa pensiun tiba, merasa ada sesuatu yang hilang dari dirinya, karena pekerjaan dan jabatan yang selama ini dipegang harus ditinggalkan. Kehilangan pekerjaan dan jabatan inilah yang membuat para PNS menjadi stres, cemas dan depresi.

Kesehatan yang menurun dan hilangnya rasa gembira dalam menjalani hari tua setelah masa tugas berakhir, tidak lepas dari anggapan negatif yang muncul ditengah masyarakat bahwa individu yang telah pensiun merupakan individu yang tuna karya, yang berarti tenaga dan pikiran mereka sudah tidak diperlukan lagi. Asumsi demikian membuat individu tidak dapat menikmati masa pensiunnya dengan bahagia, tenang dan ikhlas. Kondisi ini mengakibatkan banyak individu yang telah pensiun mengalami masalah baik dari sisi fisik maupun psikologisnya (Dinsi, 2006).

Pemerintah telah berupaya mengatasi permasalahan psikologis yang kemungkinan akan dialami pensiunan PNS, POLRI maupun TNI ketika masa tugas berakhir, karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Handayani (2011) pegawai negeri yang telah pensiun mengalami perubahan emosi seperti rasa sedih, stres dan penurunan harga diri. Salah satu cara yang dilakukan pemerintah yaitu memberikan pembekalan dan pelatihan keterampilan bagi mereka yang akan mengakhiri masa tugasnya, seperti yang dilakukan oleh jajaran Polda Lampung terhadap 168 personel dan PNS. Tujuan dilakukan pembekalan tersebut agar personel dan PNS menjadi siap baik secara fisik, mental, spritual dan finansial ketika telah pensiun, sehingga pensiunan dapat menikmati hari tuanya dengan rasa bahagia dan sejahtera.

Kebahagiaan dan kegembiraan pada pensiunan berasal dari dirinya sendiri, bagaimana cara pensiunan menilai kualitas dirinya disanalah letak kebahagiaan. Manusia dalam mencari kebahagiaan dituntut untuk berpikir positif, dan menghilangkan pemikiran negatif dari dirinya. Akan tetapi, fakta dilapangan menunjukkan tidak sedikit individu yang belum siap dan memiliki kecemasan ketika memasuki pensiun, sebagian individu merasa khawatir karena tidak tahu bagaimana kehidupan yang akan dijalani selanjutnya (Rini dalam Kintaninani, 2013).

Kebahagiaan sering juga dikenal dengan istilah *subjective well being* yang menjadi tolak ukur bahagia atau tidaknya seseorang dalam menjalani hidup, dan *well being* pada setiap individu berbeda-beda karena bersifat subjektif. Carr (dalam Here dan Priyanto, 2014) *subjective well being* merupakan keadaan psikologis

positif yang ditandai dengan tingginya tingkat emosi positif kepuasan hidup, dan rendahnya tingkat emosi negatif.

Pada dasarnya *subjective well being* terletak pada pengalaman individu yang merupakan hasil penilaian positif dan secara spesifik mencakup pada penilaian dari seluruh aspek kehidupannya, dan dipresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Dalam hasil studi penelitian yang dilakukan Perdana (2018) mengenai *subjective well being* pada PNS yang akan pensiun di Batam, menemukan bahwa 60% PNS yang akan pensiun memiliki *subjective well being* yang rendah, faktor finansial, rasa ketidakpuasan terhadap keinginan dan tidak adanya persiapan mengenai masa depan menjadi faktor rendahnya *subjective well being*.

Peneliti melakukan wawancara pada subjek MM (59 tahun) yang merupakan pensiunan Polri untuk mengetahui *subjective well being* yang ia rasakan setelah setahun pensiun. Menurut subjek MM, ia merasa jauh lebih bersemangat disaat ia bekerja dibandingkan menghabiskan waktu hanya di rumah. Walaupun secara fisik aktivitas sebagai polisi membuat subjek letih, tetapi ia merasa puas karena bisa menunjukkan kemampuan yang ada didalam dirinya, dan status sebagai polisi membuat subjek merasa dihargai oleh lingkungan sekitarnya. Subjek MM mengakui dirinya lebih bahagia saat menjadi polisi daripada menjadi pensunan polisi.

*Subjective well being* pada dasarnya merupakan hasil evaluasi individu terhadap kehidupannya yang didominasi oleh afeksi positif terhadap pengalaman yang membahagiakan. Pensiunan yang memiliki *subjective well being* yang tinggi apabila ia mengalami kepuasan hidup terutama pada aspek pekerjaannya, dan sering

merasa gembira, serta jarang mengalami afeksi negatif seperti kesedihan dan kekecewaan. Diener (2009) mengungkapkan faktor kognitif dan afektif merupakan salah satu yang mempengaruhi *subjective well being*. Hasil penelitian Indrayani (2013) yang berjudul model pengembangan *subjective well being* pada masa pensiun, diketahui bahwa *subjective well being* dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri pada aspek kehidupan di masa pensiun. Ketika seseorang dapat melakukan penyesuaian diri pada aspek kehidupan di masa pensiunnya, maka akan tercipta suatu kebahagiaan atau secara ilmiah disebut *subjective well being*.

Sejatinya masa pensiun menjaga kondisi kesehatan individu yang sudah tidak seprima dulu, memberikan kesempatan kepada individu untuk lebih banyak meluangkan waktu bersama keluarga dan kerabat, karena selama ini waktu lebih banyak tersita oleh pekerjaan, dan melaksanakan ibadah lebih mendalam lagi. Individu yang mampu menjalankan kesempatan tersebut dengan baik dan berpikiran positif mengenai dirinya yang telah pensiun, akan memiliki hidup yang lebih bermakna.

Manusia pada umumnya memiliki harapan dan impian untuk dapat hidup bahagia dan sejahtera di hari tuanya, menjalani sisa hidup penuh bermakna bersama dengan keluarga tercinta. Individu yang ingin hidupnya bermakna maka ia akan dengan penuh semangat dan optimis meraih harapan dan mewujudkan keinginannya. Berbagai permasalahan dan kesulitan yang dialami, akan disikapi dengan tenang dan tetap berpikiran positif, bahwa segala sesuatunya merupakan ujian yang harus dilalui dan akan mendatangkan kebahagiaan. Sebaliknya, individu

yang merasa hidupnya kurang bermakna maka ia akan merasa frustrasi, tidak bersemangat, dan pesimis.

Makna hidup menurut Frankl (2004) merupakan suatu hal yang penting dan merasa bahwa hal tersebut berharga dan dapat diyakini serta dijadikan tujuan hidupnya. Bukhori (2012) menjelaskan lebih lanjut arti kebermaknaan hidup merupakan penghayatan individu terhadap keberadaan dirinya yang dirasakan berharga dan dapat memberikan arti khusus menjadi tujuan hidup agar menjadi berarti. Adapun cara untuk memperoleh kebermaknaan hidup dengan sikap bagaimana cara individu tersebut menunjukkan keberanian untuk menghadapi penderitaan serta bagaimana individu tersebut memberikan makna pada penderitaan yang dihadapi.

Menurut Pratiwi (2011) individu yang mampu mencapai makna dalam hidupnya akan merasakan hidup yang bermakna, berharga dan memiliki tujuan yang baik, sehingga individu terlepas dari perasaan sedih dan hampa. Kondisi ini akan membangkitkan sikap diri positif pada individu, dan menciptakan kebahagiaan yang dapat membuat individu mampu memenuhi tuntutan sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini kebenarannya. Selanjutnya Bastaman (2007) menjelaskan bahwa individu yang tidak mampu memaknai hidupnya akan menjalani hidup yang tidak berarti dan menjadi sia-sia, karena makna hidup menjadi pegangan dan petunjuk dari kegiatan individu, sehingga makna hidup menjadi motivasi bagi individu untuk memenuhinya.

Individu yang memasuki masa pensiun tidak bisa bekerja lagi karena penurunan kemampuan fisik yang tidak sekuat dulu. Mereka dianggap tidak bisa

memberikan kemampuannya untuk menghidupi keluarga lagi. Orang-orang di sekelilingnya memandang kehidupannya hanya diisi dengan kegiatan yang tidak bermanfaat dan terkadang malah merugikan orang-orang terdekatnya. Perubahan yang terjadi pada individu yang telah pensiun membuat mereka tampak tidak berdaya, akibatnya lingkungan sosial mengurangi keikutsertaan dan tanggung jawab mereka dalam berbagai aktivitas baik di lingkungan kerja ataupun lingkungan sosial.

Menurut Kintaninani (2013) berkurangnya kebermaknaan hidup dapat menjadi penyebab timbulnya depresi, baik dari kekuarangan makna maupun kondisi depresi yang dapat disebabkan oleh faktor lain. sebagai contoh ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri dan mengatasi masalah-masalahnya secara efisien. Sehingga, ketika pensiun tidak dibermaknai dengan baik, kondisi depresi dapat terjadi pada seseorang ketika masa pensiun itu akan dihadapi.

Peneliti melakukan wawancara pada dua orang pensiunan polri untuk mencari informasi awal mengenai kebermaknaan hidup bagi subjek setelah pensiun. Bagi subjek AR (59 tahun) pensiun merubah pola kehidupannya selama ini, jika selama berdinis subjek harus sudah berada di kantor jam 7 pagi, sekarang dia masih berada di rumah sehingga membuat dia menjadi bingung dan tidak bersemangat. Subjek juga merasa secara finansial dirinya tidak semampu dulu, akibatnya subjek menjadi merasa tidak percaya diri dari segi finansial.

Efek negatif dari pensiun yang dialami subjek AR (59 tahun) tidak jauh berbeda dengan yang dialami oleh subjek AK (60 tahun). Subjek AK merasa

masyarakat di sekitar tempat dirinya tinggal lebih menyeganiya saat masih bertugas dibandingkan setelah pensiun. Banyak kegiatan masyarakat dimana subjek tidak lagi diikutsertakan, situasi ini membuat subjek merasa menjadi lebih sangat tua dan tidak berarti. Pemasukan bulanan yang tidak sebanyak saat masih bekerja, ikut memberikan efek negatif pada diri subjek. Subjek menjadi harus lebih berhemat dibandingkan saat masih bertugas, sehingga tidak leluasa membeli apa yang dia inginkan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan sementara, bahwa kebermaknaan hidup pada kedua subjek berada pada taraf yang rendah, dikarenakan kedua subjek tidak mampu mencari alasan untuk hidup bahagia dan penuh makna dimasa pensiunnya. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan Kintaninani (2013) mengenai kebermaknaan hidup pegawai negeri sipil yang menghadapi pensiun, kebermaknaan hidup akan tercipta jika individu yang pensiun lebih banyak menghabiskan waktunya dengan mendekatkan diri pada keluarga, mengikuti kegiatan di lingkungan masyarakat, dan meningkatkan aktivitas ibadah untuk mengisi waktu luang.

Penelitian Pratomo (2014) terhadap 500 orang lansia di Jawa Tengah mengenai kebermaknaan hidup, diperoleh hasil bahwa hidup para lansia akan terasa bermakna ketika mereka merasa masih berguna bagi orang-orang disekitar mereka. Sumber kebermaknaan hidup para lansia yaitu masih terciptanya interaksi dengan lingkungan sosial, sehingga berpengaruh terhadap suasana hati yang positif (gembira).



Penelitian Adirachman (2013) juga menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara makna hidup dengan dimensi kognitif *subjective well being*. Kesadaran akan nilai-nilai yang berharga (kreatifitas, pekerjaan), nilai-nilai penghayatan (keimanan, keindahan, kebenaran dan cinta kasih), nilai-nilai bersikap (memilih sikap dalam menghadapi penderitaan), yang kemudian dijadikan sebagai tujuan hidup, atas dasar hal tersebut, menimbulkan dorongan untuk melakukan kegiatan yang terarah guna memenuhi makna hidup yang ditemukan dan tujuan yang telah ditetapkan. Jika individu telah berada pada tahap ini maka akan terjadi perubahan kondisi hidup yang lebih baik, dan mengembangkan penghayatan hidup bermakna dengan kebahagiaan.

Penelitian tentang makna hidup dan *subjective well being* belum banyak dilakukan terutama menggunakan sampel pensiunan Polri. Penelitian tentang makna hidup maupun *subjective well being* memang telah banyak dilakukan, akan tetapi variabel makna hidup yang dikaitkan dengan variabel *subjective well being* masih jarang ditemukan, sehingga penelitian ini dirasa perlu untuk dilakukan. Terutama pada pensiunan Polri, dimana fenomena pensiun menjadi suatu hal yang cukup menakutkan bagi Polri yang telah habis masa tugasnya. Ketakutan ini disebabkan karena hilangnya fasilitas terutama bagi personil Polri yang pernah menjabat, berkurangnya gaji resmi hampir separuhnya, dan perasaan bahwa lingkungan sekitar sudah tidak lagi menghargai dan menaruh rasa segan pada dirinya. Keadaan ini jika dibiarkan terus-menerus dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis individu. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, peneliti

merancang penelitian ini dengan judul “**Hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* pada pensiunan Polri**”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* pada pensiunan Polri?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin diangkat yaitu menguji secara empirik apakah terdapat hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* pada pensiunan Polri.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menunjang khasanah ilmu pengetahuan psikologi perkembangan dan psikologi sosial, khususnya untuk menjelaskan gambaran *subjective well being* dan kebermaknaan hidup pada pensiunan Polri. Penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi bahan penelitian bagi peneliti selanjutnya.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

#### **a. Pensiunan Polri**

Menambah informasi mengenai cara memaknai hidupnya setelah pensiun, menghadapinya dengan pemikiran yang positif, agar pensiunan polri merasakan kebahagiaan secara psikologis sehingga

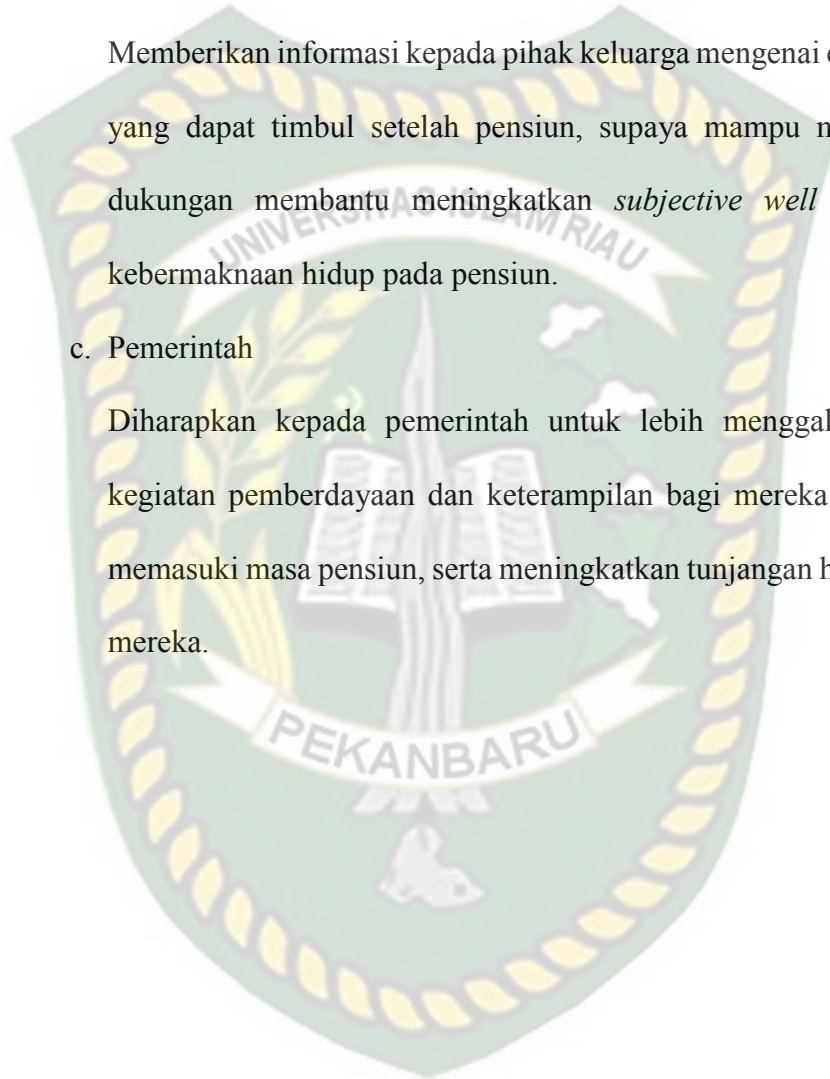
terhindar dari gangguan-gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan psikis.

b. Keluarga

Memberikan informasi kepada pihak keluarga mengenai efek negatif yang dapat timbul setelah pensiun, supaya mampu memberikan dukungan membantu meningkatkan *subjective well being* dan kebermaknaan hidup pada pensiun.

c. Pemerintah

Diharapkan kepada pemerintah untuk lebih menggalakkan lagi kegiatan pemberdayaan dan keterampilan bagi mereka yang akan memasuki masa pensiun, serta meningkatkan tunjangan hari tua bagi mereka.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1. *Subjective Well Being*

##### 2.1.1. Pengertian *Subjective Well Being*

Kebahagiaan dapat mengacu pada beberapa definisi, antara lain kegembiraan, rasa puas terhadap hidup, kehidupan yang berarti, serta merasakan makna positif dalam hidup. Banyak tokoh memakai pengertian *well being* sebagai artian dari kebahagiaan, yang mana konsep *well being* berdasarkan pada kejiwaan dan pengalaman dengan maksimal.

*Subjective well being* merupakan definisi untuk menjelaskan derajat *well being* individu berdasarkan pada penilaian subjektif dari kehidupannya. Penilaian subjektif mengenai kehidupan terdiri dari kondisi fisik, hubungan sosial dan pekerjaan. Emosi dapat juga mengevaluasi perasaan, seperti kegembiraan, keikutsertaan, dan pengalaman tidak menyenangkan seperti, amarah, rasa sedih, dan kekecewaan. Dapat disimpulkan kenyamanan merupakan definisi untuk menggambarkan pikiran dan perasaan positif dari kehidupan individu (Diener, 2009).

Diener (2009) lebih lanjut menjelaskan pengertian dari *subjective well being* dan kebahagiaan menjadi tiga kategori; 1) *subjective well being* bukan pernyataan subjektif tetapi merupakan beberapa keinginan berkualitas yang ingin dimiliki setiap individu. 2) *subjective well being* adalah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan individu yang mengacu pada berbagai macam karakteristik. 3) *subjective*

*well being* yaitu perasaan atau emosi positif lebih besar daripada perasaan atau emosi negatif.

Menurut Veenhoven (dalam Eid & Larsen, 2008) makna kebahagiaan memiliki arti yang sama dengan kepuasan hidup dan *subjective well being*. Individu dikatakan memiliki *subjective well being* yang positif jika mengalami kepuasan hidup dan sering merasakan kegembiraan, dan jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kekecewaan dan keputus asaan.

Ryan dan Deci (dalam Primasani, 2005) mengemukakan bahwa terdapat dua pola dalam mendefinisikan *well being*, antara lain pola *eudaimonic* dan *hedonic*. Pada pola *eudaimonic well being* tidak hanya diartikan sebagai keberhasilan mencapai rasa senang, melainkan juga realisasi kemampuan individu dalam meraih kesamaan tujuan yang meliputi pemenuhan serta aktualisasi diri sesungguhnya. Pola yang sering digunakan saat penelitian dengan pendekatan tersebut yaitu pola *psychological well being* (PWB). Pendekatan *Hedonic* menilai *well being* terdiri dari kebahagiaan personal dan berorientasi pada pengalaman yang menimbulkan rasa senang. Pandangan *hedonic* terfokus pada pengalaman membahagiakan bertentangan dengan tidak membahagiakan, yang diperoleh melalui evaluasi bahagia tidaknya berbagai peristiwa yang dialami individu. Adapun konsep yang dipakai dengan pola yaitu pola *subjective well being*

Individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi akan lebih mampu melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan, sehingga dapat merasakan kehidupan yang lebih baik. Compton (2005) berpendapat bahwa *subjective well being* dibagi dalam dua aspek utama yaitu, kebahagiaan yang

berhubungan dengan keadaan emosional individu, dan bagaimana individu memaknai kehidupannya. Aspek kedua yaitu kepuasan hidup yang secara keseluruhan menjadi tolak ukur individu dalam menerima kehidupannya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *subjective well being* merupakan hasil penilaian individu terhadap pengalaman hidupnya, dimana perasaan puas akan kehidupan yang dijalani lebih dominan dari pada perasaan kecewa dan putus asa, sehingga individu lebih bahagia dalam menjalani hidupnya.

### 2.1.2. Aspek-Aspek *Subjective Well Being*

Diener (2009) membagi aspek *subjective well being* menjadi dua bagian, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif :

- a. Aspek kognitif : Penilaian menyeluruh dari kepuasan hidup, yang diartikan sebagai penilaian dari hidup individu. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dibagi menjadi dua komponen, yang mana kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah, yaitu :

- 1) Penilaian terhadap kepuasan hidup secara menyeluruh (*life satisfaction*), merupakan penilaian individu akan kehidupannya secara keseluruhan. Rasa puas akan hidup secara keseluruhannya melibatkan penilaian personal individu terhadap perbandingan kondisi kehidupannya dengan nilai terendah yang dimiliki, ditunjang dengan bagaimana kebudayaan mempengaruhi pedoman dan nilai-nilai positif individu.

2) Penilaian akan rasa puas pada aspek tertentu, dimana evaluasi yang ditentukan individu saat menilai setiap aspek kehidupannya, antara lain kondisi fisik dan psikis yang sehat, pekerjaan, hiburan, interaksi sosial dengan kerabat dan sahabat.

b. Aspek afektif yaitu mencerminkan pengalaman dasar pada peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan individu. Komponen afektif *subjective well being* dapat dibagi menjadi dua, dimana keduanya saling berhubungan akan tetapi terdapat perbedaan, yaitu rasa bahagia adalah evaluasi terhadap kehidupan individu secara keseluruhan, sebaliknya afeksi positif dan negatif tersusun dari beberapa respon yang berkesinambungan akan berbagai peristiwa yang pernah dilalui.

1) Komponen positif, yaitu afeksi yang menggambarkan suasana hati dan emosi yang menyenangkan seperti cinta kasih. Emosi positif adalah bagian dari *subjective well being* karena emosi tersebut merefleksikan respon individu terhadap berbagai peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang individu harapkan. Afeksi positif dapat dilihat dari emosi spesifik seperti ketertarikan akan sesuatu, kegembiraan, kekuatan, antusias, kewaspadaan, rasa bangga dan penuh perhatian.

2) Komponen negatif merupakan hal yang normal dari emosi dan suasana hati yang tidak membahagiakan, serta merefleksikan reaksi negatif yang dialami individu sebagai responnya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa yang dialami. Afeksi negatif terlihat

dari berbagai emosi spesifik seperti rasa sedih, kecewa, rasa bersalah, ketakutan, bermusuhan, sensitif, malu, gelisah, dan khawatir.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti memilih aspek-aspek *subjective well being* menurut Diener (2009), yang dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek *subjective well being* terbagi menjadi dua komponen, komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan penilaian individu terhadap puas tidaknya menjalani kehidupannya, komponen kognitif ini terbagi menjadi dua yaitu, evaluasi terhadap kepuasan hidup secara umum dan evaluasi kepuasan hidup secara khusus. Sedangkan aspek afektif merupakan refleksi pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di kehidupannya, yang terbagi menjadi komponen positif atau perasaan menyenangkan dan komponen negatif yaitu perasaan tidak menyenangkan.

### **2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well Being***

Diener (2009) mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being*, yaitu:

#### **a. Jenis kelamin**

Perempuan lebih banyak mengekspresikan perasaan negatif dan kondisi stres jika dibandingkan dengan laki-laki, selain itu wanita lebih banyak meminta pertolongan terapis untuk mengatasi permasalahan yang ia hadapi. Akan tetapi baik pria dan wanita mengungkapkan tingkat kebahagiaan secara menyeluruh dengan tingkatan yang sama. Diener (2009) menyebutkan secara umum tidak ada perbedaan berarti *subjective well being* yang signifikan antara pria dan wanita, namun wanita



memiliki tingkat perasaan negatif dan positif yang lebih banyak daripada pria.

b. Tujuan

Individu akan bahagia jika mampu meraih arah hidup yang dirasa tinggi dibandingkan dengan arah hidup yang dirasa rendah.

c. Agama dan spiritualitas

Individu yang memiliki agama dan spiritual yang baik lebih cenderung memiliki *well being* yang positif. Keikutsertaan dalam memberikan pelayanan religius, hubungan dengan Tuhan, dan berdoa dihubungkan dengan tingkat *well being* yang positif.

d. Kualitas hubungan sosial

Hubungan dinilai berkualitas jika mencakup dua dari tiga hubungan sosial, yaitu keluarga, sahabat, dan hubungan sosial, karena hubungan sosial berpengaruh pada *subjective well being* individu. *Subjective well being* positif selalu berkaitan dengan rasa empati yang tinggi. Individu yang memiliki hubungan harmonis dengan keluarga maupun sahabat, akan memiliki *subjective well being* yang positif dibanding individu yang memiliki hubungan sosial yang kurang harmonis.

e. Kepribadian

Merupakan suatu yang sangat berpengaruh terhadap *subjective well being* dibandingkan faktor lainnya, ini dikarenakan beberapa aspek kepribadian memperlihatkan konsistensi dengan *subjective well being*

diantaranya harga diri. Kepuasan terhadap diri menjadi penentu kepuasan hidup, tetapi harga diri akan menurun jika individu merasa tidak bahagia.

Menurut Compton (2005) *subjective well being* berpengaruh terhadap tinggi-rendahnya nilai kebahagiaan dan kepuasan hidup individu, antara lain :

a. Harga Diri

Harga diri yang positif menjadi variabel terpenting dalam *subjective well being*, karena penilaian terhadap diri akan mempengaruhi bagaimana individu menilai kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan. Individu dengan harga diri rendah cenderung tidak merasa puas dan bahagia dengan kehidupannya.

b. Pengendalian kesadaran

Pengendalian kesadaran merupakan kepercayaan diri bahwa dirinya mampu mengoptimalkan hasil yang memuaskan. Dengan keyakinan tersebut individu mampu mempengaruhi berbagai kejadian didalam hidupnya, memilih hasil yang diharapkan dan menghadapi segala akibat dari pilihannya.

c. Ekstrovert

Individu dengan kepribadian terbuka lebih tertarik terhadap situasi yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan hubungan sosial. Individu dengan kepribadian terbuka memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, serta memiliki tingkat sensitifitas yang lebih besar terhadap penghargaan positif pada orang lain.

d. Optimis

Individu yang optimis terhadap masa depannya akan lebih bahagia dan puas dengan kehidupan yang ia jalani. Individu yang menilai dirinya secara positif, memiliki pengendalian diri yang baik terhadap kehidupannya.

e. Hubungan positif

Dukungan sosial dan emosional yang positif menciptakan hubungan yang positif. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan memiliki harga diri yang tinggi, meminimalisirkan berbagai masalah psikologis dan sanggup menghadapi masalah.

f. Makna dan tujuan hidup

Individu yang memiliki makna dan tujuan hidup akan mendapatkan kebahagiaan didalam hidupnya. Pada beberapa penelitian, religiusitas akan mempengaruhi *subjective well being*, dikarenakan memberi makna dan arah pada kehidupan individu. Dengan adanya arah dan makna dalam hidup dapat menimbulkan rasa puas dan bahagia.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well being*, yaitu harga diri yang tinggi, pengendalian terhadap kesadaran dalam diri, bersifat terbuka, merasa optimis akan hidup, memiliki hubungan positif dengan orang-orang disekitarnya, dan adanya tujuan dalam hidup yang membentuk *subjective well being* positif didalam diri individu.

## 2.2. Kebermaknaan Hidup

### 2.2.1. Pengertian Kebermaknaan Hidup

Frankl (2004) menjelaskan kebermaknaan hidup merupakan dorongan kuat dan memotivasi individu guna menjalankan aktivitas yang bermanfaat, kehidupan yang bermanfaat yaitu kehidupan yang secara kontinue memberikan makna terhadap diri sendiri dan orang lain. Frankl (2004) menyatakan bahwa setiap individu mempunyai definisi yang berbeda mengenai makna, karena masing-masing individu memiliki wilayahnya sendiri dan tujuan hidupnya.

Menurut Bastaman (2007) untuk pencapaian makna hidup terkadang tidak semuanya dapat dicapai dan dipenuhi, karena kurangnya kesadaran bahwa pengalaman hidup setiap individu mengandung makna yang potensial untuk dapat dikembangkan. Hidup yang bermakna berarti hidup yang penuh dengan aktivitas, pemahaman, dan pengalaman bermakna. Ketika seseorang berhasil menemukan makna dalam kehidupannya maka hidupnya akan menjadi bahagia dan terhindar dari keputusasaan.

Sumanto (2006) mengemukakan bahwa kebermaknaan hidup merupakan kualitas individu untuk menghayati dan memahami seberapa mampu dirinya mengaktualisasikan dan mengembangkan kemampuan, serta potensi yang ia miliki, serta seberapa mampu individu telah berhasil meraih tujuan dalam hidupnya, dengan kebebasan mengungkapkan perasaan dan spiritual, dengan tujuan memberi makna pada kehidupannya saat bersosialisasi dengan lingkungan yang selalu mengalami perubahan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan kebermaknaan hidup merupakan sesuatu yang penting dan memberikan nilai khusus bagi individu dan dijadikan sebagai tujuan hidupnya. Makna hidup diperoleh melalui berbagai

peristiwa yang dialami, ketika seseorang mampu menemukan makna dihidupnya akan berdampak pada keberhasilan dan mengembangkan kebahagiaan sebagai ganjaran sekaligus terhindar dari keputusasaan, namun apabila hal tersebut tidak diperoleh maka akan membuat individu tersebut merasakan tidak memiliki makna.

### 2.2.2 Komponen Kebermaknaan Hidup

Frankl (2004) menyatakan bahwa terdapat 3 aspek penting dalam menemukan makna hidup, antara lain :

a. Kebebasan Berkehendak (*The Freedom of Will*)

Kebebasan yang ada pada diri manusia bukanlah kebebasan dari bawaan biologis, kondisi psikososial dan kesejahteraannya tetapi kebebasan untuk bersikap ketika berhadapan dengan berbagai situasi. Setiap orang memiliki kebebasan dan kemampuan merubah keadaan hidupnya agar meraih kehidupan yang berkualitas dan diiringi dengan tanggung jawab.

b. Keinginan Hidup Bermakna (*The Will to Meaning*)

Keinginan untuk memiliki hidup yang bermakna dijadikan sebagai dorongan agar dapat berguna baik bagi diri sendiri ataupun orang lain, dan dimata Tuhan. Motivasi ini mendorong seseorang agar mampu merasakan kehidupan yang berharga dan berarti.

c. Makna Hidup (*The Meaning of Life*)

Makna hidup merupakan suatu yang penting dan berharga dalam kehidupan seseorang untuk tujuan hidupnya. Seseorang yang merasakan kehidupan yang berarti maka akan menimbulkan rasa bahagia, makna

hidup tersebut dapat diperoleh baik dalam keadaan yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan.

Menurut Bastaman (2007), ada enam aspek kebermaknaan hidup yaitu:

a. Pemahaman Diri (*Self Insighty*).

Meningkatnya kesadaran terhadap situasi yang buruk dan mempunyai hasrat untuk memperoleh perubahan ke situasi yang lebih baik. Individu yang mampu menentukan tindakan yang tepat ketika dihadapkan dengan berbagai peristiwa baik yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.

b. Makna Hidup (*The Meaning of Life*).

Dalam kehidupan seseorang *value* yang dianggap sangat penting dan berfungsi sebagai tujuan harus dipenuhi dan sebagai petunjuk disetiap aktivitas.

c. Perubahan Sikap (*Changing Attitude*).

Pengalihan perilaku negatif dari tidak patut menjadi perilaku positif dan mampu mengambil langkah tepat saat menyelesaikan masalah, situasi kehidupan dan peristiwa menyedihkan yang tidak dapat dihindari. Kebanyakan individu merasakan sedih dikarenakan perilaku negatif ketika mengalami peristiwa tersebut.

d. Keikatan Diri (*Self Commitment*).

Individu memiliki komitmen pada kehidupannya untuk memperoleh makna hidup dan tujuan yang telah ditetapkan sebagai alasan yang kuat

agar mampu membawa individu agar tercapainya makna hidup yang positif.

e. Aktivitas yang Terarah (*Directed Activities*).

Usaha yang dijalankan untuk mengembangkan kemampuan, bakat dan keterampilan positif sebagai penunjang untuk memperoleh tujuan dan makna hidup.

f. Dukungan Sosial (*Social Support*).

Kehadiran individu yang dekat yang selalu memberikan dukungan dan pertolongan disaat dibutuhkan. Aspek dukungan sosial dikelompokkan menjadi tiga unsur, yaitu :

- 1) Kelompok personal (pengubahan dan pemahaman diri).
- 2) Kelompok sosial (dukungan sosial).
- 3) Kelompok nilai (aktivitas yang terarah, makna hidup).

Dari pemaparan teori di atas, maka peneliti memilih komponen kebermaknaan hidup menurut Frankl (2004) yang terdiri dari tiga komponen, yaitu *the freedom of will* yaitu kebebasan dalam menentukan sikap terhadap keadaan yang terjadi didalam hidup, *the will to meaning* yaitu menjadikan kebermaknaan hidup sebagai tujuan hidup, melakukan berbagai usaha agar memperoleh hidup yang berarti, dan *the meaning of life* yaitu hidup yang bermakna.

### 2.2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebermaknaan Hidup

Menurut Bastaman (2007) ada tiga komponen aktivitas potensial yang memiliki nilai-nilai bagi individu untuk menemukan makna dalam hidupnya. Ketiga komponen ini adalah :

- a. *Creatives values*, yaitu aktivitas berkarya, bekerja, melaksanakan kewajiban dan tugas dengan sebaik-baiknya dan bertanggung jawab. Dengan berkarya dan bekerja individu dapat meraih arti dari hidupnya dan memahami kehidupannya dengan penuh makna.
- b. *Experimental values*, yaitu keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebaikan, keindahan, keagamaan, serta cinta kasih. Menyakini sebuah nilai bisa dijadikan penuh arti dalam hidup individu.
- c. *Attitudinal values*, yaitu menerima dengan penuh kesabaran dan keikhlasan segala bentuk peristiwa yang terjadi seperti penyakit yang tidak bisa disembuhkan, kehilangan orang yang dicintai, dan berbagai upaya serta ikhtiar yang telah dilakukan secara maksimal.

Frankl (dalam Baihaqi, 2008) menyatakan aktualisasi manusia terdiri dari 3 faktor yaitu :

- a. Spiritualitas, dapat dipengaruhi oleh dunia material tetapi tidak disebabkan karena dunia material hanya disinonimkan sebagai jiwa.
- b. Kebebasan, suatu faktor yang tidak dibatasi oleh spiritual, lingkungan dan insting biologi. Setiap manusia mengaplikasikan kebebasan untuk menentukan bagaimana bersikap menjadi lebih baik secara psikis. Orang yang memiliki hambatan psikologis disebabkan karena tidak mengalami kebebasan akan prasangka yang menghambat pemenuhan potensi untuk perkembangan sebagai individu.



- c. Tanggung jawab, individu yang memilih sesuatu pilihan tanpa paksaan harus bertanggung jawab dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk hidup agar berkembang.

Menurut Frankl (dalam Baihaqi, 2008) manusia sehat ketika faktor spiritual, tanggung jawab serta kebebasan dapat disalurkan secara tepat untuk menemukan makna dalam kehidupannya. Ketiga faktor tersebut sangat penting, spiritualitas sebagai qolbu manusia dan tidak berasal dari dunia fana. Kebebasan sehat secara psikis dan tanggung jawab untuk membatasi tindakan yang sesuka hati.

#### **2.2.4. Karakteristik Kebermaknaan Hidup**

Menurut Bastaman (2007) karakteristik makna hidup antara lain :

- a. Bersifat pribadi, khas dan sementara. Sesuatu yang dipandang penting oleh individu belum tentu penting juga bagi individu lain. Makna hidup individu dan sesuatu yang berarti pada dirinya memiliki sifat khusus dan berbeda dengan makna hidup individu lain, dan akan mengalami perubahan suatu waktu.
- b. Bersifat spesifik dan nyata. Makna hidup dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari, dan tidak perlu selalu dikaitkan dengan sesuatu yang semu, filosofis, tujuan ideal dan prestasi membanggakan. Makna hidup harus dicari, digali dan didapatkan.
- c. Memberikan pedoman dan arah. Makna hidup adalah memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan kita, sehingga makna hidup itu seakan-akan menantang untuk dipenuhi. Makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, individu seolah-olah dipanggil untuk

melakukannya dan memenuhinya, serta aktivitas pun menjadi lebih terarah terhadap pemenuhan tersebut.

Dari penjelasan tokoh di atas diketahui karakteristik-karakteristik makna hidup dapat disimpulkan memiliki sifat-sifat yang unik, pribadi, dan temporer yang berarti bersifat subjektive, yang bermakna menurut orang belum tentu bermakna menurut individu lain. Sifat kedua spesifik dan nyata yang berarti makna hidup dapat ditemukan didalam pengalaman kehidupan nyata yang tidak bersifat idealis. Sifat ketiga sebagai petunjuk dan pegangan pada kegiatan-kegiatan yang kita lakukan sehingga kita terdorong untuk melaksanakan dan memenuhi makna hidup tersebut.

#### **2.2.5 Ciri-Ciri Kebermaknaan Hidup**

Frankl (dalam Baihaqi, 2008) menyebutkan beberapa ciri dari makna hidup positif, antara lain;

- a. Bebas menentukan sikap dari perilakunya sendiri.
- b. Bertanggung jawab terhadap perilaku dan sikap hidup yang dipilih.
- c. Tidak diatur oleh kekuatan dari luar diri.
- d. Menemukan artian dalam kehidupan yang sesuai dengan dirinya.
- e. Mengontrol kehidupan secara sadar.
- f. Dapat mengungkap nilai-nilai pengalaman, kreativitas, dan tindakan.
- g. Berhasil menyelesaikan permasalahan diri.
- h. Fokus pada masa depan.
- i. Komitmen terhadap pekerjaan.
- j. Memberi dan menerima kasih sayang.

Bastman (2007) mengungkapkan ketidakberhasilan individu mendapatkan dan mencukupi makna hidup biasanya menimbulkan penghayatan hidup tanpa makna, hampa, merasa tidak memiliki tujuan hidup, merasa hampa, bosan dan bersikap tidak peduli. Kebosanan adalah ketidaksanggupan individu untuk menimbulkan minat, sedangkan ketidakpedulian merupakan ketidakmampuan untuk mengambil prakarsa. Adapun ciri-ciri individu yang memiliki makna hidup negatif, yaitu;

- a. Individu biasanya tampil dalam keluhan-keluhan serba bosan, hampa, dan penuh keputusasaan, kehilangan minat dan inisiatif, serta merasa bahwa hidup ini tidak ada artinya sama sekali. Kehidupan sehari-hari dirasakan sangat rutin dari itu ke itu saja tanpa adanya perubahan, bahkan tugas sehari-hari pun ditanggapi sebagai hal-hal yang menjemukan dan menyakitkan hati.
- b. Individu dengan sifat cenderung untuk memaksakan tujuan, kepentingan dan kehendaknya sendiri dan tidak bersedia menerima masukan dari orang lain, sangat peka kritik dan biasanya akan menunjukkan reaksi menyerang kembali secara keras dan emosional.
- c. Individu yang memiliki keinginan kuat untuk selalu berupaya menyesuaikan diri terhadap peraturan yang berlaku dilingkungannya, serta rela mengabaikan keinginan dan kepentingan diri sendiri.

### **2.3. Dinamika Psikologi : Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan *Subjective Well Being***

Kebermaknaan hidup merupakan sesuatu yang penting dan memberikan nilai khusus bagi individu yang dijadikan sebagai tujuan hidup seseorang. Makna hidup diperoleh melalui berbagai peristiwa yang dialami. Ketika seseorang mampu menemukan makna dalam hidupnya maka akan berdampak pada keberhasilan yang mendatangkan kebahagiaan sebagai *reward*, sekaligus terhindar dari keputusasaan. Akan tetapi, jika individu gagal memperolehnya, maka akan membuat individu merasakan hidup yang tidak bermakna.

Kebermaknaan hidup harus dimiliki oleh siapapun, karena sangat mempengaruhi kualitas kehidupan seseorang tidak terkecuali bagi mereka yang telah pensiun dari dunia pekerjaan, walaupun secara fisik individu yang telah pensiun sering diasosiasikan sebagai orang yang sudah tua dan lemah secara fisik. Pensiun adalah suatu keadaan seseorang sudah tidak bekerja lagi karena masa tugasnya sudah selesai.

Pensiun dapat membuat seseorang merasa bahagia karena bebas dari beban tugas pekerjaan yang selama berpuluh-puluh tahun di lakukakan, dan memberikan waktu sepenuhnya untuk berdekatan dengan keluarga, sahabat dan lingkungan sekitar. Akan tetapi, pensiun juga bisa menyebabkan seseorang merasa tertekan, stres, dan kehilangan tujuan hidup karena ketika individu meninggalkan pekerjaan, baik pendapatan, fasilitas, maupun partisipasi sosial di dunia kerjanya akan menurun.

Individu yang tertekan dalam menjalani masa pensiunnya dikarenakan kebingungan menjalani rutinitas sehari-hari, jika sebelumnya selama berpuluh-puluh tahun melaksanakan tanggung jawab sebagai pekerja, sekarang hanya

menghabiskan waktu tanpa tanggung jawab di rumah. Pensiun juga secara tidak langsung merenggangkan hubungan sosial individu dengan rekan-rekan kerjanya, bahkan pensiun menghilangkan identitas yang melekat pada diri individu yang mungkin saja memberikan rasa bangga pada dirinya.

Kebanggaan akan identitas diri umumnya dialami oleh mereka yang berstatus sebagai pegawai pemerintah, salah satunya personel Polri. Tidak sedikit dari para personel yang merasa khawatir, tertekan, dan tidak lagi merasa berarti ketika telah pensiun. Menurut Irjen Pol Purwadi Arianto hilangnya pekerjaan saat pensiun membuat individu merasa tidak berguna dan mengalami stres, serta hilangnya otoritas dan kekuasaan membuat individu merasa tidak berdaya (Damiri, 2019). Stres serta perasaan lumpuh membuat para pensiun polri ini banyak yang tidak sanggup mengembangkan kreativitas yang ada pada diri mereka, sulit untuk kembali produktif dalam menjalani hidup walaupun secara umur dan fisik mereka banyak yang masih sehat bugar (Pramono, 2018)

Suseno (2012) menguatkan kehilangan pekerjaan dan jabatan yang menjadi kebanggaan karena pensiun dapat membuat stres, cemas dan depresi. Stigma negatif dari masyarakat bahwa individu yang memasuki masa pensiun dianggap sebagai individu yang tuna karya (tidak dibutuhkan lagi tenaga dan pikirannya), membuat mereka yang telah pensiun semakin tertekan dalam menjalani hari-harinya, sulit untuk hidup dengan ikhlas dan gembira di hari tua (Dinsi, 2006).

Perasaan negatif yang timbul pasca pensiun mengakibatkan individu kehilangan makna hidup positif, dan tidak tahu tujuan yang akan ia capai. Padahal sejatinya, jika pensiunan berhasil meraih makna dalam hidupnya, maka akan

tercipta kondisi psikologis positif bagi jiwanya. Pensiunan yang mampu meraih kebermaknaan hidup akan merasakan kehidupannya penuh arti, bermakna dan memiliki tujuan, sehingga terlepas dari perasaan hampa dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari, hilangnya rasa ketidakberdayaan, serta keputusasaan. Bastaman (2007) menegaskan jika kebermaknaan hidup sukses diraih dan terpenuhi, maka akan menciptakan perasaan berarti dan bahagia dalam kehidupan individu.

*Subjective well being* adalah hasil penilaian individu terhadap pengalaman hidupnya, dimana perasaan puas akan kehidupan yang dijalani lebih dominan dari pada perasaan kecewa dan putus asa, sehingga individu lebih bahagia dalam menjalani hidupnya. Personel Polisi yang telah pensiun jika memiliki makna hidup yang positif maka ia akan dapat menikmati hari tuanya dengan damai dan bahagia, yang berarti telah tercapainya *subjective well being* dalam kehidupannya. Sebaliknya pensiunan Polisi yang tidak mampu memaknai masa pensiunnya sebagai suatu yang bermanfaat, maka dirinya akan merasa hampa dalam menjalani aktivitas sehari-hari, timbul perasaan bosan, kecewa, kesal dan tidak bahagia, yang berarti *subjective well being* dalam hidupnya berada pada taraf yang rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan Sari (2014) menguatkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well being*. Hal ini bermakna semakin tinggi kebermaknaan hidup berarti semakin tinggi pula *psychological well being*. Penelitian yang dilakukan oleh Adirachman (2013) dengan judul “Hubungan Antara Makna Hidup Dengan Dimensi Kognitif *Subjective Well Being* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki

Malang angkatan 2010”, juga menunjukkan hasil penelitian yang sama bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara makna hidup dengan kognitif *subjective well being* pada mahasiswa. Hasil penelitian menjelaskan kesadaran akan nilai-nilai yang berharga (kreatifitas, pekerjaan), nilai-nilai penghayatan (keimanan, keindahan, kebenaran dan cinta kasih), nilai-nilai bersikap (memilih sikap dalam menghadapi penderitaan), yang kemudian dijadikan sebagai tujuan hidup, mendorong keinginan bagi individu untuk melakukan kegiatan yang terarah guna memenuhi makna hidup yang ditemukan dan tujuan yang telah ditetapkan. Jika individu telah berada pada tahap tersebut, individu akan mengalami perubahan kondisi kehidupan yang lebih baik, mengembangkan penghayatan kehidupan yang bermakna dengan penuh rasa bahagia.

#### **2.4. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah adanya hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* pada pensiunan Polri. Arah hubungan kedua variabel bersifat positif, dimana semakin tinggi kebermaknaan hidup, maka semakin tinggi pula *subjective well being*, demikian juga sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidup, maka semakin rendah pula *subjective well being* pada pensiunan Polri.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian merupakan seluruh bentuk dari segala sesuatu yang ditetapkan peneliti yang kemudian dipahami, sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut dan dapat ditarik kesimpulan. Sugiyono (2007) mengklasifikasikan variabel menjadi dua kategori antara lain :

- a. Independent Variabel (Variabel Bebas) merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan, atau yang mempengaruhi variabel terikat.
- b. Dependent Variabel (Variabel Terikat) merupakan variabel yang menjadi akibat, atau yang dipengaruhi dari variabel bebas.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas [X] adalah kebermaknaan hidup sedangkan variabel terikat [Y] adalah *subjective well being*. Penelitian ini adalah asimetris yaitu variabel X mempengaruhi Y.

#### 3.2. Defenisi Operasional

Menurut Azwar (2010) definisi operasional yaitu sebagai suatu definisi tentang variabel yang mencakup secara keseluruhan dari karakteristik variabel yang bisa diamati. Defenisi operasional dari variabel-variabel penelitian ini antara lain, yaitu :

##### 3.2.1 *Subjective Well Being*

*Subjective well being* merupakan pengalaman dari hidup individu yang menjadi hasil penilaian, dimana perasaan puas akan kehidupan yang dijalani lebih dominan dari pada perasaan kecewa dan putus asa, sehingga individu lebih bahagia



dalam menjalani hidupnya. Alat yang dipakai untuk mengukur *subjective well being* adalah skala yang disusun peneliti berdasarkan teori Diener (2009) dengan aspek sebagai berikut:

- a. Aspek kognitif yang terdiri dari penilaian terhadap kepuasan hidup secara menyeluruh dan penilaian akan rasa puas pada aspek tertentu.
- b. Aspek afektif yang terdiri dari komponen positif (suasana hati dan emosi yang menyenangkan), dan komponen negatif (emosi dan suasana hati yang tidak membahagiakan).

### 3.2.2. Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan hidup menjadi komponen penting untuk memberikan nilai khusus bagi individu yang dijadikan sebagai tujuan hidup seseorang. Makna hidup diperoleh melalui berbagai peristiwa yang dialami. Ketika seseorang mampu menemukan makna dihidupnya akan berdampak pada keberhasilan yang mendatangkan kebahagiaan sebagai *reward*, sekaligus terhindar dari keputusasaan, namun apabila hal tersebut tidak diperoleh maka akan membuat individu tersebut merasakan tidak memiliki makna. Alat yang dipakai untuk mengukur kebermaknaan hidup adalah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Frank (2004), dengan komponen sebagai berikut :

- a. Kebebasan untuk berkhendak(*The Freedom Of Will*).
- b. Hasrat hidup bermakna(*The Will to Meaning*).
- c. Kebermaknaan hidup(*The Meaning Of Life*).

### 3.3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian merupakan unsur yang menjadi kesimpulan dari hasil suatu penelitian. Subjek dengan jumlah penelitiannya masih terbatas dan dalam jangkauan sumber daya bisa dilakukan untuk studi populasi, yaitu memahami subjek seluruhnya secara langsung (Azwar, 2012).

### **3.3.1. Populasi Penelitian**

Munurut Sugiyono (2007) populasi penelitian merupakan kumpulan dari individu pada wilayah tertentu yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu untuk menjadi objek peneliti dalam penelitian yang kemudian memperoleh hasil kesimpulannya. Penelitian ini yang menjadi populasi adalah pensiunan Polisi Polda Riau tahun 2018 dan 2019 sebanyak 38 orang.

### **3.3.2. Sampel Penelitian**

Sampel penelitian merupakan bagian dari karakteristik populasi, apabila penelitian besar maka peneliti tidak mempelajari secara keseluruhan dari populasi tersebut. Beberapa kemungkinan yang terjadi karena masalah dana, waktu serta tenaga, maka peneliti bisa menggunakan sampel dari populasi tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, dimana bila jumlah populasinya relatif kecil atau kurang dari 30 (Sugiyono, 2014).

Peneliti juga melakukan karakteristik sampel dalam memilih subjek penelitian, yaitu personil Polda Riau yang telah menjalani pensiun selama 1 sampai 2 tahun, bertempat tinggal di Pekanbaru dan masih memiliki fisik yang sehat. Berdasarkan kriteria tersebut, populasi yang awalnya berjumlah 38 orang menjadi 30 orang.

### 3.4. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk memperoleh hasil dari fakta dari variabel penelitian. Data penelitian dibedakan menjadi dua yaitu data sekunder dan data primer. Data sekunder merupakan data yang tidak langsung diperoleh dari peneliti dari subjek penelitiannya melainkan dari pihak lain. Data primer merupakan data diperoleh secara langsung dari peneliti melalui subjek penelitian menggunakan alat pengukuran ataupun dari subjek sebagai sumber informasi (Azwar, 2010).

Penelitian ini menggunakan skala likert untuk mengetahui bagaimana pengaruh kebermaknaan hidup terhadap *subjective well being* pada pensiunan Polri. Skala dalam penelitian ini dibuat dengan empat pilihan alternatif jawaban untuk menghindari jawaban mengelompok. Adapun skor penilaian jawaban yang diberikan kepada subjek yaitu, Sangat Tidak Setuju (STS) skor 1, Tidak Setuju (TS) skor 2, Setuju (S) skor 3 dan Sangat Setuju (SS) skor 4. Sebaliknya untuk pernyataan unfavorabel Sangat Tidak Setuju (STS) skor 4, Tidak Setuju (TS) Skor 3, Setuju (S) Skor 2, Sangat Setuju (SS) skor 1.

#### 3.4.1. Skala *Subjective Well Being*

Penyusunan skala *Subjective Well Being* berdasarkan teori Diener (2009) yang memuat komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan evaluasi secara global dan pada domain tertentu terhadap kepuasan hidup. Komponen afektif merupakan komponen yang terdiri dari afek negatif dan afek positif. Skala *subjective well being* terdiri dari 46 aitem pernyataan yang

terbagi atas 25 aitem *favorabel* serta 21 aitem *unfavorable*, berikut *blue print skala subjective well being* :

**Tabel 3.4.1.**  
***Blue Print Subjective Well Being***

NO	Aspek	Komponen	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
				F	UF	
1	Aspek Kognitif	<i>Life Satisfaction</i>	Kepuasan Terhadap Kehidupan yang dijalani	1,5,15,16,38	4,17,24	8
			Puas Terhadap Pekerjaan	2,9,10,28	11,23,25,35	8
			Kepuasan Pada Aspek Kesehatan Kehidupan	6,14,34,45	30,31,36	7
			Puas Terhadap Hubungan Sosial	20,27,43,44	7,8,41,42	8
2	Aspek Afektif	Positif	Emosi positif terhadap peristiwa	22,26,32,39	40,18,19	7
			Negatif	Emosi negatif terhadap peristiwa	13,21,33,37	3,12,29,46
<b>Total</b>				<b>25</b>	<b>21</b>	<b>46</b>

### 3.4.2. Skala Kebermaknaan Hidup

Penyusunan skala yang disusun oleh peneliti yang berdasarkan teori Frank (2004), yang memuat komponen *The Freedom of Will, The Will to Meaning, The meaning of life* , Skala ini terdiri dari 46 aitem pernyataan terdiri atas 28 aitem *favorabel* dan 28 aitem *unfavorable*.

**Tabel 3.4.2**  
**Blue Print Kebermaknaan Hidup**

NO	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
1	Kebebasan Berkehendak ( <i>The Freedom Of Will</i> )	Kebebasan Menentukan sikap	1,2, 17,25	29,31, 45	21
		Bertanggung jawab terhadap tindakan yang dipilih	3,4, 18	30,32, 46,53	
		Tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain	5,6, 19	33,34, 47,54	
		Bermanfaat bagi orang-orang disekitar	7,8, 20,26	35,36, 48	
2	Hasrat untuk hidup bermakna ( <i>The Will to Meaning</i> )	Perasaan bahwa diri berharga	9,10, 21,28	37,38, 49	14
		Mengetahui tujuan dari hidup	11,12, 22	39,40, 50,55	
3	Makna Hidup ( <i>The Meaning of Life</i> )	Mampu mengatasi rasa tidakberdaya	13,14, 23,27	41,42, 51	21
		Nilai-nilai positif terhadap kehidupan	15,16, 24	43,44, 52,56	
		<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	

### 3.5. Validitas dan Reabilitas

#### 3.5.1. Validitas Alat Ukur

Validitas merupakan sejauh mana ketepatan alat ukur untuk mengukur dalam suatu penelitian Suryabrata (2015). Dalam penelitian alat ukur dikatakan valid apabila hasil alat ukur akurat dan tepat sesuai fungsi ukurnya (Azwar, 2012). Hasil ukur yang digunakan adalah validitas isi, yaitu seberapa relevan dan sejauh mana elemen dalam instrumen ukur benar benar sesuai dan merupakan representasi dari kontrak (Sugiyono, 2014).

Koefisien korelasi berkisar antara 0 hingga 1,00 dengan tanda positif atau negatif. Daya diskriminasi yang baik maka koefisien korelasinya mendekati 1,00. Menurut Azwar (2012) kriteria pemilihan butir yang digunakan batasan 0,30 sebagai daya pembedanya dianggap memuaskan. Apabila daya diskriminasi lebih besar dari 0,30 melebihi jumlah butir yang dijadikan skala maka dapat memilih indeks daya diskriminasi yang tinggi.

### **3.5.2. Reliabilitas**

Reliabilitas yang tinggi dalam pengukuran adalah pengukuran yang bersifat reliabel. Instrumen reliabel yakni apabila hasil data sama yang diperoleh setelah digunakan beberapa kali dalam pengukuran (Sugiyono, 2017). Reliabilitas dikatakan melalui koefisien reliabilitas yang berkisar antara 0-1,00 apabila koefisien diperoleh > dari 0,60 maka instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel (Darmawan, 2013).

### **3.6. Metode Analisis Data**

Metode analisis data dilakukan apabila data seluruh subjek penelitian telah terkumpul. Menurut Sugiyono (2017), analisis data dapat dilakukan setelah data seluruh responden ataupun dari sumber lain terkumpul. Dalam penelitian analisis statistik digunakan berhubungan dengan data berupa angka atau data kuantitatif. Penelitian kuantitatif analisis data meliputi kegiatan membagi data didasari pada jenis responden dan variabel, melakukan tabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, mengerjakan perhitungan untuk melakukan uji hipotesis. Metode analisis data dapat dilakukan apabila telah melakukan uji asumsi yaitu pengujian normalitas sebaran data yang sudah ada pada setiap variabel dan uji

linearitas antara variabel terikat dan variabel bebas. Teknik analisis data yang digunakan antara sebagai berikut :

### 3.6.1. Uji Asumsi Dasar

Data penelitian ini ialah data yang memiliki sifat kuantitatif, oleh karena itu data tersebut akan dianalisa menggunakan metode statistik. Terdapat dua cara untuk melakukan analisis data kuantitatif yaitu 1) Uji Asumsi data termasuk melakukan uji normalitas dan linearitas. 2) Uji hipotesis penelitian.

- a. **Uji Normalitas** : Merupakan cara untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam suatu penelitian uji normalitas ditentukan berdasarkan signifikan 0,50, apabila  $P > 0,05$  maka bersifat normal apabila  $< 0,05$  maka dapat diartikan sebaran data nya tidak normal.
- b. **Uji Linearitas** : Digunakan untuk memperoleh arah, bentuk dan kekuatan hubungan variabel terikat dan variabel bebas, apakah memiliki hubungan yang linearitas atau tidak. Dikatakan linier apabila taraf signifikan  $< 0,05$  dan dikatakan tidak linier apabila taraf signifikan  $>$  dari 0,05 maka hubungan keduanya tidak linier.

### 3.6.2. Uji Hipotesis

Hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* dapat diketahui dengan cara melakukan uji hipotesis. Metode analisa data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Momen*, yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel terikat dan variabel

bebas serta untuk melihat besarnya sumbangan variabel terhadap variabel lainnya dalam bentuk data persenan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Persiapan Penelitian

##### 4.1.1 Orientasi Lokasi Penelitian.

###### a. Sejarah Polda Pekanbaru, Riau.

Sebelum diterbitkannya undang-undang no. 16 tahun 1958 Riau menjadi bagian dari Provinsi Sumatera Tengah, setelah dikeluarkann undang-undang no. 60 tahun 1958 mengenai pembentukan Daerah Provinsi Riau, maka di Tanjung Pinang diresmikan berdiri berbagai jabatan dan dinas pemerintahan tingkat I Riau, termasuk Kepolisian Daerah. Sedangkan, Kepolisian daerah Riau saat itu terdiri dari Polres Kampar yang berpusat di Pekanbaru dan bertugas meliputi wilayah Kabupaten Kampar serta kota praja Pekanbaru, serta Polres Indragiri yang berpusat di Bengkalis, meliputi Kabupaten Bengkalis dan Polres kepulauan Riau.

Tahun 1958 Kepala Polisi Komisariat Riau mengambil beberapa langkah dan kebijakan dengan tujuan menyusun dan melengkapi organisasi Kepolisian Komisariat Riau, seperti memindahkan beberapa anggota dari kantor Polisi Resort Kepulauan Riau ke kantor Kepolisian Komisariat Riau. Dengan keluarnya otoritasi *Noodinkwartering* tahun 1958, maka secara bertahap dapat terselesaikan beberapa bangunan yang semuanya terletak di Daerah Kepri, Tanjung Pinang.

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri dalam Negeri dan Otonomi Daerah No Des /52/1/44/25 tanggal 20 Januari 1959, ditetapkan secara formal Pekanbaru sebagai ibu kota daerah Swantara tingkat I Riau. Oleh karena itu semua jawatan dan Dinas Pemerintahan Tingkat I Riau beserta personil, dan perangkatnya dipindahkan

dari Tanjung Pinang ke Pekanbaru. Tahun 1970 Kepala Kepolisian Republik Indonesia menganugrahkan pataka yang bernama “Tuah Sakti Hamba Negeri”. Penganugrahan ini berdasarkan pada Surat Keputusan No. Pol : 15/SK/KAPOLRI/1970, pataka “Tuah Sakti Hamba Negeri” mempunyai arti sebagai berikut :

- 1) *Tuah* : Diartikan sebagai keistimewaan dan merupakan suatu yang luar biasa. *Tuah* merupakan anugrah yang diberikan Tuhan kepada hambanya.
- 2) *Sakti* : Diartikan sebagai kesanggupan yang melebihi ketentuan alam.
- 3) *Hamba Negeri* : Diartikan sebagai Abdi dari Negara dan Nusa-Bangsa.

Arti keseluruhan dari *Tuah Sakti Hamba Negeri* Kepolisian Daerah Riau, yaitu kesaktian yang diperoleh sebagai anugrah dari Tuhan maupun dari Negara, Rakyat dan Bangsa. Oleh karena itu *Tuah* dan *Sakti* harus mengabdikan pada Negara.

#### **b. Visi-Misi Kepolisian Daerah Riau**

Visi Dan Misi diembankan berdasarkan jajaran Kepolisian Daerah Riau (Polda Riau) tak terlepas dari nilai-nilai yang menjadi dasar ataupun pedoman jajaran Polda Riau dalam menerapkan Visi dan Misinya yaitu UU No 2 tahun 2002 Pasal 13 mengenai tugas pokok Polri Tri Brata sebagai pedoman hidup anggota Polri, Catur Prasetia sebagai kerja anggota Polri dan Sesanti Petaka Polda Riau yang berbunyi “TUAH SAKTI HAMBAN NEGERI”.

#### **1) Visi Polda Riau**

Terwujudnya Polda Riau sebagai pemberi perlindungan, mengayomi, melayani masyarakat, dan sekaligus menjadi penegak hukum yang menjunjung hak asasi manusia.

## 2) Misi Polda Riau

- a) Memberikan pelayanan, mengayomi, dan melindungi masyarakat.
- b) Memberikan arahan kepada masyarakat melalui upaya premitif dan preventive.
- c) Melakukan penegakan hukum secara professional dan proporsional dengan menjunjung tinggi hak azazi manusia.
- d) Mengangkat harkat martabat dengan menjunjung tinggi norma-norma.
- e) Membina SDM Polri secara professional, patuh hukum, dan berperilaku terpuji.

### 4.2. Pelaksanaan dan Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.

Pertama kali yang dipersiapkan dalam melakukan penelitian ini ialah mempersiapkan alat ukur untuk digunakan pada penelitian. Cara yang dapat menjadi penentu penelitian psikologi ini berhasil memakai pendekatan kuantitatif, dengan melakukan percobaan pada alat ukur yang dipakai dipenelitian agar mengetahui item-item yang valid dan dapat digunakan sebagai alat ukur. Penelitian ini memakai dua skala alat ukur yaitu skala kebermaknaan hidup dan skala *subjective well being*.

Uji coba penelitian ini dilakukan pada pensiunan PNS yang bertempat tinggal di kelurahan Tangkerang Tengah, Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru.

Adapun subjek yang menjadi uji coba penelitian sebanyak 80 orang dengan usia dari 58 hingga 61 tahun. Peneliti memberikan skala dengan cara mendatangi subjek dari rumah kerumah, dan diambil kembali besok harinya. *Try out* dilakukan dari tanggal 3 Desember sampai tanggal 5 Desember 2019, setelah itu dilakukan tahap pengujian validitas dan reliabilitas.

#### 4.2.1. Validitas

Tipe validitas dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Validitas konstruk yaitu tipe validitas yang menunjukkan sejauhmana tes mengungkap suatu trait atau konstruk teoritik yang hendak diukurnya. Pengujian validitas konstruk diperlukan analisis statistika (Azwar 2012). Teknik yang digunakan yaitu teknik Korelasi *Product Moment* dari Pearson. Hasil perhitungan validitas dengan taraf signifikansi 5% dan 1% dengan bantuan SPSS diperoleh hasil sebagai berikut:

##### a. Skala Kebermaknaan Hidup

Setelah melakukan tahapan pengujian validitas diketahui pada skala kecemasan yang semulanya terdiri dari 56 aitem menjadi 27 aitem, yang berarti ada 29 aitem yang gugur atau tidak valid dan sisanya valid. 29 aitem pada skala kecemasan terdiri dari 12 aitem yang favorabel dan 15 yang unfavorabel, item yang gugur memiliki nilai koefisien korelasi berkisar dari -0,046 – 0,299 dengan menggunakan koefisien validitas 0,30, sedangkan aitem yang valid mempunyai koefisien validitas berkisar dari 0,308 sampai dengan 0,533. Adapun nomor item yang valid dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.2.1**  
**Blue Print Skala Kebermaknaan Hidup Penelitian**  
**(setelah try out)**

NO	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
1	Kebebasan Berkhendak ( <i>The Freedom of Will</i> )	Bebas Menentukan sikap	1*,2*, 17*,25	29,31*, 45	9
		Bertanggung jawab terhadap tindakan yang dipilih	3*,4*, 18*	30,32, 46,53	
		Tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain	5*,6*, 19*	33,34, 47*,54*	
2	Hasrat Hidup Bermakna ( <i>The Will to Meaning</i> )	Bermanfaat bagi orang-orang disekitar	7*,8, 20,26	35,36*, 48*	10
		Perasaan bahwa diri berharga	9,10, 21,28*	37*,38, 49*	
3	Makna Hidup ( <i>The Meaning of Life</i> ).	Memahami arah dari hidup	11,12*, 22*	39*,40, 50*,55*	8
		Mampu mengatasi rasa tidakberdaya	13*,14 23,27	41,42*, 51*	
		Nilai-nilai positif terhadap kehidupan	15*, 16*,24	43,44,5 2 56*	
<b>Total</b>			<b>12</b>	<b>15</b>	<b>27</b>

Ket: \*) Aitem yang tidak valid

#### **b. Skala *Subjective Well Being***

Setelah melakukan tahapan pengujian validitas diketahui pada skala *subjective well being* yang semulanya terdiri dari 46 item menjadi 34 item, yang

berarti ada 12 item yang gugur atau tidak valid dan sisanya aitem yang valid. 34 aitem pada skala *subjective well being* terdiri dari 18 item yang favorabel dan 16 yang unfavorabel, item yang gugur memiliki koefisien korelasi berkisar dari 0,082 – 0,299 dengan menggunakan koefisien validitas 0,30, sedangkan aitem yang valid mempunyai koefisien validitas berkisar dari 0,303 sampai dengan 0,631. Berikut tabel hasil seleksi butir item setelah uji coba:

**Tabel 4.2.2**  
**Blue Print Skala Subjective Well Being Penelitian**  
**(setelah try out)**

NO	Aspek	Komponen	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
				F	UF	
1	Aspek Kognitif	Life Satisfaction	Kepuasan Terhadap Kehidupan yang dijalani	1*,5,15 16,38	4*,17 24*	6
			Puas Terhadap Pekerjaan	2,9,10,28 *	11,23, 25,35	-
		Kepuasan Pada Aspek Kehidupan	Puas Terhadap Kesehatan	6*,14 34*,45*	30,31 36	17
			Puas Terhadap Hubungan Sosial	20*,27 43,44	7,8, 41*,42*	-
2	Aspek Afektif	Positif	Emosi positif terhadap peristiwa	22,26,32 39*	40,18, 19	11
		Negatif	Emosi negatif terhadap peristiwa	13,2*, 33*,37,	3,12,29* 46	-
<b>Total</b>				<b>18</b>	<b>16</b>	<b>34</b>

Ket: \*) Aitem yang tidak valid

#### 4.2.2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Semakin tinggi koefisien reliabilitas, maka semakin tinggi pula reliabilitas alat ukur tersebut. Tinggi rendahnya reliabilitas ukur dinyatakan dengan angka yang disebut koefisien reliabilitas. Untuk mengetahui berapa tingginya koefisien reliabilitas yang dianggap memuaskan jawabannya adalah harus memiliki koefisien konsistensi internal minimal 0,90. Secara teoritik besarnya koefisien reliabilitas berkisar mulai dari angka 0,0 sampai dengan angka 1,0, akan tetapi pada kenyataannya koefisien reliabilitas sebesar 1,0 belum pernah dijumpai. Koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas (Azwar, 2012).

Pada skala kebermaknaan hidup diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,719. Artinya perbedaan (variasi) yang tampak pada skor skala kebermaknaan hidup mampu mencerminkan 72% dari variasi yang terjadi pada skor murni kelompok subjek dan 18% dari perbedaan yang tampak disebabkan oleh variasi error atau kesalahan pengukuran tersebut (Azwar 2012). Berdasarkan koefisien reliabilitas sebesar 0,719, dapat dikatakan bahwa skala kebermaknaan hidup ini memiliki tingkat reliabilitas yang mencukupi.

Pada skala *subjectie well being* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,731. Artinya perbedaan (variasi) yang tampak pada skor skala kebermaknaan hidup mampu mencerminkan 73% dari variasi yang terjadi pada skor murni kelompok

subjek dan 17% dari perbedaan yang tampak disebabkan oleh variasi error atau kesalahan pengukuran tersebut (Azwar 2012). Berdasarkan koefisien reliabilitas sebesar 0,731, dapat dikatakan bahwa skala *subjective well being* ini memiliki tingkat reliabilitas yang mencukupi.

### **4.3. Pelaksanaan Penelitian**

Pada tanggal 7 Desember peneliti melakukan penelitian di Polda Riau untuk mendata subjek yang telah pensiun dari tahun 2018 hingga 2019. Peneliti menyiapkan 30 angket yang 1 angketnya terdiri dari 2 skala yaitu skala A (kebermaknaan hidup) yang berjumlah 27 aitem dan skala B (*subjective well being*) yang terdiri dari 34 aitem. Peneliti mendapatkan 30 angket yang telah terisi penuh.

#### **4.3.1. Hasil Analisa Data**

Hasil analisa data dari penelitian ini terdiri dari hasil analisa deskriptif, hasil uji prasyarat, dan hasil uji korelasi. Hasil analisa deskriptif terdiri dari skala kebermaknaan hidup dan skala *subjective well being*. Hasil uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Sedangkan uji hipotesis terdiri dari uji korelasi *product moment pearson* dan uji koefisien determinasi.

##### **a. Hasil Analisa Deskriptif**

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk mengetahui karakteristik data yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Kategori ini juga berdasarkan sebaran hipotetik atau skor yang dimungkinkan dari skala dan skor empirik atau skor yang diperoleh dari analisis data, apabila terdapat skor *mean* empirik di atas skor *mean* hipotetik dikategorikan informasi mengenai keadaan subjek pada variabel yang diteliti tinggi, sementara untuk skor rata empirik di bawah skor mean



hipotetik dikategorikan informasi mengenai keadaan subjek pada variabel yang diteliti rendah. Berikut kategorisasi subjek penelitian berdasarkan *mean* hipotetik dan *mean* empirik.

**Tabel 4.3.1**  
**Deskripsi Data Variabel**

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
Kebermaknaan Hidup	94	75	120,93	11,53	108	27	67,5	13,5
<i>Subjective Well Being</i>	118	87	183.27	14.58	136	34	85	17

Skala kebermaknaan hidup memiliki 27 item, jadi standar skor minimal yaitu  $1 \times 27 = 27$ , dan standar skor tertinggi yaitu  $4 \times 27 = 108$ , sehingga *range* adalah  $108 - 27 = 81$ , *mean* adalah  $(108 + 27) / 2 = 67,5$  dan standar deviasinya adalah  $(108 - 27) / 6 = 13,5$

Skala kedua adalah skala *subjective well being* yang memiliki dari 34 item, jadi standar skor minimal yaitu  $1 \times 34 = 34$ , dan standar skor tertinggi adalah  $4 \times 34 = 136$ , sehingga *range* adalah  $136 - 34 = 102$ , *mean* adalah  $(136 + 34) / 2 = 85$ , dan standar deviasinya adalah  $(136 - 34) / 6 = 17$

Berdasarkan pada tabel deskripsi data penelitian, maka didapatkan hasil skor *mean* empirik lebih tinggi dari pada hasil skor *mean* hipotetik pada skala kebermaknaan hidup ( $120,93 > 67,5$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup pada pensiunan Polda, Pekanbaru berada pada taraf yang baik. Skala *subjective well being* mempunyai skor *mean* empirik lebih tinggi dari pada *mean*

hipotetik ( $183.27 > 85$ ), sehingga menunjukkan positifnya *subjective well being* pada pensiunan Polda Pekanbaru.

Subjek penelitian dalam dua variabel penelitian ini dikategorikan dalam tiga kategori yaitu positif, sedang, dan negatif. Berdasarkan hasil data penelitian dari masing-masing variabel yang telah diperoleh, maka dapat dikategorikan variabel kebermaknaan hidup dan variabel *subjective well being* sebagai berikut :

#### b. Kebermaknaan Hidup pensiunan Polda Riau

Berdasarkan hasil data penelitian dari variabel kebermaknaan hidup, maka dapat dikategorikan variabel kebermaknaan hidup pada pensiunan Polda Riau sebagai berikut:

**Tabel 4.3.2**  
**Kategori Skala Kebermaknaan Hidup**

Kategori	Frekuensi	Presentase
$\geq 81$ (Positif)	22 Orang	73,33%
$54 \leq x < 81$ (Sedang)	8 Orang	26.67%
$x \leq 54$ (Negatif)	- Orang	0 %
<b>Jumlah</b>	<b>30 orang</b>	<b>100%</b>

Data tabel di atas menunjukkan bahwa ada 22 orang (73.33%) dalam kategori memiliki kebermaknaan hidup positif, 8 orang (26.67 %) dalam kategori sedang, dan tidak terdapat subjek yang berada pada kategori negatif.

#### c. *Subjective Well Being* pensiunan Polda Riau

Untuk mengetahui deskripsi *subjective well being* dilakukan proses pengkategorian dengan menggunakan 3 norma penggolongan. Berdasarkan hasil

data penelitian dari variabel *subjective well being*, maka dapat dikategorikan variabel deskripsi *subjective well being* pensiunan Polda Riau sebagai berikut:

**Tabel 4.3.3**  
**Kategori Skala Subjective Well Being**

Kategori	Frekuensi	Presentase
$\geq 102$ (Positif)	14 Orang	46,67 %
$68 \leq x < 102$ (Sedang)	16 Orang	53.33 %
$x \leq 68$ (Negatif)	Orang	0 %
<b>Jumlah</b>	<b>30 orang</b>	<b>100%</b>

Data tabel di atas menunjukkan bahwa ada 14 orang (46.67%) dalam kategori memiliki *subjective well being* positif, 16 orang (53.33%) dalam kategori sedang, dan tidak terdapat subjek yang berada pada kategori negatif.

#### 1) Uji Asumsi

Untuk melihat apakah data yang telah terkumpul telah memenuhi syarat, maka dilakukan analisis terlebih dahulu yaitu uji asumsi. Uji normalitas dan uji linearitas merupakan syarat sebelum dilakukan pengujian nilai korelasi, agar kesimpulan yang dipilih sesuai dengan kebenaran. Syarat yang perlu dilakukan dalam menggunakan teknik korelasi adalah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linear dan mendekati distribusi normal.

##### a) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian distribusi sebaran skor variabel yang dianalisis apakah membentuk variabel normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan program komputer SPSS dengan teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan nilai signifikansi seluruh variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel kebermaknaan hidup dan

*subjective well being* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas kedua variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini;

**Tabel 4.3.4**  
**Uji Sebaran Normal Variabel dengan Tes Kolmogorov Smirnov**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi
Kebermaknaan Hidup	0,914	0,374
<i>Subjective Well Being</i>	0,623	0,832

Dibawah ini merupakan penjelasan hasil uji normalitas kedua variabel (terlampir pada lampiran) :

1. Hasil uji normalitas pada variabel kebermaknaan hidup diperoleh nilai KSZ = 0,914 dan signifikasi sebesar  $0,374 > 0,05$ , termasuk kategori berdistribusi normal.
2. Hasil uji normalitas pada variabel *subjective well being* diperoleh nilai KSZ = 0,623 dan signifikasi sebesar  $0,832 < 0,05$ , termasuk kategori berdistribusi normal.

**b) Uji Linearitas**

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas hubungan yang digunakan adalah uji F, dimana jika nilai signifikansi lebih kecil 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung adalah linear. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut ini

**Tabel 4.3.5**  
**Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Df	F	Signifikansi	Keterangan
Kebermaknaan Hidup <i>Subjective Well Being</i>	1	27.413	0,000	Linier

Dari hasil uji linearitas diperoleh nilai  $F = 27.413$  dan nilai  $p = 0,000$ . Karena  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kebermaknaan hidup dengan variabel *subjective well being* pada pensiunan Polda Riau memiliki hubungan yang linier.

## 2) Hasil Uji Hipotesis

### a) Hasil Uji Korelasi

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* pada program komputer SPSS, yang akan menjelaskan mengenai pengaruh antara kebermaknaan hidup terhadap *subjective well being* pada pensiunan Polda Riau. Hasil uji korelasi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah :

**Tabel 4.3.6**  
**Tabel Korelasi**

Korelasi	Kebermaknaan Hidup	<i>Subjective Well Being</i>
Kebermaknaan Hidup Pearson Correlation		0,668**
	Sig.(2-tailed)	1
		0.000
	N	30
		30

<i>Subjective Well Being</i> Correlation	Pearson	0,668**	
	Sig.(2-tailed)	0.000	1
	N	30	30

Nilai korelasi pada tabel 4.6 menunjukkan besarnya hubungan antara variabel kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* pada pensiunan yaitu sebesar  $r = 0,668^{**}$  dengan nilai signifikansi koefisien korelasi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan Sugiyono (2002)  $r = 0,668^{**}$  menunjukkan hubungan yang kuat antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well being*. Dengan  $r = 0,668$  dan  $p 0,000 < 0,05$  yang berarti ada hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* yang dimiliki pensiunan Polda Riau, yang berarti semakin positif kebermaknaan hidup yang dimiliki pensiunan Polda Riau maka akan semakin positif pula *subjective well being* yang dimilikinya, begitu juga sebaliknya. Dengan kata lain hipotesa penelitian **diterima**.

#### **b) Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Koefisien determinasi digunakan untuk melihat seberapa besar kekuatan variabel kebermaknaan hidup mempengaruhi variabel *subjective well being*, yang ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,447 atau 45%. Nilai yang diperoleh memiliki artian bahwa kebermaknaan hidup memberikan sumbangan efektif sebesar 45% terhadap *subjective well being* pada pensiunan Polda Riau. Hal ini berarti masih ada 55% faktor lain yang mempengaruhi *subjective well being* pada pensiunan Polda Riau. Berikut tabel 4.9 yang menjelaskan hasil uji koefisien determinasi.

**Tabel 4.3.7**  
**Koefesien Determinasi**

	<b>R</b>	<b>R Squared</b>	<b>Eta</b>	<b>Eta Squared</b>
Kebermaknaan Hidup <i>Subjective Well Being</i>	0,668	0,447	0,941	0,886

#### 4.4. PEMBAHASAN

Kebermaknaan hidup merupakan salah satu komponen penting untuk memberikan nilai khusus bagi individu yang dijadikan sebagai tujuan hidupnya. Makna hidup umumnya diperoleh melalui berbagai peristiwa yang dialami seseorang, ketika seseorang mampu menemukan makna hidupnya maka akan membawa dirinya pada keberhasilan yang mendatangkan kebahagiaan sebagai *reward*, sekaligus terhindar dari keputusasaan. Akan tetapi, jika hal tersebut tidak diperoleh maka akan membuat individu tersebut merasakan hidupnya tidak bermakna.

Kebermaknaan hidup pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kebermaknaan hidup yang diadaptasi dari Frankl (2004), semakin tinggi skor total yang diperoleh maka menunjukkan semakin tinggi kebermaknaan hidup subjek. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh subjek menunjukkan semakin rendah Kebermaknaan hidup subjek. Hasil uji deskripsi menunjukkan bahwa sebagian besar kriteria kebermaknaan hidup pensiunan Polda Riau, Pekanbaru berada pada taraf yang tinggi, 22 orang atau 73.33% pensiunan

Polda Riau, Pekanbaru dapat menikmati masa pensiunnya dengan kebermaknaan hidup yang positif.

Individu yang mampu memaknai masa pensiun sebagai suatu hal yang positif, berarti dirinya mampu mengubah suatu peristiwa yang sebagian orang menganggapnya sebagai hal yang tidak menyenangkan menjadi peristiwa yang menyenangkan, dan memberikan makna positif dalam dirinya. Frankl (2004) mengatakan ada tiga komponen yang menjadi penentu berhasilnya individu dalam menentukan perubahan diri, dan penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna yaitu kebebasan berkehendak, kehendak hidup bermakna dan makna hidup.

Ketiga komponen tersebut menjadi dasar dari keberhasilan seseorang dalam mencapai makna hidupnya. Komponen kebebasan berkehendak berarti individu yang pensiun memiliki kebebasan untuk menentukan sikap ketika menghadapi masa pensiun, apakah memaknai pensiun sebagai peristiwa yang mengkhawatirkan dengan berbagai alasan seperti berkurangnya setengah dari gaji yang diterima, hilangnya fasilitas yang selama ini dimiliki, dan perasaan diri tidak lagi berguna. Atau sebaliknya, memaknai masa pensiun sebagai waktu untuk meningkatkan kualitas ibadah, menghabiskan waktu bersama keluarga dan kerabat, serta meluangkan diri untuk melakukan hobi dan minat yang selama ini tertunda karena pekerjaan.

Pilihan dari sikap tersebut mendorong individu yang telah pensiun untuk memenuhi makna dari masa pensiun tersebut, jika individu yang memaknai masa pensiunnya sebagai suatu hal yang positif maka ia akan menjadi individu yang



memiliki arti dalam hidupnya, merasa tetap dihargai, terhindar dari perasaan putus asa dan sedih, yang pada akhirnya akan timbul perasaan bahagia.

Kebahagiaan umumnya sering dikaitkan dengan *subjective well being*, yang merupakan hasil penilaian individu terhadap pengalaman hidupnya, dimana perasaan puas akan kehidupan yang dijalani lebih dominan dari pada perasaan kecewa dan putus asa, sehingga individu lebih bahagia dalam menjalani hidupnya. Dengan kata lain meningkatnya emosi positif dan berkurangnya emosi negatif, pensiunan yang memiliki *subjective well being* positif berarti lebih memiliki emosi positif seperti lebih merasa bahagia, berharga dan puas dalam menjalani hari-hari tuanya

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif pada kriteria pada pensiunan Polda, Riau Pekanbaru diketahui *subjective well being* berada pada taraf yang sedang, 16 orang atau 53,33% memiliki *subjective well being* yang sedang, akan tetapi jarak dengan taraf yang tinggi tidak terlampau jauh yaitu 14 orang atau 46,67% memiliki kriteria *subjective well being* yang tinggi.

Berdasarkan pada hasil uji asumsi sebaran distribusi data variabel kebermaknaan hidup adalah normal dengan nilai  $p > 0,05$  (0,374), pada variabel *subjective well being* juga didapatkan hasil dimana nilai signifikansi (0,832) lebih kecil dari 0,05 atau  $0,832 > 0,05$ . Terdapat hubungan yang linear dari hasil uji linearitas antara variabel bebas yaitu kebermaknaan hidup dengan variabel terikat yaitu *subjective well being* dengan nilai  $p < 0,05$  yaitu nilai  $p = 0,000$  dan nilai  $F = 27.413$ .

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat korelasional, yaitu jenis penelitian yang ingin mencari tahu keterkaitan antara variabel X dengan variabel Y. Hipotesis pada penelitian ini yang berbunyi ada hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* pada pensiunan Polda, Pekanbaru diterima, yang dibuktikan dengan nilai korelasi ( $r$ ) sebesar 0,668\*\*. Sehingga semakin tinggi kebermaknaan hidup pensiunan, maka akan semakin tinggi pula tingkat *subjective well being* yang dimilikinya. Sementara nilai *R square* sebesar 0,447 atau 45%, *R square* diartikan bahwa variabel kebermaknaan hidup memberikan sumbangan efektif sebesar 45% terhadap *subjective well being* dan 55% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan koefisien korelasi dan signifikansi seperti yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* pada Polda, Pekanbaru berbanding lurus. Pensiunan yang menghayati hidupnya atau mampu memberikan kualitas akan kehidupan yang dijalannya setelah masa tugas berakhir dengan penuh makna, menghargai setiap waktu yang ada dengan hal-hal yang positif, akan menilai kehidupannya dengan penuh perasaan puas dan memiliki tujuan yang mulia untuk menjalani masa tuanya.

Keberhasilan individu meraih makna dalam hidupnya akan menimbulkan dampak psikologis yang positif bagi jiwaannya. Bastaman (2007) mengungkapkan jika individu berhasil meraih makna dalam kehidupannya dan mampu ia penuhi, maka akan menimbulkan perasaan bahagia dan berarti dalam hidupnya. Kebahagiaan tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi merupakan keberhasilan individu untuk mewujudkan keinginannya memiliki hidup yang bermakna.

Individu yang berhasil mewujudkan keinginannya akan mengalami hidup yang bermakna dan hadiah dari hidup yang bermakna adalah kebahagiaan. Dilain pihak individu yang tidak berhasil memenuhi dorongannya akan mengalami kesedihan, kekecewaan dan hidup yang hampa, serta merasakan hidupnya tidak bermakna. Menurut pandangan logoterapi setiap orang selalu mendambakan kebahagiaan, dimana kebahagiaan merupakan bagian dari *subjective well being* (Diener, 2009).

Frankl (2004) menjelaskan individu dapat mengembangkan kreativitasnya, berkarya dan berprestasi, dikarenakan saat individu melakukan aktivitas positif berarti individu telah memberikan sesuatu pada kehidupannya, yang akan berpengaruh pada kebermaknaan hidupnya, sehingga kesejahteraan psikologisnya dapat terpenuhi. Kebermaknaan hidup mendorong individu untuk menggali hal-hal yang positif dalam dirinya secara keseluruhan agar dapat mencapai kebahagiaan.

Pensiunan Polisi Polda Pekanbaru yang memiliki kebermaknaan hidup tinggi menunjukkan corak kehidupan penuh semangat dan optimisme hidup dan jauh dari perasaan tidak berharga, tidak berguna dalam menjalani hari-hari tuanya. Hidup menjadi lebih berarti, kegiatan-kegiatan yang dilakukan memberikan dampak positif bagi aspek kognitif dan afeksinya, segala aktivitas yang berhubungan dengan keluarga dan lingkungan sosial menimbulkan rasa puas dan kesenangan sehingga membuat pensiunan Polisi menjadi bahagia dalam menjalani kehidupannya,.

Kebahagiaan yang menjadi bagian dari *subjective well being* membuat pensiunan mampu menghasilkan nilai-nilai positif, baik aspek kognitif maupun aspek afektif dari dalam dirinya. Secara kognitif pensiunan menilai masa

purnabakhti mereka sebagai waktu yang bermanfaat untuk menghabiskan waktu bersama keluarga dan kerabat, serta memperbanyak waktu untuk beribadah. Secara afektif, pensiunan akan memiliki afeksi-afeksi positif seperti rasa bahagia, semangat dan dipenuhi rasa bangga bahwa dirinya telah berhasil melakukan tugas sebagai abdi negara dengan baik.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setyarini & Atmimi (2011), dalam penelitiannya yang berjudul “*Self-Esteem* dan Makna Hidup” didapatkan memiliki hubungan antar variabel. Jumlah subjek yang digunakanpun tidak jauh berbeda Setyarini & Atmimi (2011) menggunakan subjek sebanyak 32 orang, dan penelitian ini menggunakan 30 subjek.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2014), menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well being* pada siswa SMA 5 Halmahera. Hubungan korelasi anantara kebermaknaan hidup dengan *psychological well being* sebesar 0,512. Adapun siswa yang memiliki kebermaknaan hidup sangat tinggi sebanyak 61,43%, siswa yang memiliki kebermaknaan hidup tinggi sebanyak 28,57%, siswa yang memiliki kebermaknaan hidup sedang sebanyak 8,57%, dan yang berada pada kategori rendah 1,43%. Sedangkan untuk hasil empirik variabel *psychological well being* diketahui bahwa 14,29% siswa yang memiliki *psychological well being* dengan kategori sangat tinggi, 62,85% memiliki *psychological well being* dengan kategori tinggi, 21,43% siswa dengan kategori sedang, dan 1,43% yang memiliki *psychological well being* dengan kategori rendah.

Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Adirachman (2013) dengan judul “Hubungan Antara Makna Hidup Dengan Dimensi Kognitif *Subjective Well Being* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2010”, Hasil penelitian tersebut sama dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara makna hidup dengan kognitif *subjective well being* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maliki Malang.

Kemudian yang terakhir adalah penelitian oleh Pratomo (2014) yang berjudul “Kebermaknaan Hidup dan *Subjective well being* Pada Lanjut Usia Bersuku Jawa di Provinsi Jawa Tengah”. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan *indigenous psychology*. Responden penelitian berjumlah 500 orang, yaitu lansia bersuku Jawa berusia diatas 60 tahun. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup pada lansia adalah anggapan bahwa dirinya masih berguna bagi orang-orang disekitarnya, dan keinginan untuk hidup bahagia dan sejahtera, yang mana sumber dari kebermaknaan hidup diperoleh ketika para lansia berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Sementara itu, *subjective well being* menurut lansia ketika dirinya memiliki perasaan menyenangkan, diketahui faktor yang mempengaruhi *subjective well being* ini adalah relasi sosial yang baik dengan orang-orang disekitarnya, dan dampak psikologis yang ditimbulkan setelah berhasil meraih *subjective well being* adalah muncul perasaan yang membahagiakan.

Diterimanya hipotesis ini menunjukkan bahwa keberhasilan individu memaknai hidupnya secara positif terhadap segala peristiwa yang ia lalui dalam hidupnya baik peristiwa yang menyenangkan ataupun tidak, sebagai bagian dari

proses perjalanan hidup yang tetap harus disyukuri, dapat membuat individu lebih bahagia, semangat dan optimis dalam menjalani hari-harinya

Hasil penelitian ini mampu membuktikan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima, walaupun demikian dalam penelitian ini masih terdapat beberapa kelemahan. Kelemahan yang ada diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya. Adapun kelemahan pada penelitian ini diantaranya adalah :

1. Aitem pertanyaan yang sebaiknya diperbaiki lagi dan menghindari menggunakan aitem-aitem yang bersifat normatif yang secara tidak langsung memaksa subjek untuk menjawab sesuai dengan norma yang ada, bukan sesuai perasaan atau keadaan dirinya sehingga dapat menyebabkan data yang dihasilkan tidak sesuai keadaan yang sebenarnya.
2. Secara umum kebermaknaan hidup pensiunan polisi Polda Riau berada dalam kategori tinggi, sedangkan gambaran umum *subjective well being* nya berada pada kategori sedang. Hal ini dimungkinkan karena kebermaknaan hidup sebagai variabel bebas tidak berpengaruh sepenuhnya terhadap *subjective well being*. Ada pengaruh variabel-variabel lain yang ikut mendukung terbentuknya *subjective well being*. Dalam hal ini variabel-variabel tersebut luput dari perhatian peneliti.
3. Jumlah subjek penelitian yang sangat sedikit ( $n=30$ ) mengakibatkan sulit untuk menggeneralisasikan ke populasi umum yang lebih besar.
4. Banyaknya aitem yang gugur tentu juga akan mempengaruhi tingkat reliabilitas data, selain itu jumlah subjek yang kurang seimbang antara pria

dan wanita yang terlibat dalam penelitian ini, dimana jumlah subjek pria lebih banyak daripada subjek wanita, sehingga faktor jenis kelamin ikut mempengaruhi pemahaman mengenai variabel kebermakanaan hidup maupun *subjective well being*.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dijawab dalam penelitian ini maka disampaikan kesimpulan sebagai berikut;

5.1.1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* pada pensiunan Polda Riau. Nilai koefisien korelasi antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well being* sebesar 0,668 dengan  $p < 0,05$  yang artinya semakin tinggi kebermaknaan hidup pensiunan Polda, maka semakin tinggi pula *subjective well being* dalam menjalani hari-harinya.

5.1.2. Hasil penelitian menunjukkan *R square* sebesar 0,447 yang artinya kebermaknaan hidup memberikan sumbangan sebesar 45% terhadap *subjective well being* pada pensiunan Polda, Riau. Sisanya 55% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan kedalam model penelitian yaitu, *self esteem*, religuitas, dukungan sosial dan kebersyukuran.

#### 5.2. Saran

##### 5.2.1. Bagi Pensiunan.

Diharapkan individu yang telah pensiun untuk selalu berpikir positif terhadap masa pensiun yang dijalani. Subjek disarankan untuk menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas positif yang dapat menimbulkan kebahagiaan dan ketenangan bathin, seperti aktif di kegiatan



tempat beribadah, melakukan hobi dan minat serta, menghabiskan waktu bersama keluarga dan kerabat

### **5.2.2. Keluarga dan Lingkungan Sosial.**

Diharapkan dapat memberikan dukungan sosial kepada individu yang telah pensiun, dengan memberikan dukungan dapat meningkatkan kebermaknaan hidup dan *subjective well being* pada individu yang telah pensiun. Status yang tidak lagi bekerja, penerimaan gaji bulanan yang hanya tinggal setengah dan penurunan kondisi fisik pada individu yang telah pensiun akan berpengaruh pada kondisi psikologis dan fisiknya. Kondisi psikologis dan fisik yang tidak sehat akan berpengaruh pada keinginan dan semangat untuk meraih hidup yang bermakna. Pentingnya meraih kesejahteraan di masa tua agar pensiunan merasakan kebahagiaan secara psikologis, karena dengan meningkatnya rasa kebermaknaan hidup, akan meningkat pula kebahagiaan dan kesejahteraan pada individu yang telah pensiun.

### **5.2.3. Bagi Peneliti.**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna, untuk itu bagi peneliti yang akan mengadakan penelitian dengan topik yang sama hendaknya menambah jumlah subjek agar memperkaya hasil penelitian, membandingkan subjek peneliti antara laki-laki dan perempuan yang telah pensiun, memperbanyak referensi, melakukan penelitian dalam jangka waktu yang lebih lama, sehingga dapat melakukan analisa data secara lebih cermat, dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan dalam penelitian

kuantitatif. Atau dapat melakukan penelitian terhadap pensiunan dengan variabel penelitian yang berbeda seperti kebermaknaan hidup dengan kebersyukuran atau *subjective well being* yang berhubungan dengan keharmonisan rumah tangga atau kepribadian.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Adirachaman, N. (2013). Hubungan Antara Makna Hidup dengan Dimensi Kognitif *Subjective Well Being* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang Angkatan 2010. *Skripsi*. UIN Maliki Malang.
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi (Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bukhori, B. (2012). Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Dukungan Sosial Keluarga dan Kesehatan Mental Narapidana Kota Semarang. *Jurnal Ad-Din (1)*, 1-19.
- Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning.
- Darmawan (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Damiri. (2019). *Sebanyak 168 Polisi dan PNS ikuti pembekalan masa pensiun*. Diunduh dari <http://www.lampung.antarane.ws.com/> pada tanggal 11 November 2019.
- Diener. E. (2009). *The Science of Well-being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer.
- Dinsi, V, Setiati, E., dan Yuliasari, E. (2006). *Ketika pensiun tiba*. Jakarta : Wijayata Media Utama.
- Eid, M dan Larsen R.J. (2008). *The Science of Subjective Well-being*. London: The Guilford Press.
- Frankl, V.E. (2004). *Logoterapi: Terapi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Handayani, Y (2011). *Post Power Syndrome* pada Pegawai Negeri Sipil yang Mengalami Masa Pensiun. *Jurnal. Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma*.
- Here, S.V. dan Priyanto, P.H. (2014) *Subjective Well Being* pada Remaja Ditinjau dari Kesadaran Lingkungan, *Psikodimensia*, Vol.13, No.1, Januari-Juni 2014,10-21, hal.12

- Hurlock, E B. (1991). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, edisi kelima. Alih Bahasa : Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta : Erlangga.
- Indrayani, P. A. (2013). Model Pengembangan *Subjective Well Being* Pada Masa Pensiun. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. Universitas Surabaya, 2(1), 1-5.
- Kintaninani, A (2013). Kebermaknaan Hidup Pegawai Dalam Menghadapi Pensiun. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan KaliJaga.
- Perdana, C.H. (2018). Studi Deskriptif Mengenai Derajat Subjective Well Being pada PNS yang Akan Pensiun di Badan Pengusahaan Batam. *Thesis*. Universitas Kristen Maranatha.
- Primasani, G. D. (2005). *Subjective Well Being Relationships with Self-Confidence in Women Early adulthood is Not Married*. Gunadarma University Library. *Jurnal penelitian*.
- Prianggono, J dan Manupputy, D.E (2003). Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Wajib Pajak dalam Penerbitan Surat Tanda Nomor Kendaraan Samsat Balikpapan. *Jurnal .Fakultas Teknik Konsultan Bidang Ilmu dan Teknologi Kepolisian*, 1(2), 1-2.
- Pratiwi, L.R. (2011). Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan *Self Esteem* Pada Penghuni Siswa Pusat Rehabilitasi Narkoba Rumah Damai. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Semarang.
- Pratomo, A.W. (2014). Kebermaknaan Hidup dan *Subjective Wellbeing* Pada Lanjut Usia Bersuku Jawa di Provinsi Jawa Tengah. *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Pramono. (2018). 2020, Pensiunan ASN, TNI, dan Polri Terima Uang Pensiun Diunduh dari <https://nasional.kompas.com/read/2018/06/27/10474241/2020>
- Sari, E.H. (2014). Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Psychological Well Being Pada Siswa Negeri 5 Halmahera Utara. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga.
- Setyarini, R., dan Atmimi. (2011). *Self-Esteem* dan Makna Hidup pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. 38 (2), 176 – 184
- Suseno, P (2012). *Post Power Syndrom (Kenali dan Hadapi)*. Diunduh dari <http://bkd.patikab.go.id.4247.master.web.net>

- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2015). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Sumanto (2006). Kajian Psikologi Kebermaknaan Hidup. *Buletin Psikologi Vol.14*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

