

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penerimaan diri merupakan proses menilai diri secara objektif dengan tujuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri sebagai bagian integral dari identitas pribadi (Putri & Mariyati, 2024). Penerimaan diri terdiri dari tujuh aspek yang meliputi perasaan sederhana, percaya terhadap kemampuan diri, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan, dan menerima sifat kemanusiaan (Sheerer, 1957; Tambunan & Prasetya, 2022). Beberapa aspek tersebut penting untuk individu dalam menjalani kehidupan untuk menyadari kemampuan diri sendiri, mencapai tujuan, serta mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan. Individu yang dapat menerima dirinya dengan baik ditandai dengan kemampuan menyadari keterbatasan dalam dirinya, cenderung dapat membangun hubungan yang lebih sehat, lebih termotivasi untuk berkembang, dan lebih tahan terhadap tantangan (Anggeria & Siregar, 2019). Individu yang memiliki kemampuan penerimaan diri yang baik akan lebih mampu memahami dan menerima semua aspek dari diri mereka, termasuk kelebihan dan kekurangan. Secara keseluruhan, penerimaan diri yang baik berkontribusi pada kesejahteraan emosional individu yang lebih baik, membantu meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan.

Penerimaan diri merupakan suatu sikap dan kondisi positif individu yang mengakui dan menghargai kemampuan dan keterbatasan yang dimilikinya (Salsabilla & Maryatmi, 2023). Menurut Sheerer (1957), penerimaan diri merupakan penilaian dan penerimaan secara objektif yang dilakukan individu pada dirinya sendiri, termasuk penerimaan potensi dan keterbatasan diri. Penerimaan diri dalam diri individu dapat terbentuk oleh faktor eksternal dan internal (Azaria Ribka dkk., 2023). Faktor eksternal yang melatar belakangi pembentukan penerimaan diri adalah rendahnya hambatan dari lingkungan, masyarakat yang memberikan kenyamanan, dan kemudahan

beradaptasi dengan lingkungan. Faktor internal yaitu terdapat harapan realistis, tidak ada tekanan emosional, dan pola asuh keluarga.

Secara umum pensiun diasosikan dengan kehidupan baru di kemudian hari (*later life*). Ditandai dengan perubahan gaya hidup secara objektif, termasuk menerima dana pensiun dan menurunnya keterlibatan dalam aktivitas bekerja sebagai angkatan kerja. Individu lebih banyak melakukan pekerjaan untuk kepentingan orang lain ketika masih bekerja. Sedangkan setelah pensiun individu lebih banyak bekerja untuk kepentingan sendiri (Setyarini & Atamimi, 2011). Perubahan ini menandai pergeseran orientasi peran sosial, di mana individu mulai memfokuskan perhatian pada kebutuhan pribadi, pengembangan diri, serta aktivitas yang memberikan makna dan kepuasan secara pribadi, seperti hobi, kegiatan sosial, atau spiritualitas.

Beberapa penelitian sebelumnya juga mendukung beberapa fenomena yang telah dipaparkan di atas. Penelitian yang dilakukan oleh (Triningtyas & Muhayati, 2018) menyatakan bahwa penerimaan diri pada individu pensiun berdampak signifikan terhadap kehidupannya. Ketika masa pensiun ini tiba kebiasaan para pensiun akan merasakan perubahan pada berbagai aspek kehidupan, terutama dari segi psikologis, sehingga perubahan ini bisa dirasakan sebagai ancaman atau risiko.

Masa pensiun merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan yang menandai berakhirnya peran sebagai individu produktif secara formal dan dimulainya transisi menuju kehidupan yang lebih tenang dan mandiri, lalu mempersiapkan masa pensiun penting agar peralihan dari dunia kerja berjalan lancar dan tetap bermakna. Persiapan ini mencakup kesiapan fisik dan mental, serta menerima bahwa pensiun adalah hal yang wajar dalam hidup. Komunikasi dengan keluarga perlu dilakukan, terutama untuk menyesuaikan gaya hidup dan keuangan. Menjaga kesehatan melalui pola makan, olahraga, dan pemeriksaan rutin juga penting. Pensiun bisa menjadi waktu yang tepat untuk menjalani hobi yang selama ini tertunda, bahkan bisa menjadi kegiatan yang produktif. Perencanaan keuangan sejak awal, termasuk investasi kecil, dapat membantu menjaga kestabilan ekonomi. Menjaga hubungan sosial dan memperkuat sisi spiritual juga memberi ketenangan batin. Dengan persiapan

yang baik, masa pensiun bisa dijalani dengan lebih tenang, sehat, dan bahagia (rsudwangaya.denpasarkota.go.id, 2019)

Penerimaan diri merupakan kemampuan yang cukup penting dimiliki oleh individu dengan pensiunan. Perubahan merupakan hal yang pasti dalam kehidupan individu terutama yang mengalami fase pensiunan ini. Keadaan yang sebelumnya menuntut mereka bekerja menjadi tidak lagi bekerja, pendapatan menjadi berkurang, interaksi dan hubungan dalam bermasyarakat, serta waktu luang yang semakin meningkat (Pertiwi & Yoenanto, 2022). Individu yang mampu menerima dirinya sendiri cenderung lebih mudah menemukan kebahagiaan di masa tua serta menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi dan situasi hidup seiring bertambahnya usia (Ribka dkk., 2023).

Penerimaan diri penting untuk diteliti pada individu dengan pensiunan yang sebelumnya memiliki kekuasaan dan memasuki fase pensiun. Fenomena ini sering kali diikuti dengan perasaan kehilangan, ketidakberdayaan, dan penurunan harga diri setelah mereka mengalami perubahan dalam peran atau status, seperti pensiun atau penurunan jabatan. Kehilangan makna hidup dan arah, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks ini, penerimaan diri dapat berfungsi sebagai mekanisme penting untuk membantu individu mengatasi perasaan tersebut, menerima keadaan baru mereka, serta menemukan makna dan kepuasan hidup dalam peran baru yang mungkin lebih sederhana.

Kondisi ideal bagi individu yang telah pensiun seharusnya memiliki penerima diri yang lebih baik. Namun, pada studi literasi yang telah dilakukan menyatakan bahwa individu yang telah memasuki masa pensiun dan cenderung mengalami penerimaan diri yang baik. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti tentang penerimaan diri pada Pensiunan pegawai negeri sipil (PNS) Fakta yang terjadi di lapangan menyatakan bahwa Pensiunan pegawai negeri sipil (PNS) berhasil menerima perubahan dalam penerimaan diri. Penerimaan diri tersebut mencakup kemampuan mereka untuk menghargai dan menerima diri mereka setelah menghadapi berbagai pengalaman dan tantangan selama masa jabatan. Oleh karena itu, penerimaan diri menjadi hal yang krusial bagi Pensiunan

pegawai negeri sipil (PNS) untuk beradaptasi dan memberikan kontribusi kembali kepada masyarakat, termasuk di lingkungan rumah mereka sendiri.

Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan, ditemukan bahwa individu yang telah memasuki masa pensiun umumnya mampu menyesuaikan diri dengan perubahan keadaan yang terjadi. Masa pensiun membawa berbagai perubahan, terutama terkait pola aktivitas, rutinitas, dan interaksi sosial yang sebelumnya berpusat pada lingkungan kerja. Meskipun demikian, terdapat individu yang masih menunjukkan kecenderungan perilaku tertentu, seperti sifat otoriter, yang merupakan hasil dari kebiasaan selama masa aktif bekerja, khususnya dalam jabatan yang memiliki otoritas tinggi, seperti di pemerintahan. Kondisi ini mengharuskan individu yang mengalami fase pensiun untuk menerima keadaan mereka, agar tidak mengalami kondisi kecenderungan pada saat masih bekerja pemerintahan.

1.2 Signifikansi Penelitian

Penelitian sebelumnya berjudul “Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Kesenian Lansia Pensiunan PNS Di Desa Waru Tahun 2020” oleh Pamungkas(2020) Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasi dengan minimal usia 60 tahun sampai akhir kehidupan. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *simple random sampling*, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 lansia pensiunan PNS di desa Waru, Populasi dalam penelitian ini adalah lansia pensiunan PNS yang berjumlah 38 orang. Kemudian kala pengukuran yang digunakan pada angket di penelitian ini adalah skala Likert. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *normalitas*, uji *linieritas*, dan uji *hipotesis*.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka fokus dalam penelitian yang akan dilakukan adalah penerimaan diri pada Pensiunan pegawai negeri sipil (PNS).

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerimaan diri pada Pensiunan pegawai negeri sipil (PNS).

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya sebagai teori yang telah ada khususnya dalam lingkup psikologi terkait penerimaan diri pada Pensiunan pegawai negeri sipil (PNS) agar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang proses adaptasi mereka, serta menyusun upaya yang dirancang secara khusus untuk mengatasi suatu masalah yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mereka di masa transisi tersebut.
- b. Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji tentang penerimaan diri pada Pensiunan pegawai negeri sipil (PNS) agar dapat memberikan manfaat teoritis dalam memperluas kerangka konsep yang telah ada, memperkuat landasan teori terkait penerimaan diri dan dampak perubahan peran sosial, serta menjadi dasar pengembangan teori baru yang relevan dalam lingkup psikologi, khususnya mengenai transisi kehidupan pasca kekuasaan.
- c. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan bahan ilmiah dan menambah wawasan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi industri dan organisasi (PIO) dan psikologi perkembangan, psikologi sosial

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu pemahaman dan meningkatkan wawasan pembaca terkait penerimaan diri pada Pensiunan pegawai negeri sipil (PNS). Agar pembaca dapat memahami lebih mendalam mengenai dampak psikologis yang dialami Pensiunan pegawai negeri sipil (PNS) serta mendapatkan wawasan yang dapat digunakan untuk mendukung proses penerimaan diri mereka.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu membantu Pensiunan pegawai negeri sipil (PNS) memahami cara menerima perubahan peran dan identitas serta menyesuaikan diri dengan kehidupan baru setelah kehilangan jabatan. Agar bisa membantu Pensiunan pegawai negeri sipil (PNS) memahami cara menerima perubahan peran dan identitas serta

menyesuaikan diri dengan kehidupan baru setelah kehilangan jabatan dan menjalani masa pensiun dengan lebih bermakna.