

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pensiun merupakan masa yang mengkhawatirkan bagi para pensiunan, terutama mereka yang belum siap pensiun secara psikologis dan finansial. Sebagian orang yang sudah siap pensiun akan merasa tenang dan bahagia saat memasuki masa pensiun, sedangkan orang yang belum siap pensiun mudah tertekan karena menganggap perubahan yang dialaminya akan mengganggu kehidupan sehari-hari (Hermaningtyas et.al, 2015). Perubahan yang terjadi selama masa pensiun pasti akan menimbulkan guncangan mental. Hal ini dikarenakan adanya rasa keengganan untuk meninggalkan posisi yang dimiliki dan dinikmati saat ini, sehingga pasti ada perasaan cemas dan khawatir, jika berlebihan akan mengganggu kondisi fisik dan psikologisnya (Rahmat & Suyatno, 2016). Dampak psikologis ini mengacu pada semua aspek psychological well-being.

Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa satu dari empat orang di dunia memiliki gangguan jiwa atau neurologis. Saat ini ada 450 juta orang mengalami gangguan mental dan hampir satu juta orang melakukan bunuh diri setiap harinya (WHO, 2018).

Memurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 sebanyak 2.344 PNS pensiun dan 2024 sebanyak 2.216 PNS pension (BPS, 2023). Sedangkan bila melihat data terbaru dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada

penduduk berumur lebih dari 15 tahun adalah 9,8 persen. Angka ini meningkat bila dibandingkan dengan data tahun 2013 yaitu sebesar 6 persen (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2023 di Pusat Kesehatan Angkatan Darat Jakarta pada 10 orang purnatugas didapatkan data bahwa 5 orang mengatakan masih mampu untuk bekerja sehingga tidak ingin pensiun terlebih dahulu, 2 orang mengatakan tidak puas menjalani masa pensiun karena berkurangnya pemasukan, 3 orang mengatakan tidak memiliki kesibukan setelah pensiun sehingga sering merasa jenuh dan bosan.

*Psychological well-being* atau kesejahteraan mental adalah individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan menyesuaikan perilakunya, dapat beradaptasi dengan kebutuhannya sendiri, mempunyai tujuan hidup yang lebih bermakna serta mampu mengeksplorasi diri. *Psychological well-being* dapat dipandang sebagai suatu pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, dimana orang tersebut dapat menerima kekuatan serta kelemahan yang dimiliki apa adanya. Jika seseorang dapat menerima dirinya apa adanya, maka rasa bahagiapun akan timbul dalam dirinya sebagai akibat dari rendahnya kecemasan atau stres dikarenakan kurangnya atau ketidakpuasan seseorang akan dirinya sendiri, terlebih dengan kelemahan-kelemahan yang dimilikinya.

Individu dengan pekerjaan sebagai tentara akan mengalami kesulitan dalam mengevaluasi hidupnya akibat dari penyakit mental yang dideritanya berupa stres akibat telah purnatugas (Hutapea, 2019).

Kondisi psikologis akan mempengaruhi kelangsungan hidup individu ketika pensiun, sehingga dapat diketahui apakah tingkat kesehatan mentalnya rendah atau tinggi. Sebagai individu yang berada pada tahap perubahan psikologis, untuk meningkatkan perubahan psikologisnya dapat dilakukan dengan beradaptasi dengan lingkungan baru setelah berhenti bekerja dan mengevaluasi faktor-faktor yang membuatnya merasa tenteram dan nyaman. Salah satu cara mengevaluasi diri sendiri dapat dilakukan dengan meningkatkan *psychological well-being* (Sumardin, 2021).

Pengalaman hidup seseorang TNI AD sangat penting karena berdasarkan pengalaman tersebut mereka akan menjalankan kehidupan sipilnya secara positif atau negatif. Yakni kemampuan dalam bersosialisasi serta menyesuaikan diri dengan lingkungan, kemampuan dalam menghadapi permasalahan yang dipengaruhi oleh masa lalu. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pengalaman-pengalaman dimasa lalu dapat mempengaruhi bentuk suatu penilaian terhadap diri sendiri apakah negatif atau positif (evaluasi diri) serta penilaian terhadap kehidupan secara umum pada masa kini, masa sekarang dan masa lalu, hal tersebut dapat diketahui melalui teori *psychological well-being* (Diansari, 2018).

Individu yang memasuki masa pensiun sering dianggap sebagai individu yang tuna karya (tidak dibutuhkan lagi tenaga dan pikirannya). Anggapan semacam ini membuat individu tidak bisa lagi menikmati masa pensiunnya dengan hidup santai dan ikhlas. Ketakutan menghadapi masa pensiun, membuat banyak individu mengalami problem serius baik dari sisi kejiwaan maupun fisik, terlebih individu yang memiliki ambisi yang besar serta sangat menginginkan posisi yang tinggi dalam pekerjaannya. Memasuki tahapan tanpa kerja itu akan dirasakan sebagai pukulan batin. Muncullah perasaan sedih, takut, cemas, putus asa, bingung. Gejala-gejala tersebut jika muncul pada individu yang telah pensiun akan mengakibatkan dirinya kehilangan optimisme (Puspita, dkk, 2023).

Menurut Ekasari dan Susanti (2009) mendefinisikan individu optimisme sebagai individu yang akan lebih memperkirakan atau mengantisipasi hasil ke arah yang lebih baik dibandingkan hasil yang lebih buruk ketika individu berhadapan dengan berbagai masalah dalam berbagai bidang kehidupan. Mentalitas seseorang dipengaruhi secara psikologis ketika mereka kehilangan pekerjaan karena pensiun.

Menurut Seligman (2006), Optimis adalah sebuah sikap dan mentalitas positif untuk masa depan ketika orang merenungkan suatu pengalaman. Menurut Seligman (2008) dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi optimisme individu. Orang bisa merasa lebih optimis ketika mendapat dukungan yang cukup karena mereka tahu bahwa bantuan akan selalu tersedia saat mereka membutuhkannya. Optimisme

tinggi di antara orang-orang yang percaya diri dengan kemampuan mereka dan memiliki keyakinan tinggi pada apa yang sudah mereka miliki. Orang yang memiliki harga diri tinggi selalu termotivasi untuk menjaga perspektif positif pada diri mereka sendiri dan mencari aset pribadi yang dapat menutupi kegagalan, sehingga mereka selalu berusaha lebih keras dan lebih baik lagi saat mencoba sesuatu yang baru. Pengalaman individu dengan masalah atau tantangan, terutama yang telah sukses, dapat membantu orang merasa optimis menghadapi tantangan selanjutnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Gambaran *Psychological Well-Being* pada Purnawirawan Prajurit Kesehatan TNI AD (Purwakesad) Pusat Kesehatan Angkatan Darat”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada prajurit yang telah purna tugas di Pusat Kesehatan Angkatan Darat ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui *psychological well-being* pada prajurit yang telah purna tugas di Pusat Kesehatan Angkatan Darat.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Mengembangkan aplikasi ilmu keperawatan terutama tentang *psychological well-being* pada prajurit yang telah purna tugas.



## **1.4.2 Manfaat Praktis**

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Meningkatkan peran institusi pendidikan dalam pengembangan penelitian di masyarakat terutama tentang *psychological well-being* pada prajurit yang telah purna tugas di Pusat Kesehatan Angkatan Darat.

### **2. Bagi Responden**

Sebagai evaluasi diri prajurit tentang *psychological well-being* sehingga mendorong prajurit untuk mencari mekanisme coping yang positif.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dalam memberikan pendidikan kesehatan dan dapat dijadikan sebuah acuan untuk penelitian selanjutnya.

