

## PENINGKATAN PENGETAHUAN AKAN OPTIMISME DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUNAN DI DESA FODO KECAMATAN GUNUNGSITOLI

**Sri Ramadhani<sup>1)</sup>, Laksana Tobing<sup>2)</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Sari Mutiara Indonesia  
Email : [ramadhanisyarifin@gmail.com](mailto:ramadhanisyarifin@gmail.com)

### ABSTRAK

*Optimisme* pada pensiunan pegawai memberikan dampak positif bagi pegawai maupun bagi pensiunan. Dampak pada pensiunan seperti akan melihat suatu hambatan atau tantangan sebagai peluang untuk belajar, Membangun sikap positif mengenai diri sendiri dan orang lain. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para pegawai dan pensiunan dalam menyikapi dan memahami tentang pentingnya optimisme dalam menghadapi masa pensiunan. Metode pengabdian masyarakat ini dengan meningkatkan pengetahuan akan optimisme para pegawai pensiunan di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli, dalam bentuk tanya jawab dan ceramah. Hasil Pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan pegawai untuk lebih mengerti, memahami bentuk-bentuk optimisme dan faktor yang melatarbelakangi optimisme. Diharapkan setelah dilakukan upaya peningkatan pengetahuan akan optimisme para pegawai pensiunan di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli pengetahuannya semakin meningkat.

Kata Kunci : **optimisme, pensiunan**

### ABSTRACT

*Optimism for retired employees has a positive impact on both employees and retirees. The impact on such retirees will see an obstacle or challenge as an opportunity to learn, build a positive attitude about themselves and others. The purpose of this community service is to increase the knowledge of employees and retirees in responding to and understanding the importance of optimism in facing retirement. This community service method is by increasing knowledge of the optimism of retired employees in Fodo Village, Gunungsitoli District, in the form of questions and answers and lectures. The result of this community service is to increase employee knowledge to better understand, understand the forms of optimism and the factors behind optimism. It is hoped that after efforts to increase knowledge about the optimism of retired employees in Fodo Village, Gunungsitoli District, their knowledge will increase.*

*Keywords : Optimis, Retiret*

### PENDAHULUAN

Bekerja merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Bekerja adalah usaha untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, baik fisik maupun sosial. Seseorang bekerja karena ada yang hendak dicapainya, dengan harapan bahwa aktivitas kerja yang dilakukannya akan membawanya kepada sesuatu keadaan yang lebih baik, terpenuhinya kebutuhan ekonomi dan terwujudnya kebutuhan sosial dengan

lingkungan sekitar. Dalam teori Maslow (dalam Atkinson, 1996) memenuhi kebutuhan fisiologis adalah pemenuhan kebutuhan paling dasar yang dilakukan oleh seorang individu. Setiap individu harus melakukan suatu untuk memenuhi kebutuhan fisiologis ini. Jika suatu kebutuhan dasar sudah terpenuhi, maka pemenuhan kebutuhan lain akan meningkat pada hierarki yang lebih tinggi.

Kartono (2003) mengemukakan bahwa bekerja itu, disamping memberikan materiil dalam bentuk gaji, kekayaan dan macam-macam fasilitas materiil, juga memberikan ganjaran sosial yang nonmateriil; yaitu status sosial dan prestis sosial. Maka rasa kebanggaan dan minat besar terhadap pekerjaan dengan segala pangkat, jabatan, penghormatan, dan simbol-simbol kebesaran menjadi insentif kuat bagi seseorang untuk mencintai pekerjaan.

Seiring dengan berjalannya waktu individu dihadapkan pada suatu kenyataan bahwa tidak selamanya manusia dapat bekerja, ada saatnya ketika sudah mencapai masa tua, seseorang akan berhenti dari pekerjaannya atau pensiun dan beristirahat. Hurlock (1996) menyatakan bahwa pada usia 60 tahun biasanya terjadi penurunan fisik yang sering diikuti oleh penurunan daya ingat.

Batas usia pensiun bagi pegawai negeri diatur dalam Peraturan Pemerintah yang berlaku yaitu usia 58 tahun (PP RI No.11 Tahun 2017), namun batas usia tersebut dapat melonggar menjadi 60 atau 65 tahun apabila seseorang menduduki jabatan tertentu. Usia pensiun juga tidak berbeda jauh dengan pegawai swasta dengan pegawai negeri, berdasarkan UU ketenagakerjaan no. 13 tahun 2003 batas usia pensiun normal pada pegawai swasta adalah 55 tahun, sedangkan usia pensiun maksimum adalah 60 tahun.

Masa pensiun menjadi akhir dari pola hidup seseorang dalam bekerja atau dapat pula disebut sebagai masa transisi ke pola hidup yang baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu (Schwartz dalam Hurlock, 1996).

Kehilangan rutinitas kerja membuat mereka bingung sehingga tidak tahu apa yang harus dikerjakan, kemudian masih tambah lagi dengan kehilangan rekan-rekan kerja dan status sosial yang selama ini dibangga-banggakan serta berkurangnya penghasilan yang diperoleh. Perubahan yang drastis seperti itu akan membuat individu merasa tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Seseorang yang pensiun berarti mengalami perubahan pola hidup dari bekerja menjadi tidak bekerja (Cokorda dan Luh Made, 2016).

Permasalahan yang muncul akibat pensiun umumnya disebabkan oleh ketidaksiapan seseorang dalam menghadapi masa pensiun. Ketidaksiapan ini timbul karena adanya kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu akibat pensiun. Perubahan yang diakibatkan oleh masa pensiun ini memerlukan penyesuaian diri (Dewa dan Made, 2019). Holmes dan Rahe (dalam Sarafino, 2006) menambahkan bahwa pensiun termasuk dalam salah satu peristiwa kehidupan yang muncul dalam kehidupan seseorang dan untuk menghadapinya dibutuhkan suatu penyesuaian diri.

Cohen dan Willy (dalam Dian dan Fendy, 2012) menyebutkan bahwa seseorang yang tengah mengalami kesulitan membutuhkan orang lain untuk dapat menolongnya membangkitkan kembali semangat serta rasa percaya dirinya dalam menghadapi kesulitan yang sedang dihadapi. Seseorang yang tengah menghadapi masa pensiun membutuhkan orang lain yang dapat membuatnya merasa dicintai, diperhatikan, serta tidak merasa sendirian dalam menghadapi masa pensiun.

Smet (1994) menambahkan bahwa jika seorang individu merasa didukung oleh lingkungannya, maka segala sesuatu akan terasa mudah ketika ia mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan. Individu yang mempunyai dukungan sosial yang tinggi lebih optimis dalam menghadapi situasi kehidupannya saat ini maupun masa depan dan mempunyai harga diri yang lebih tinggi. Tersedianya dukungan sosial dapat membantu

individu dalam menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi dan membantu individu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan

Rendahnya tingkat *optimisme* para pegawai menunjukkan pentingnya pengetahuan dan sikap para pegawai terhadap perilaku *optimisme*, sehingga perlu dilakukan suatu upaya promotif berupa penyuluhan tentang “peningkatan pengetahuan akan *optimisme* dalam menghadapi masa pensiunan di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli”.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para pegawai pensiunan yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Penyuluhan “*optimisme*” pada pegawai pensiunan, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, *Liquid crystal display* (LCD), layar proyektor, *sound system*, dan mikrofon. Pembuatan *Power Point* untuk materi dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para pegawai pensiunan di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu salah seorang Fasilitator memberikan ucapan salam. Agar tetap semangat menjalani sesi awal sampai selesai. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang pentingnya *optimisme* terhadap pegawai pensiun. Penyampaian materi tentang *optimisme*, dalam hal ini pengertian dari *optimisme*, bentuk-bentuk *optimisme*.

### **1. Evaluasi**

#### **a. Struktur**

pegawai pensiunan yang disiapkan sebanyak 50 orang dengan perantara usia 60-70 tahun.

Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi, sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas untuk memberikan *Pre test & post test* sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan dan 1 orang lagi bertugas mendokumentasikan pengabdian Masyarakat ini. Tim juga melibatkan 2 orang tim pembantu untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang pentingnya *optimisme* terhadap pensiunan di di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli ini dapat berjalan dengan baik.

#### **b. Proses**

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 8.30 s/d 10.20 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

#### **c. Metode Evaluasi**

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para pegawai mampu memahami dan mengerti tentang definisi, bentuk-bentuk *optimisme*, faktor penyebab *optimisme*, dampak terjadinya *optimisme* bagi korban dan pelaku serta pencegahannya sehingga para pegawai mampu memiliki sikap lebih berani dan percaya diri terhadap dirinya.

## **HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada juli 2021 dari pukul 8.30 sampai dengan 10.20 yang sarasannya adalah para pegawai pensiun di di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim dosen dimana 3 orang dosen dari Program Studi Psikologi.

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan para pegawai pensiun untuk bersama-sama mempraktekkan yel-yel salam agar tetap semangat, setelah itu menjelaskan definisi dari optimisme, bentuk/jenis *optimisme*, faktor penyebab *optimisme*, dampak *optimisme* bagi pegawai pensiun, serta pencegahannya.

Berdasarkan hasil melalui *pre test* yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 20% para pegawai pensiun mengerti dan memahami tentang *optimisme* namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian *Post Test* didapatkan hasil bahwa para pegawai pensiun sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang *optimisme* dalam upaya pengetahuan akan *optimisme* dalam menghadapi masa pensiunan di di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli secara jelas yaitu 80 %. Hal ini di dukung oleh informasi dari para sesama pegawai dan informasi dari media sosial.



**Gambar (1)**

Memaparkan materi tentang “Pengertian *optimisme* bagi para pegawai pensiun, dan bentuk-bentuk *optimisme* bagi para pegawai pensiun”.

Ketika fasilitator atau tim pelaksana memberikan materi tentang definisi *optimisme*, bentuk-bentuk *optimisme*, mereka menyimak dan fokus kearah depan namun ketika saat sesi tanya jawab hanya beberapa saja yang memberikan jawaban yang benar sehingga terlihat pengetahuan mereka akan informasi tentang *optimisme* masih kurang akan tetapi mereka tetap semangat mengikuti materi sampai selesai.

#### **1. Dampak terhadap *optimisme***

Para pegawai pensiunan dalam ber *optimisme* akan cepat menerima kenyataan akan kondisi yang dihadapinya dimasa sekarang dibandingkan dengan individu yang pesimis.

#### **Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Upaya *optimisme* bagi para pegawai pensiun:**

##### **Sikap pegawai pensiun dalam *optimisme***

Para pegawai pensiun akan *optimisme* hanya memiliki untuk fokus pada apa yang baik dalam suatu masalah dan apa yang bisa mereka lakukan untuk membuat semuanya menjadi lebih baik.

##### **Melakukan bimbingan intensif terhadap para pegawai pensiun :**

Bimbingan intensif yang dimaksud disini adalah berupa pemberian arahan, peringatan serta teguran terhadap *optimisme*. Bimbingan ini dimaksudkan untuk memberikan arahan bahwa *optimisme* yang dilakukan pantas untuk dilakukan. Selain itu, dalam bimbingan ini juga dilakukan perbaikan moral dan tindakan pelaku melalui berbagai bimbingan psikologis. Kegiatan bimbingan ini dapat dilakukan oleh para pegawai pensiun.

**Pendampingan kepada para pegawai pensiun yang *optimisme* :**

Selain bimbingan terhadap para pegawai pensiun, bimbingan serta pendampingan terhadap *optisme* juga merupakan hal yang amat penting untuk dilakukan. Dalam kegiatan ini, para pegawai harus bekerja sama dengan para pegawai pensiun lainnya dalam upayanya tentang *optisme* tersebut.

Oleh sebab itu, kegiatan ini harus dilakukan secara komprehensif bersama dengan seluruh pihak di lingkungan pegawai pensiun agar pencegahan dan penanggulangan *optisme* di tempat tersebut dapat terlaksana dengan baik.

**KESIMPULAN**

Bagi para pegawai pensiun, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan *optimisme* yaitu membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan, Serta mempromosikan peningkatan pengetahuan akan *optimisme* dalam menghadapi masa pensiunan di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli. pegawai dapat memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan menayangkan film/video pada saat dilakukan penyuluhan tentang meningkatnya *optimisme*.

Perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim para pegawai yang memahami terkait tingkatnya *optimisme*, seperti dosen psikologi, psikolog, instansi dan tim kesehatan lainnya sehingga dapat meminimalisir tentang peningkatan pengetahuan akan *optimisme* dalam menghadapi masa pensiunan di di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli.

**DAFTAR PUSTAKA**

Kaplan, Robert M; James Thomas (1993), *Health And Human Behavior*, United States Of Amerika; Mc.Graw Hill Hill Book Company Inc

Johnson, DW Dan Johnson, FP (1991), *Joining Together: Group Theory And Grip Still*, New York; Practice Hall International

Nurul Fardila, Tuti Rahmi dan Yanladila Yeltas Putra (2014), *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil*, Jurnal RAP, Vol. 5 No. 2. 2014, hlm. 157-168, UNP Padang.

Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (5<sup>th</sup> ed). USA : John Willey & Sons Inc.

Schneiders, A. A (1964), *Pattern of Adjusment and Mental Health*. New York: Holt, Rineheart and Winston.

Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT. Grasindo

Strauss Dan Sayles (1994), *Psychology Of Human Behaviour*, New Delhi; Mc.Graw Hill Book Company Inc