

## ***Self Compassion pada Pensiunan BUMN di Surakarta***

### ***Self-Compassion among Retired State-Owned Enterprise Employees in Surakarta***

**Wanda Mutiarawati <sup>a</sup>, Nurul Muntazah <sup>b</sup>, Indhyra Hennifa Nurrochmah <sup>c</sup>,  
Sri Lestari <sup>d</sup>**

<sup>a,b,c,d</sup> Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
s300240015@student.ums.ac.id, s300240016@student.ums.ac.id,  
s300240008@student.ums.ac.id, sl262@ums.ac.id

#### **Abstract**

*This research aims to understand the depiction of self-compassion among retired BUMN employees in Surakarta. BUMN retirees are those who no longer work at the age of approximately 55-58 years. This research uses the qualitative phenomenological method. The participants in this study were three retired BUMN employees in Surakarta who were selected through purposive sampling. Data collection was conducted through semi-structured interviews with interactive data analysis. The results of this study indicate that various changes occur post-retirement, such as income, psychological aspects, and daily routines. To mitigate the impact of these changes, retired state-owned enterprise employees in Surakarta practice self-compassion post-retirement. In the aspect of self-kindness, they choose to always maintain physical health, adopt a healthy lifestyle, maintain social relationships, and engage in activities they enjoy. In the aspect of common humanity, they choose to remain grateful as a way of viewing retirement as a normal thing. The aspect of mindfulness is carried out by consciously accepting that there is a set time for retirement. The implication of this research is that the informants have self-compassion with good spiritual practices. Because they are grateful for their current condition, they return everything to Allah SWT.*

**Keywords:** *self compassion; retired; BUMN*

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada pensiunan BUMN di Surakarta. Pensiunan BUMN merupakan waktu dimana seseorang tidak lagi bekerja pada usia kurang lebih 55-58 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Partisipan pada penelitian ini sebanyak tiga orang pensiunan BUMN di Surakarta yang dipilih secara purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur dengan analisis data interaktif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi berbagai perubahan pasca pensiun seperti pendapatan, psikologis, dan rutinitas keseharian. Untuk mengurangi dampak dari perubahan tersebut, pensiunan BUMN di Surakarta menerapkan *self compassion* pasca pensiun. Pada aspek self kindness mereka memilih untuk senantiasa menjaga kesehatan fisik, memilih gaya hidup sehat, menjaga hubungan sosial, dan melakukan aktivitas yang disukai. Pada aspek common humanity mereka memilih untuk tetap bersyukur sebagai bentuk memandang pensiun adalah hal yang wajar. Aspek mindfulness dilakukan dengan sadar dan menerima bahwa ada waktu yang ditetapkan untuk pensiun. Implikasi dari penelitian ini informan memiliki *self compassion* dengan praktik spiritualitas yang baik. Karena mereka mensyukuri kondisi mereka pada saat ini, semua mereka kembalikan kepada Allah SWT.

**Kata kunci :** *Self compassion; pensiunan; BUMN*

## **1. Pendahuluan**

Saat seseorang sudah diangkat menjadi karyawan tetap, pada batas usia tertentu mereka akan mengalami pensiun. Pensiun merupakan kondisi yang ditandai saat seseorang berhenti bekerja dari aktivitas kerja formal. Pada usia pensiun, mereka dianggap sudah tidak lagi mampu bekerja secara maksimal dikarenakan mengalami kemunduran fisik karena faktor usia (Edward & Galindra, 2019). Salah satu

perusahaan yang memiliki aturan usia masa pensiun adalah BUMN. Badan Usaha Milik Negara atau yang dikenal dengan BUMN merupakan salah satu pelaku ekonomi nasional di Indonesia yang modalnya berasal dari negara (UU RI No. 19 Tahun 2003). Di Eropa, ketika individu sudah berusia 65 tahun maka ia harus sudah pensiun. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut, dianggap produktivitas untuk bekerja menurun. Dari aspek perkembangan, usia tersebut adalah usia dimana lansia memikirkan bagaimana cara mereka menikmati sisa kehidupan. Sedangkan di Indonesia, usia pensiun berada di tahun ke-55 (Putra & Laksmiwati, 2023). Menurut PP RI No. 45 Tahun 2015, usia pensiun bagi pegawai BUMN, PNS, serta karyawan swasta adalah antara usia 55-58 tahun. Namun, untuk karyawan BUMN masih diperbolehkan bekerja sampai usia maksimal 65 tahun dengan memenuhi syarat-syarat tertentu.

Masa pensiun adalah masa seseorang dimana seseorang memutuskan untuk berhenti dari melakukan aktivitas rutin yang sudah dilakukan sebelumnya selama bertahun-tahun. Ketika seseorang sudah pensiun, mereka akan menempuh dunia baru yang pasti akan berbeda dengan dunia saat mereka bekerja (Putra & Laksmiwati, 2023). Saat pensiun, terkadang para lansia dikaitkan dengan tuna karya (orang yang tidak berkarya) karena mereka sudah tidak bekerja. Stigma negative itu membuat mereka tidak nyaman sehingga terkadang mereka yang pensiun kurang atau bahkan tidak mampu menikmati masa pensiunnya ((Puspita dkk, 2023). Oleh karenanya, pada masa pensiun ini seseorang membutuhkan penyesuaian diri untuk menerima perubahan-perubahan yang terjadi pasca pensiunnya (Edward & Galindra, 2019).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara kepada salah seorang pensiunan BUMN menunjukkan adanya ketidak sejahteraan psikologis. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan bahwa saat mereka berada di usia lansia dan sudah pensiun cenderung lebih mudah marah. Hal ini dikarenakan adanya perubahan emosi yang mengakibatkan emosi negatif lebih sulit terkontrol yang disebabkan berkurang atau berubahnya pemasukan/*income* saat masih bekerja dengan pasca pensiun. Walaupun mereka masih dapat 'pesangon', tetapi karena pensiunan BUMN bukan PNS, pesangon yang didapatkan jumlahnya lebih sedikit dari saat mereka masih bekerja, padahal mereka tetap harus melanjutkan hidup setelah pensiun. Selain itu, adanya perubahan rutinitas dari yang awalnya memiliki aktivitas rutin bekerja berangkat pagi pulang sore, setelah pensiun tidak lagi memiliki aktivitas yang terjadwal membuat ia merasa bingung harus melakukan aktivitas apa. Ketika tidak melakukan apa-apa, ia merasa badan justru sakit, ditambah tidak ada pemasukan untuk kebutuhan sehari-hari. Tidak jarang, merasa stress dan sulit beradaptasi dengan masa awal pensiun.

Perubahan psikologis yang ditemukan berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti, sesuai dengan artikel yang dipublikasikan oleh BPJS Ketenagakerjaan. Dalam artikel tersebut disampaikan bahwa beberapa permasalahan psikologis akan muncul setelah pensiun. Permasalahan tersebut diantaranya adalah stress atau bahkan sampai pada tahap depresi. Pertanyaan seperti bagaimana melanjutkan hidup pasca pensiun?, darimana mendapat uang untuk kebutuhan? Bagaimana hidupku setelah pensiun? dan pertanyaan-pertanyaan lain akan muncul setelah pensiun yang mengakibatkan ketakutan tersendiri. Permasalahan ini muncul dikarenakan ketika seseorang sudah pensiun, mereka akan kehilangan rutinitas kerja yang sudah dilakukan sehari-hari. Karena perubahan tersebut tidak jarang, mereka akan memutuskan hubungan atau pertemanan kerja dengan rekan kerja selama saat mereka bekerja (Putra & Laksmiwati, 2023). Karena tersebut, tidak jarang mereka yang sudah

pensiun akan mengalami kesepian dan sulit bersosialisasi. Hal ini memunculkan *post power syndrome* yang ditandai dengan gejala fisik seperti gejala psikologis (BPJS Ketenagakerjaan).

Berdasarkan penelitian terdahulu, pensiun memunculkan berbagai macam problematika karena muncul ketakutan-ketakutan tertentu seperti pikiran tidak mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pikiran ini mengakibatkan stress yang berkepanjangan, sehingga sering kali masa pensiun dianggap sebagai masa yang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan (Eka, 2019). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Astawa dkk (2019) yang dilakukan kepada pensiunan PNS guru. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mereka merasa stress dan khawatir serta kebingungan apa yang mereka harus lakukan setelah pensiun. Anggapan bahwa setelah pensiun seharusnya seseorang lebih santai dan menikmati masa tuanya, kenyataannya tidak selalu begitu. Mereka justru bingung dan merasa stress saat memasuki masa pensiun.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Edward & Galindra (2019) menyampaikan bahwa pensisunan Bank BTPN, Sumatra Utara justru menunjukkan problem psikologis yang lebih banyak. Selain menjadi lebih sering sakit kepala dan kehilangan berat badan, sebagian besar responden menyampaikan bahwa mereka lebih mudah merasa cemas gelisah. Muncul pula perasaan mudah tersinggung, kadang merasa tidak puas dengan apa yang sudah dilakuka dimasa lampau, tidak mampu beristirahat dengan tenang dan sulit berkonsentrasi. Gejala ini membuat pensiunan Bank BTPN kerap kehilangan semangat sehingga tidak bergairah melakukan aktivitas keseharian. Gejala fisik yang menurunkan ini berakibat pada permasalahan fisik dan kesehatan. Beberapa dari lansia yang sudah pensiun menyampaikan bahwa mereka tidak lagi mampu produktif karena kekuatan fisik tidak lagi seperti dulu (Rahaeng dkk, 2024).

Menurut Tamher & Noorkasiani (2009) ketika seorang lansia memasuki masa pensiun, mereka seharusnya lebih merasa senang karena telah mencapai puncak kariernya. Karena hal tersebut, harapannya pensiunan lebih mampu menikmati masa tuanya setelah pensiun dengan tenang dan bahagia karena tidak lagi ada tuntutan kerja sehingga waktu yang dihabiskan lebih banyak digunakan untuk berkumpul dengan keluarga. Ketika itu terwujud, kesejahteraan psikologisnya dapat meningkat. Namun pada kenyataannya, muncul probelmatika seperti gangguan psikologis pada lansia pasca pensiun antara lain gangguan rasa aman, muncul rasa khawatir, stress, dan gangguan pola tidur (Wianti & Muchlisin, 2020)

Permasalahan psikologis yang muncul pada individu yang pasca pensiun jika dibiarkan saja dapat menimbulkan permasalahan lain yang justru lebih kompleks. Salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada pensiunan BUMN dengan menerapkan *self compassion*. Hal ini sesuai dengan penelitian Mukhlisa & Nurmina (2024) menunjukkan terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Menurut Neff (2003) *self compassion* yang tinggi lebih dapat membuat individu merasa lebih nyaman sehingga tidak akan terganggu untuk memenuhi kehidupan sosial nya. *Self compassion* juga dapat meningkatkan kebijaksanaan diri dalam memandang segala bentuk permasalahan yang ada dihadapi sehingga lebih mampu menerima perubahan yang ada pada dirinya sendiri. *Self compassion* juga dapat memicu *emotional coping skills* seperti lebih mengenal perasaannya sendiri. Harapannya ketika individu sudah mampu mengenali diri dan emosinya, ia lebih bisa melakukan regulasi emosi. Selain itu, *self compassion* juga dapat membantu mengurangi rasa cemas tentang kekurangan atau perubahan yang terjadi

pada dirinya sehingga mampu memperlakukan dirinya dengan baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia.

Menurut Oktaviani & Cahyawulan (2021) *self compassion* memiliki beberapa manfaat untuk kondisi psikologis seseorang terutama yang berkaitan dengan emosi. *Self compassion* mampu membantu mengurangi stress dan kecemasan dengan merespon diri dengan kebaikan. Selain itu, *self compassion* juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga individu merasa lebih tenang dan bahagia karena mampu menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. *Self compassion* juga meningkatkan kepuasan diri, dan menurunkan stress, depresi, dan rasa tidak berguna dengan memahami ketidaksempurnaan hal yang wajar dan pasti dialami oleh semua manusia. *Self compassion* juga membantu seseorang memiliki mental yang lebih kuat dan mampu meningkatkan hubungan interpersonal, mengurangi konflik, dan meningkatkan kualitas dukungan sosial.

Untuk memperoleh *self compassion* yang tinggi, pensiunan BUMN dapat melakukan beberapa cara untuk mempraktekannya dalam kehidupan. Menurut Soetikno (2021) salah satu cara untuk menerapkan *self compassion* yaitu dengan mengajak individu untuk memiliki kesadaran penuh terhadap emosi yang dirasakan dan tidak menyangkal perasaan tersebut. Menurut Akin (dalam Hidayati, 2016) *self compassion* juga dapat dilakukan dengan cara menurunkan emosi negatif karena permasalahan individu sehingga dapat meningkatkan emosi positif berupa kepedulian dan kebaikan pada diri sendiri.

Berdasarkan analisis penelitian terdahulu, sebagian peneliti fokus pada variabel penyesuaian diri pada pensiunan, seperti penyesuaian diri pada pensiunan di Bengkulu (Aryani & Sari, 2022), pensiunan perwira TNI (Sudjono, 2021), guru BK (Husna, 2021). Adapun penelitian terdahulu fokus *self compassion* masih dilakukan pada lansia psikotik (Nadyastuti dkk, 2023), orang HIV/AIDS (Angelika dkk, 2019), siswa SMP (Rizal dkk, 2020), sandwich generation (Yanuar dkk, 2021). Kebaruan penelitian ini adalah mengeksplorasi penerapan *self compassion* atau cara welas diri yang dilakukan pensiunan BUMN dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan gambaran dinamika penerapan *self compassion* pada pensiunan BUMN di Surakarta.

## 2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif jenis fenomenologi. Fenomenologi menurut Creswell (2011) sebuah studi yang berupaya untuk menjelaskan makna dari pengalaman hidup yang dialami oleh orang lain tentang tentang suatu fenomena tertentu, termasuk didalamnya konsep diri atau pandangan hidup mereka sendiri. Dalam penelitian ini dipilih desain fenomenologi karena ingin mengungkap pengalaman dan dinamika penerapan *self compassion* pada pensiunan BUMN di Surakarta. Partisipan penelitian ini yaitu 1) perempuan; 2) berusia 55 tahun keatas; (3) Pensiunan BUMN; (3) Berdomisili di Surakarta. Dalam penelitian ini terdapat tiga orang sebagai partisipan yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data demografi responden disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Data demografi responden

No	Nama	Usia saat ini	Tinggal bersama	Lama bekerja	Usia pensiun
1.	S.H	74	Anak kandung	35 tahun	55 tahun
2.	S.K	72	Anak Kandung	32 tahun	55 tahun
3.	N.P	62	Kakak kandung	29 tahun	49 tahun

Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti menghubungi ketiga partisipan melalui media *whatsaapp* untuk menanyakan kesediaan menjadi partisipan penelitian. Peneliti juga mengatur janji bertemu dengan partisipan yang mencakup kapan dan dimana pengambilan data akan dilakukan. Selain itu, peneliti juga memberikan *informed consent* untuk memastikan kerahasiaan data identitas ketiga partisipan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Menurut Sugiyono (2017) wawancara semi terstruktur adalah proses tanya jawab yang dilakukan yang dimana pelaksanaannya lebih bebas daripada wawancara terstruktur. Instrumen penelitian menggunakan panduan wawancara yang telah disusun oleh peneliti sebelumnya yang tersaji pada tabel 2. Wawancara dilakukan di salah satu tempat makan di Jl. Palem, Grogol, Sukoharjo. Selama proses wawancara tatap muka, peneliti merekam dengan menggunakan *voice recorder handphone*.

Tabel 2. Panduan Wawancara

No	Panduan Wawancara
1.	Sudah berapa lama anda pensiun?
2.	Apa yang anda rasakan pada saat awal-awal pensiun?
3.	Perubahan apa saja yang muncul setelah pensiun?
4.	Apa saja kegiatan rutin yang anda lakukan setelah pensiun?
5.	Bagaimana cara anda merawat kesehatan anda setelah pensiun?

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis interaktif. Menurut Miles & Huberman (1994) analisi ini terdiri dari 4 tahap. Pertama, pengumpulan data, yaitu hasil wawancara dicatat dalam dua bagian yaitu deskriptif dan reflektif. Kedua, reduksi data, yaitu proses pemilihan dan pemfokusan data mentah dari lapangan. Ketiga, penyajian data dalam bentuk transkrip wawancara. Keempat, penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan didasarkan dari data yang diperoleh dan mampu mendapatkan gambaran dinamika penerapan *self compassion* pada pensiunan BUMN di Surakarta.

### 3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil penelitian mengungkap empat tema yang mencakup enam belas subtema. Hal ini tersaji pada tabel 3.

Tabel 3. Tema penelitian

No	Tema	Sub Tema
1.	Kondisi pasca pensiun	a. Perubahan keuangan b. Perubahan psikologis c. Perubahan aktivitas d. Aktivitas rutin pasca pensiun e. Aktivitas tidak rutin pasca pensiun
2.	Relasi sosial	a. Keluarga b. Teman Pensiunan c. Masyarakat
3.	Kesehatan Fisik	a. Olahraga b. Nutrisi c. Cek kesehatan
4.	Spiritualitas	a. Kebersyukuran b. Berdoa c. Pengajian

Berikut paparan terkait dengan tema dan subtema dari tabel diatas :

#### 1. Kondisi pasca pensiun

Setelah pensiun, informan mengalami berbagai perubahan seperti perubahan kondisi keuangan, perasaan, aktivitas keseharian, dan muncul aktivitas baru yang dilakukan secara rutin dan tidak rutin untuk mengisi kegiatan keseharian. Berikut dipaparkan data yang diperoleh secara rinci.

##### a) Kondisi keuangan

Kondisi keuangan yang mengalami perubahan berkaitan dengan perubahan pendapatan, sumber pendapatan, fasilitas yang didapatkan, dan membuat informan menjadi lebih berhemat.

*Sekarang setelah pensiun kan terbalik 180, gajinya setelah pensiun tidak seperti dulu ; Kalau saya kan golongan B2. 5 juta itu gaji kotor ya mbak, kalau bersihnya ya sekitar 4 jutaan lah. Kalau sekarang pasca pensiun tiap bulan ada saya dapat 700 mbak. Jauh kan uangnya (Subjek N.P)*

*Sumber pendapatan saya setelah pensiun berubah mbak. Awalnya kan dari gaji, setelah pensiun saya memperoleh uang dari pensiunan janda walaupun sedikit. Terus mendapatkan dari modal pensiunan, asuransi kesehatan seperti kayak uang asuransi apa gitu. tau-tau kayak kemarin tiba-tiba dapat uang dari uang asuransi kesehatannya bapak. Terus saya dapatkan juga dari jasprod dari perusahaan (Subjek S.H)*

*Kalau misalnya sakit masih di cover perusahaan, sekarang kan endak. Sekarang untuk fasilitas-fasilitas juga tidak ada ya cuma terima pesangon pensiun itu aja. Dulu kan istilahnya mau beli apa bisa. Kalau sekarang mau beli kan jadi ngitung-*

*ngitung nah sekarang kan jadi harus lebih menghitung-hitung, harus hemat. Jadi sekarang tuh mikirnya yang tidak perlu tidak harus dibeli yang penting yang pokok-pokok aja untuk sekarang ini. Setelah pensiun anak-anak saya lebih membatasi terkait pengeluaran. (Subjek N.P)*

b) Kondisi psikologis

Setelah pensiun, informan menyampaikan muncul perubahan psikologis diantaranya muncul perasaan sedih dan bingung.

*saya awalnya sedih, karena ada perubahan pemasukan yang biasanya banyak sekarang Cuma 50% (Subjek S.H)*

*ya sedih, kalau sedih hatinya di tata. Jangan sedih yang berlarut-larut kan nanti jadinya penyakit (Subjek S.K)*

*Memang sedih mbak, waktu awal-awal pensiun itu saya merasa sedih... ya gimana ya... walaupun sedih kan tidak mengubah keadaan. ya dalam hati atau kadang-kadang saya itu nangis mbak (Subjek N.P)*

c) Perubahan aktivitas

Setelah pensiun, informan mengungkapkan jika ada beberapa perubahan aktivitas pasca pensiun. Karena yang biasa terorganisir untuk bangun jam berapa kemudian pulang jam berapa. Pada saat pasca pensiun ada perubahan aktivitas yang signifikan.

*Saya awalnya bingung, mau ngapain karena biasanya kan berangkat kerja. Terus kemudian mau ngapain kalau pensiun (Subjek S.H)*

*ya awal-awal pada saat itu bingung ya mbak ya. Biasanya jam 8 berangkat kerja terus habis pensiun sampai sekarang enggak terus ada pertanyaan aku mau ngapain? Tapi kan mau nggak mau harus melanjutkan hidup, jadi ya sudah. Setiap pagi bangun pagi sebagai ibu rumah tangga kan, jadi ya saya masak dan segala macam yang dilakukan ibu rumah tangga pada umumnya baru jalan 4-5 bulan setelahnya saya banting setir mencoba bikin kue untuk kesibukan. Bikin kue itu saya lakukan sampai sekarang. Jadi saya melayani pesen-pesanan gitu mbak. Aktivitas saya sehari-hari itu. Ya pokoknya kita harus senang saja happy (Subjek N.P)*

d) Aktivitas Rutin Pasca Pensiun

Setelah pensiun, informan tentunya memiliki beberapa aktivitas-aktivitas pasca pensiun. Ada beberapa aktivitas pensiun yang dilakukan informan seperti rutin pengajian, rutin membuat kue untuk dijual lagi, atau bahkan menjadi kader lansia.

*ya dulu itu, ada kegiatan bersama para lansia. Dulu saya menjadi kader lansia sampai 2024 ini kemarin. Saat puasa kemarin itu saya mengundurkan diri karena sudah tua. Jadi, biar ada kaderisasi. Jadi semenjak saya pensiun itu saya berkegiatan di kader lansia (Subjek S.H)*

*ya pengajian di aisyah trus ya acara pengajian di sekitar daerah ini untuk ngisi waktu, habis maghrib ngaji sampai isya (Subjek S.K)*

*ya itu tadi mbak, saya suka dan saya jualan kue (Subjek N.P)*

e) Aktivitas Tidak Rutin Pasca Pensiun

Selain aktivitas rutin, informan juga memiliki aktivitas-aktivitas tidak rutin lainnya. Seperti memomong cucu, karena mungkin cucu hanya berkunjung seminggu sekali, atau bahkan satu tahun sekali. Seperti yang disampaikan informan berikut ini

*kalau main sama cucu ya kalau saat ini liburan kalau hari biasa kan masih sekolah jadi cucu pulang sore setengah empat (15:30 WIB) jadi waktu cuman sedikit main sama cucu (Subjek S.K)*

*sering. Kalau yang Solo sering main kerumah kalau yang Jakarta kan nggak pernah pulang mbak (Subjek N.P)*

f) Penerimaan Diri Pasca Pensiun

Terkadang hal yang paling susah dilakukan adalah menerima jika kondisi sudah tidak sama seperti dulu lagi. Dalam hal pasca pensiun ini adalah, informan menerima jika memang sudah berada di usia pensiun, maka sudah harus siap untuk pensiun. Hal tersebut seperti yang di sampaikan informan.

*oh ya dijalani aja mba ya doa nya ya berumur Panjang sehat (Subjek S.K)*

*ndak... wong sudah waktunya pensiun. iyalah, kecuali dari perusahaan masih dibutuhkan nah itu bisa diperpanjang. Tapi kan kelihatannya nggak ada yang diperpanjang. Semuanya kalau sudah 55 tahun ya pensiun (Subjek N.P)*

## 2. Relasi sosial

Setelah pensiun, informan tetap berusaha untuk menjalin hubungan sosial dengan orang-orang disekitarnya termasuk dengan keluarga, teman pensiunan, dan masyarakat sekitar. Berikut dipaparkan data yang diperoleh secara rinci.

a) Keluarga

Pasca pensiun tentunya support lingkungan sekitar sangat berharga, karena agar para pensiunan merasa tidak sendiri. Dengan adanya perhatian dari keluarga, para pensiunan tidak akan merasa kesepian.

*kalau main sama cucu ya kalau saat ini liburan kalau hari biasa kan masih sekolah jadi cucu pulang sore setengah empat (15:30 WIB) jadi waktu cuman sedikit main sama cucu (Subjek SK)*

b) Teman pensiunan

Pasca pensiun, ketiga informan masih menjalin silaturahmi yang baik. Ada arisan PPJ (Pensiunan Pegawai Jiwasraya) yang diadakan setiap satu bulan sekali.

*ya di ppj, perkumpulan pensiunan karyawan jiwassraya satu bulan sehabis penerimaan gaji pensiun (Subjek S.H)*

c) Masyarakat

Pasca pensiun, informan memiliki rutinitas di masyarakat, seperti mengikuti arisan PKK, yang dulunya saat masih bekerja jarang bisa datang karena waktunya bertepatan dengan jam kerja. Pasca pensiun informan bisa mengikuti kegiatan arisan PPK secara rutin.

*Kalau menjalin hubungan dengan orang lain, saya juga tetap ikut kumpul-kumpul mbak. Seperti contohnya tetap ikut pertemuan di kampung sama ibu-ibu, sama tetangga. Jadi kumpul dengan teman kalau dikampung (Subjek S.H)*

*berkumpul bersama teman kalau dikampung ya sesame ibu-ibu anggota pengajian itu (Subjek S.K)*

## 3. Kesehatan Fisik

Pasca pensiun biasanya akan mengalami penurunan fisik. Karena sudah memasuki usia lansia. Sehingga kesehatan fisik perlu di jaga setiap harinya, agar tidak mudah sakit. Berikut data yang diperoleh.

a) Olah Raga

Pasca pensiun, ketiga informan mengungkapkan jika salah satu cara menjaga kesehatan fisik adalah dengan berolahraga.

*ya olahraga lansia seperti itu. nggak. Itu dideket lapangan. dekat dari rumah. Ditempatnya dr. Lusi, jadi ya memang dekat rumah dekat lapangan. itu dilaksanakan tiap minggu. Tapi kalau setiap minggu kedua kita nggak hadir karena ada pengajian pertemuan rombongan (Subjek S.H)  
kalau pagi-pagi ya harus usaha itue enggak enak-enak enggak tidur tiduran enggak apa kan itu kesehatan gak bagus, (Subjek S.K)  
kalau saya olahraga sendiri aja mbak. Biasanya saya naik sepeda jalan kaki (Subjek N.K)*

b. Nutrisi

Salah satu cara untuk menjaga kondisi kesehatan adalah dengan mengatur pola makan saat pasca pensiun. Karena kegiatan fisik mulai berkurang, dan lansia rentan untuk terkena penyakit, entah kolesterol, asam urat, atau bahkan diabetes. Informan mengatakan salah satu cara menjaga kesehatan dengan menjaga nutri di dalam tubuh.

*kebetulan kalau pagi karena ada kegiatan jadi minumnya vitamin C dan kalau malam vitamin D. terus kalau kolestrolnya tinggi kita minum obat yang digunakan untuk menurunkan kolestrol. Jadi tidak harus setiap hari minum obat. Saya memang tidak mengkonsumsi obat. Kalau kolestrol memang kalau kebetulan kolestrolnya tinggi ya dikasih obat kolestrol (Subjek S.H)*

*sarapan ya di isi buah ya saya biasa nya pisang kapok untuk lambung habis itu ya pagi saya gak makan, paling ada buah apa ya tak makan, pisang pisang ya saya Sukanya pohong. Siangnya makan biasa. Tapi saya minumnya air putih hangat terus, gak pernah teh (Subjek S.K)*

c. Cek Kesehatan

Dari informan di dapatkan hasil bahwa informan rajin menjaga kesehatan salah satunya adalah rutin dengan check up tahunan. Yang dimana jika di temui hal-hal yang kurang baik, bisa segera di obati.

*ya kalau dilansia kebetulan ada checkup seperti check asam urat, kolestrol, dan gula darah. Dan kebetulan untuk saya sendiri hampir setiap tahun checkup. Kadang-kadang dari puskesmas ada checkup gratis (Subjek S.H)*

#### 4. Spiritualitas

Spiritualitas lebih mengedepankan hubungan antara para informan dengan Tuhannya. Setelah pensiun 3 informan lebih banyak mengikuti kajian-kajian rutin tiap minggu atau bahkan tiap bulannya. Hal inilah yang membuat para informan menjadi lebih religius. Seperti memiliki rasa syukur, dan menjadi rajin dalam beribadah. Entah menjalankan puasa senin kamis, atau melakukan keagamaan yang sunnah.

a) Kebersyukuran

Salah satu kunci hidup adalah rasa syukur. Dan hal itulah yang selalu di tekankan oleh informan setelah mereka pensiun. Hal ini terungkap dari hasil wawancara sebagai berikut:

*kita jalani kita nikmati kita syukuri alhamdulillah kita setiap bulannya cukup kebetulan anak saya sudah bekerja jadi bisa saling bantu membantu alhamdulillah (Subjek S.H)*

*kan orang tua tujuannya akhirat mba, masalah nyari uang bukan priotitas. Apalagi anak-anak sudah bisa berdiri sendiri (Subjek S.K)*

b) Berdoa

Informan termasuk dalam kategori yang religius. Tidak pernah lupa untuk selalu berdoa, untuk kemudahan ataupun kesehatan dalam hidupnya. Karena meyakini semua yang terjadi karena Allah.

*ya kita minta pada Allah selalu diberi kesehatan, keselamatan, kesempatan agar kita bisa beribadah lebih baik lagi. Pokoknya kita selalu minta pada Allah. Kita berdoanya selalu begitu. Tidak untuk saya saja, tetapi untuk keluarga saya juga semuanya.* (Subjek S.H)

*selalu ingat Allah, itu penting itu apa minta kesehatan selalu berdoa saja itu yang saya lakukan* (Subjek S.K)

*saya bangun ya seperti biasa mbak jam 4 pagi itu sudah bangun. Shubuh udah bangun. Setiap hari jam segitu udah bangun dan itu pasti. Jadi memang otomatis bangun mbak jam segitu. Terus saya sholat dulu baru aktivitas* (Subjek N.P)

#### c) Pengajian

Salah satu kegiatan rutin yang dilakukan adalah mengikuti pengajian. Bisa masuk menjadi siraman rohani yang cocok untuk pasca pensiun. Karena terkadang jika tidak adanya keimanan, bisa menjadi stres waktu pensiun.

*Alhamdulillah tiap Senin ada. Terus tiap Sabtu ada, Jumat juga ada. Terus Rabu pertama ada, Kamis kedua itu ada. Alhamdulillah itu khataman atau agenda lain gitu. Kalau tiap Senin itu terjadwal tiap minggu itu ada. Rabu itu Rabu pertama ada Rabu kedua. Terus kalau Kamis itu ada pengajian. Terus tiap Sabtu itu tahsin jam 9-11.*(Subjek S.H)

*iya, yang paling rutin yaitu ngaji habis maghrib sampai isya setiap harinya kalau jumat ke 2 4 kan pengajian di al-ikhlas kalau minggu 1234 di as-syiah begitu-begitu aja mba* (Subjek S.K)

### **Pembahasan**

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) pensiun adalah masa dimana seseorang tidak lagi bekerja karena masa tugasnya telah selesai. Menurut Peraturan Pemerintah (PP) No.45 Tahun 2015 tentang penyelenggaraan program jaminan pensiun, usia pensiun pekerja Indonesia naik satu tahun pada Januari 2025 menjadi 59 tahun. Hurlock (2008) membagi pensiun menjadi dua, pertama pensiun sukarela yang artinya individu memilih pensiun dikarenakan ada keinginan untuk melakukan aktivitas yang bermakna daripada pekerjaannya. Kedua, wajib adalah individu yang terpaksa pensiun karena instansi tempat bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas usia pensiun. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pensiun adalah masa dimana seseorang sudah mencapai usia tertentu sehingga mengharuskan individu tersebut berhenti melakukan aktivitas formal seperti bekerja.

Dalam menganalisis hasil data penelitian ini, peneliti perlu membatasi dengan menganalisis gambaran secara umum. Berkaca dari latar belakang pensiunan BUMN, informan SH sudah pensiun sejak tahun 2006, sudah 18 tahun yang lalu. Sedangkan informan SK sudah pensiun sejak tahun 2007, 17 tahun yang lalu sedangkan informan NP pensiun sejak 2011, sudah 13 tahun yang lalu. Mereka menyampaikan bahwa tidak ada pelatihan dari perusahaan sebelum pensiun, tetapi dari ketiga informan menyampaikan bahwa mereka sudah memahami bahwa usia 55 tahun sudah diharuskan untuk pensiun.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, peneliti mengungkap gambaran dinamika penerapan *self compassion* pada pensiunan BUMN di Surakarta sebagai berikut. Ditinjau dari aspek *self kindness*. *Self kindness* adalah upaya berbuat baik dan

memberikan kasih sayang kepada diri sendiri dengan bersikap suportif dan berempati kepada diri tanpa bersikap kasar (Neff, 2019). Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, penerapan *self kindness* oleh ketiga informan pensiunan BUMN dapat dilakukan dengan berbagai cara. Diantaranya adalah tetap melakukan praktik spiritual seperti sholat, mengaji, berdo'a, dan mengikuti pengajian. Dengan senantiasa mengingat Allah maka harta tidak lagi menjadi hal yang perlu di prioritaskan, tetapi akhirat menjadi tujuan utama. Menurut islam salah satu bentuk memberikan kasih sayang pada diri adalah dengan tetap menjaga hubungan dengan Allah. Menurut Al-Quran dan Hadist, bentuk hamba menyayangi diri adalah dengan tidak melewati batas-batas yang sudah ditetapkan Allah. Artinya, melaksanakan apa yang diperintahkan dan menjauhi yang dilarang. Bentuk pelaksanaan memerintahkan perintah Allah dengan cara menjalankan praktik ibadah sesuai dengan syariat islam. Ketika seseorang menjalankan ibadah yang diperintahkan, maka akan meningkatkan pula taqwa seorang hamba (Husna & Sa'adah, 2023).

Penerapan *self kindness* juga dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan fisik. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, informan menyampaikan ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan fisiknya, diantaranya dengan berolahraga seperti bersepeda, jalan kaki, atau mengikuti senam lansia. Aktivitas fisik ringan memilih dilakukan agar kondisi tubuh tetap sehat dan badan terutama kaki tidak terasa kaku. Selain berolahraga, memperhatikan nutrisi yang masuk kedalam tubuh, dan check kesehatan itu juga dilakukan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rani dkk (2022) yang menyatakan bahwa salah satu bentuk berbuat baik dan menyayangi diri sendiri adalah dengan upaya untuk menjaga kesehatan diri. Hal ini dapat diupayakan dengan gaya hidup lebih sehat, seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang untuk tubuh, banyak minum air putih, istirahat yang cukup, dan rutin untuk berolahraga.

Selain menjaga kesehatan fisik dengan pola gaya hidup sehat, bentuk lain dalam upaya untuk menyayangi diri sendiri dengan menjaga hubungan sosial dengan orang lain. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, untuk tetap menjaga hubungan interpersonal pasca pensiun, ketiga informan menyampaikan bahwa mereka tetap menjaga silaturahmi dengan orang-orang terdekat seperti teman kerja, keluarga, dan masyarakat. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengikuti pertemuan rutin di kampung seperti PKK dan agenda yang dikhususkan untuk lansia. Selain itu, tetap mengikuti arisan keluarga untuk menjaga hubungan dengan keluarga. Dengan rekan kerja, ketiga informan menyampaikan bahwa mereka tetap mengikuti pertemuan rutin khusus untuk pensiunan yang diagendakan 1 bulan sekali. Dengan masyarakat, pensiunan ini tetap menjaga silaturahmi dengan mengikuti agenda keagamaan seperti pengajian atau paseduluran yang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rani dkk (2022) bahwa salah satu bentuk menyayangi diri sendiri dengan cara menjaga pertemanan dengan orang-orang yang positif. Menjaga pertemanan yang akan memberikan dampak positif dapat membangun citra diri yang positif.

Cara lain untuk penerapan *self kindness* pada pensiunan BUMN adalah dengan cara mencari aktivitas sebagai rutinitas baru. Dari informan pada penelitian ini, aktivitas rutin yang muncul seperti kegiatan menjadi sekretaris (informan SH), merawat cucu (informan SK dan NP), berkebun (informan SH), membereskan rumah (informan SH dan NP, serta membuat kue (informan NP). Aktivitas-aktivitas tersebut adalah aktivitas yang dapat memunculkan rasa bahagia meskipun sudah pensiun.

Seperti membuat kue adalah salah satu aktivitas rutin yang muncul karena kesukaan informan dalam bidang memasak. Para pensiunan mulai mencari aktivitas baru baik dengan bekerja kembali atau dengan menekuni kegiatan atau hobi baru. Setelah mencapai tahapan ini, para pensiunan akan masuk pada *stability phase* yaitu masa dimana pensiunan mulai mengembangkan suatu rancangan kriteria mengenai pemilihan aktivitas, dimana mereka merasa dapat hidup tenang dengan pilihannya (Rachmawati, dkk, 2014).

Aspek kedua dalam penerapan *self compassion*. *Common humanity* adalah proses dimana seseorang memandang permasalahan seperti penderitaan dan kesulitan hidup juga orang lain mengalaminya (Utoyo & Kristinawati, 2024). *Common humanity* ini juga mengajarkan bahwa tantangan yang dihadapi adalah hal yang wajar dialami manusia. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, bentuk *common humanity* yang dilakukan oleh informan berkaitan dengan rasa kebersyukuran. Tetap bersyukur dengan segala perubahan yang alami seperti materi dan fasilitas, serta muncul permasalahan lain yang menyangkut keluarga tidak membuat informan lemah diri. Perasaan sedih yang muncul karena gaji tidak seperti dulu bahkan kebingungan harus melakukan aktivitas apa setelah pensiun tidak jarang memberikan gangguan psikologis. Namun, karena ketiga informan memiliki dan menerapkan kebersyukuran kepada Allah, gangguan psikologis tersebut tidak berkepanjangan dan terjadi saat awal masa pensiun.

Kebersyukuran menjadi bagian menerima dan menyadari bahwa pensiun adalah hal yang wajar dan pasti akan dialami oleh setiap karyawan BUMN. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Akhmad & Adelina (2019) menunjukkan bahwa kehidupan adalah salah satu takdir pemberian Tuhan. Sebagai manusia kita dianjurkan untuk mengapresiasi pekerjaan dengan penuh dedikasi diri, niat baik (*goodwill*) dan tetap bekerja walaupun sudah memasuki masa purna tugas. Hal itu dilakukan sebagai ungkapan syukur.

Aspek selanjutnya adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah menyadari pemikiran dan perasaan sakit hati dengan seimbang daripada melebih-lebihkan perasaan dan pemikiran tersebut (Neff, 2003). Dalam penelitian ini, penerapan *mindfulness* berkaitan dengan kesadaran terkait dengan perubahan yang terjadi sebelum dan pasca pensiun. Selain itu, penerimaan diri saat pensiun juga menjadi bagian dari penerapan *mindfulness*. Menurut Pannes (dalam Hurlock, 1973) penerimaan diri adalah kesadaran yang dimiliki oleh individu tentang apa yang terjadi dalam dirinya sehingga muncul kemauan untuk hidup dengan kondisi situasi tersebut. Individu yang memiliki penerimaan diri baik, ia akan menyadari bahwa apa yang sedang dilalui adalah hal yang tidak terpisahkan dan dihayati dengan anugerah. Segala apa yang sedang dilalui dihadapi dengan perasaan senang dan dengan hati yang lapang (Sari & Nuryoto, 2002).

Dari pernyataan informan pada penelitian ini, mereka memiliki kesadaran yang baik bahwa pada usia tertentu memang harus berhenti bekerja karena sudah masuk masa pensiun. Kesadaran untuk pensiun membuat informan lebih mampu menerima dan menyesuaikan diri pasca pensiun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuksel & Yilmaz (2020) menyampaikan bahwa meditasi *mindfulness* mampu menumbuhkan kesadaran terkait objek atau peristiwa yang berkelanjutan tanpa menghakimi. *Mindfulness* dapat dilakukan dengan berbagai cara. Selain mencari ide baru untuk mencari aktivitas baru, *mindfulness* dapat juga dilakukan dengan penerimaan diri dengan berusaha berdamai dengan diri sendiri dan berusaha

menerima apa yang sudah terjadi (Murniarti, 2020). Dengan *mindfulness* seseorang akan lebih mencari hikmah daripada menyalahkan diri dan memilih berpikir positif dengan rencana Allah (Deliani & Batubara, 2024).

#### 4. Simpulan

Pensiunan adalah orang yang sudah tidak lagi bekerja karena sudah berusia lanjut dan sesuai dengan aturan instant tempat bekerja, usia tertentu harus pensiun. Pensiunan BUMN di Surakarta memiliki *self compassion* yang cukup baik. Hal ini dapat terlihat dari penerapan aspek *self compassion* yang sudah dijalankan pasca pensiun. Aspek *self kindness* di implementasikan oleh pensiunan BUMN dengan cara melakukan praktik spiritual dalam bentuk sholat, berdoa, dan mengikuti aktivitas pengajian agar senantiasa mengingat Allah. Selain itu, pensiunan BUMN di Surakarta berusaha untuk senantiasa menjaga kesehatan fisik yang dilakukan dengan cara memperhatikan nutrisi yang masuk kedalam tubuh, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, check kesehatan juga dilakukan. Hubungan interpersonal juga diterapkan sebagai bentuk menyayangi dirinya sendiri. Mengikuti aktivitas pertemuan seperti PKK, arisan, pertemuan pensiunan, dan kegiatan latin yang sifatnya silaturahmi tetap di terapkan dengan baik. Selain itu, sebagai bentuk mencintai diri sendiri pensiunan BUMN di Surakarta mulai mencari aktivitas baru yang positif untuk dilakukan setelah pensiun. Aktivitas tersebut dapat berupa aktivitas yang disukai atau rutinitas biasa seperti membereskan rumah. Aspek *Common humanity* diimplementasikan dengan bentuk kebersyukuran walaupun dihadapkan dengan berbagai bentuk perubahan seperti pendapatan, fasilitas, dan permasalahan lain yang membuat pensiunan BUMN di Surakarta merasa tidak lemah diri dan harus tetap bersemangat. Aspek *mindfulness* di kaitkan dengan kesadaran terkait dengan masa pensiun dan perubahan yang mengikutinya. Sisi religiusitas menjadi hal yang paling dominan dalam proses penerapan *self compassion* pada pensiunan BUMN di Surakarta.

#### 5. Daftar Pustaka

- Akhmad, S. K., & Adelina, F. (2019). Bersyukur (Gratitude) Saat Memasuki Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan Badan Usaha Milik Negara (BUMN). *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 85-102
- Angelika, S., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2019). Penerapan art therapy untuk meningkatkan self-compassion pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 219-229. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3462>
- Aryani, W. A., & Sari, W. K. (2022). Penyesuaian Diri Dalam Menghadapi Masa Pensiun Di Pemerintahan Kota Bengkulu. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 6(2), 62-67. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p62-67>
- Astawa, L. E. W., Ruspawan, I. D. M., & Suarnata, I. D. R. I. K. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Tingkat Stres Pada Pensiun PNS Guru. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 7(1), 31-34. <https://jurnal.harianregional.com/coping/id-13978>
- BPJS Ketenagakerjaan. Waspadai Kesehatan Psikologis Menjelang dan Setelah Pensiun. Diakses pada 18 November 2024 melalui

- <https://www.bpjsketenagakerjaan.go.id/artikel/17673/artikel-waspadai-kesehatan-psikologis-menjelang-dan-setelah-pensiun.bpjs>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. P. (2011). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks: Sage.
- Deliani, N., & Batubara, J. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental Dan Mindfulness Dan Pandangannya Terhadap Islam. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(1), 101-107. <https://doi.org/10.62504/a7rmj046>
- Edward, Z., & Galindra, Y. (2019). HUBUNGAN POST POWER SYNDROME DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA NASABAH YANG PENSIUN DI BANK BTPN MITRA LAYANAN TASPEN SOLOK SUMATERA BARAT PADA TAHUN 2018. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 9(1), 61-69. <https://doi.org/10.37776/zked.v9i1.281>
- Hadi, A. (2021). *Penelitian kualitatif studi fenomenologi, case study, grounded theory, etnografi, biografi*. CV. Pena Persada.
- Hayati, R., Canu, Z., & Rahaeng, S. U. (2024). PERMASALAHAN YANG DIALAMI LANSIA DALAM MENYESUAIKAN DIRI TERHADAP PENGUASAAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA. *AL-WARDAH: Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama*, 18(1), 15-24.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Hurlock, E.B. 1973. *Adolescent Development*. 4th Edition. Tokyo: McGraw Hill Kogakusha.
- Hurlock, E.B. 2008. *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Husna, U. (2021). Upaya Guru Bk Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Masa Pensiun Pada Dewasa Awal. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 2(3), 65-69. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i3.952>
- Husna, R. R., & Sa'adah, N. (2023). Self-Love dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi. *Nuansa*, 16(1). <http://dx.doi.org/10.29300/nuansa.v16i1.4047>
- Miles, M. B. & Huberman A. M. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Terjemahan Tjeptjep Rohendi Rohidi 2014. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina, N. (2024). Hubungan antara Self-Compassion dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar di Kota Padang. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 1-8. <https://doi.org/10.62260/intrend.v1i2.101>
- Nadia Rani, E., Sulistiawan, I., Dwi Yunita, R., Alif Ifsyaussalam, R., Ariyani, V., & Yoga. (2022). Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 1(2), 480-486. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.70>
- Nadyastuti, K. K., Rahardjo, W., & Puspitawati, I. (2023). SELF-COMPASSION, PENERIMAAN DIRI DAN KEPUASAN HIDUP PADA LANSIA PSIKOTIK. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 2169-2180. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.315>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. Doi:10.1080/15298860309027

- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102. Doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., & Mantzios, M. (2019). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in 20 Diverse Samples: Support For use of a Total Score and Six Subscale Scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27. <https://doi.org/10.1037/pas0000629>.
- Nova, M. N., Ibrahim, I., & Juanita, J. (2022). Tingkat Belas Kasih Diri (Self-Compassion) pada Lansia yang Kehilangan Pasangan di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(2). <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/20795>
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141-149. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.06>
- Putra, D. R., & Laksmiwati, H. (2023). KEPUASAN HIDUP PADA LAKI-LAKI YANG TELAH PENSUN BEKERJA. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 531–546. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54495>
- Puspita, S. M., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2023). Optimisme menghadapi masa pensiun: Bagaimana peranan psychological well-being? *Pendahuluan*. 3(1), 77–87. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/836>
- Rizal, A., Purwoko, B., & Hariastuti, R. T. (2020). Peningkatan Self Compassion Untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa SMP. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v3i1.447>
- Sari, E. P., & Nuryoto, S. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal psikologi*, 29(2), 73-88. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7017>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjono, D. P. P. A. (2021). PENYESUAIAN DIRI MASA TRANSISI: STUDI KASUS PADA PENSUNAN PERWIRA TNI DI KODIM 0812 LAMONGAN. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (7), 1-6
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Utoyo, D. R. S., & Kristinawati, W. (2024). HUBUNGAN SELF-COMPASSION DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI TECHNOLOGY FACILITATED SEXUAL-VIOLENCE. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3753-3768.
- Wianti, S., & Muchlisin, U. O. (2020). Studi Fenomenologi: Pengalaman Adaptasi Diri pada Lansia di Masa Pensiun. *HealthCare Nursing Journal*, 2(2), 36-41. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v2i2.863>
- Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., Dahesihsari, R., & Ajisuksmo, C. R. (2021). Self-compassion bagi sandwich generation: Program psikoedukasi melalui media sosial instagram. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(3).