



## MENJADI PENSIUNAN OPTIMIS DAN TANGGUH: KORELASI OPTIMISME DAN RESILIENSI PADA PENSIUNAN ANGKATAN LAUT INDONESIA

### *BEING AN OPTIMISTIC AND RESILIENT RETIREE: THE CORRELATION OF OPTIMISM AND RESILIENCE IN RETIRED INDONESIAN NAVY*

Oleh

**Kinanti Astria<sup>1</sup>**

**Setyani Alfinuha<sup>2</sup>**

#### **ABSTRACT**

**Submitted:**  
03 – 07 - 2020

**Revision:**  
10 – 02 - 2021

**Accepted:**  
18 – 02 - 2021

*When entering retirement, the Indonesian National Army will face various changes, for example in terms of finances, status, activities, and others. Changes at retirement will also be experienced by the Indonesian National Army. These changes require the ability to adjust. The purpose of this study is to determine the relationship between optimism with resilience to retirees of the Navy. Subjects in this study were retired Navy (n=30). The sampling technique in this research is with non-probability sampling type: purposive sampling. The measuring instruments used are the resilience scale (Resilience Scale), and Life Orientation Test-Revised (LOT-R). Hypothesis test results in this study there is a significant positive relationship between optimism with resilience in retired Navy ( $p = 0.001$ ,  $r = 0.563$ ). The higher the pensioner's optimism, the higher the individual's resilience, and vice versa. So if someone has a goal and believes that will happen in the future is a good thing, will make the individual can adapt (resilience) is good.*

**Keywords:** *Optimism; Resilience; Retired Navy*

#### **ABSTRAK**

Saat memasuki masa pensiun, Tentara Nasional Indonesia akan menghadapi berbagai perubahan, misalnya dalam hal keuangan, status, aktivitas, dan lain-lain. Perubahan tersebut membutuhkan kemampuan untuk penyesuaian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada pensiunan TNI-AL. Subjek pada penelitian ini adalah pensiunan TNI-AL (30 partisipan). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan tipe non probability sampling: purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi (Resilience Scale), dan Life Orientation Test-Revised (LOT-R). Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi pada pensiunan TNI-AL ( $p = 0,001$ ;  $r = 0,563$ ). Semakin tinggi optimisme seorang pensiunan, maka semakin tinggi pula resiliensi individu tersebut, dan begitu pula sebaliknya. Jadi saat individu memiliki tujuan dan yakin bahwa hal yang akan terjadi di masa depan adalah hal yang baik, akan membuat individu tersebut memiliki kapasitas kemampuan beradaptasi (resiliensi) yang baik.

**Kata kunci:** *Optimisme; Pensiunan TNI-AL; Resiliensi*

<sup>1</sup> Kinanti Astria Purnama Putri, Universitas Surabaya, [kinantiastr@gmail.com](mailto:kinantiastr@gmail.com)

<sup>2</sup> Setyani Alfinuha, Universitas Surabaya, [setyanialfinuha@gmail.com](mailto:setyanialfinuha@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Pensiun adalah suatu masa yang akan dilalui oleh individu yang bekerja saat memasuki usia tertentu. Saat memasuki masa pensiun, individu perlu beradaptasi dengan adanya perubahan yang terjadi seperti perubahan status, identitas, keuangan, aktivitas, dan lain-lain (Nalin & De Freitas Pinho França, 2015). Individu yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi saat pensiun akan menimbulkan stres atau ketegangan (Desiningrum, 2012). Oleh karena itu dalam menghadapi perubahan yang terjadi, para pensiunan perlu untuk mengembangkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan hidup atau yang disebut resiliensi (Rachmawati & Listiyandini, 2014).

Resiliensi memiliki arti mengenai seseorang yang memiliki ketahanan emosional, serta dapat menunjukkan keberanian dan kemampuan beradaptasi untuk bangkit dari kemalangan hidup. Setiap individu memiliki resiliensi yang berbeda-beda, individu yang dianggap *resilient* adalah individu yang memiliki kecenderungan menunjukkan perilaku yang adaptif, terutama yang berhubungan dengan fungsi dalam sosial, moral, dan kesehatan tubuh (Wagnild & Young, 1993). Resiliensi memiliki aspek utama, yaitu kompetensi personal dan penerimaan terhadap kehidupan dan diri. Aspek utama dibagi menjadi lima aspek lagi, yaitu *self-reliant*, *perseverance* (bagian dari aspek kompetensi personal), *meaningfulness*, *existential aloneness*, *equanimity* (bagian dari aspek penerimaan terhadap kehidupan dan diri) (Rachmawati & Listiyandini, 2014).

Faktor yang memengaruhi resiliensi menurut penelitian adalah optimisme, *active coping*, dukungan sosial (Smith dkk., 2008). Optimisme merupakan faktor protektif yang memengaruhi resiliensi. Seseorang yang memiliki karakteristik optimis dalam dirinya akan lebih *resilient* dibandingkan orang yang pesimis. Optimisme menurut merupakan pengharapan yang dimiliki oleh seseorang dengan berfokus pada hal baik yang akan terjadi (Souri & Hasanirad, 2011) dan orang yang berpegang pada keyakinan akan diri sendiri (Lopez dkk., 2015).

Beberapa penelitian terdahulu menyatakan terdapat korelasi yang positif antara resiliensi dan optimisme. Optimisme memiliki korelasi positif dengan resiliensi (Panchal dkk., 2016). Optimisme merupakan salah satu faktor yang berperan dalam tingkat level resiliensi mahasiswa pada tahun pertama (Dawson & Pooley, 2013). Individu yang optimis mempercayai bahwa hidup memiliki arti (*life is meaningful*), hal ini membuat individu tersebut memiliki kapasitas resiliensi yang baik (Souri & Hasanirad, 2011).

Penelitian terdahulu telah meneliti hubungan resiliensi dengan variabel lain, beberapa juga telah melihat hubungan antara optimisme dengan resiliensi, tetapi kebanyakan peneliti memilih individu yang berada pada dewasa awal atau mahasiswa sebagai subjeknya. Tidak banyak penelitian yang melihat dan menjelaskan hubungan optimisme dengan resiliensi terutama pada individu yang sudah pensiun. Padahal harapannya individu yang akan menghadapi pensiun memiliki sikap yang optimis sehingga individu dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi dan kepuasan pensiun pada lansia dapat tercapai.

Pensiun merupakan suatu masa yang akan dilalui juga oleh Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI-AL). Prajurit yang telah bekerja dan mengabdikan pada negara selama kurang lebih 30-45 tahun juga harus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi saat memasuki masa pensiun. Perubahan yang dialami diantaranya adalah perubahan status, aktivitas dan ekonomi. Pensiunan akan lebih banyak waktu luang untuk melakukan banyak hal; tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa pensiunan juga akan

merasakan kehilangan, seperti kehilangan kekuasaan, status, perubahan penghasilan, dan tujuan (Hoyer & Roodin, 2003). Individu yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi saat pensiun akan menimbulkan stres atau ketegangan yang berdampak buruk bagi kesehatan fisik maupun psikologis (Desiningrum, 2012). Oleh karena itu dalam menghadapi perubahan yang terjadi, para pensiunan perlu untuk mengembangkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan hidup atau yang disebut resiliensi (Rachmawati & Listiyandini, 2014). Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian dengan optimisme sebagai variabel bebas dan resiliensi sebagai variabel tergantung dengan tujuan melihat hubungan dari kedua variabel tersebut terhadap pensiunan TNI-AL.

## METODE

Variabel pada penelitian ini adalah resiliensi sebagai variabel tergantung dan optimisme sebagai variabel bebas. Resiliensi pada penelitian ini akan diukur dengan skala resiliensi (*Resilience Scale*) (Wagnild & Young, 1993) dan telah diadaptasi oleh Alimi (Rachmawati & Listiyandini, 2014). Skala ini memiliki 25 aitem dan memiliki lima dimensi yaitu *self-reliant*, *perseverance*, *meaningfulness*, *existential aloneness*, dan *equanimity*. Skala ini kemudian dikategorikan ke dalam dua aspek utama yaitu kompetensi personal dan penerimaan terhadap kehidupan dan diri. Skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah dengan menggunakan skala *likert*, dari skala 1 (sangat tidak sesuai) sampai 5 (sangat sesuai). Skala resiliensi ini memiliki nilai reliabilitas  $\alpha = 0,918$ .

Optimisme pada penelitian ini diukur menggunakan alat ukur *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R). Butir dalam alat ukur ini terdiri dari tiga butir positif (*favorable*), tiga butir negatif (*unfavorable*) dan empat butir merupakan butir *filler*. Skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah dengan menggunakan skala *likert* dari skala 1 (sangat tidak sesuai) sampai 5 (sangat sesuai). Skala resiliensi ini memiliki nilai reliabilitas  $\alpha = 0,745$ .

Partisipan pada penelitian ini adalah 30 orang pensiunan TNI-AL yang sudah pensiun selama antara 1 sampai 5 tahun. Alasan peneliti menggunakan partisipan dengan rentang 1 – 5 tahun setelah pension yaitu awal pensiun merupakan masa seseorang membutuhkan adaptasi yang lebih dibandingkan dengan yang sudah lebih lama pension (Thuku, 2013). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan tipe *non probability sampling: purposive sampling*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis korelasi menggunakan *SPSS for windows version 22*.

## HASIL

### Distribusi Frekuensi Partisipan

Berikut ini merupakan distribusi partisipan penelitian.

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Partisipan

	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	50-55	12	40,0%
	56-60	14	46,7%
	>60	4	13,3%
Jenis Kelamin	Perempuan	2	6,7%
	Laki-laki	28	93,3%

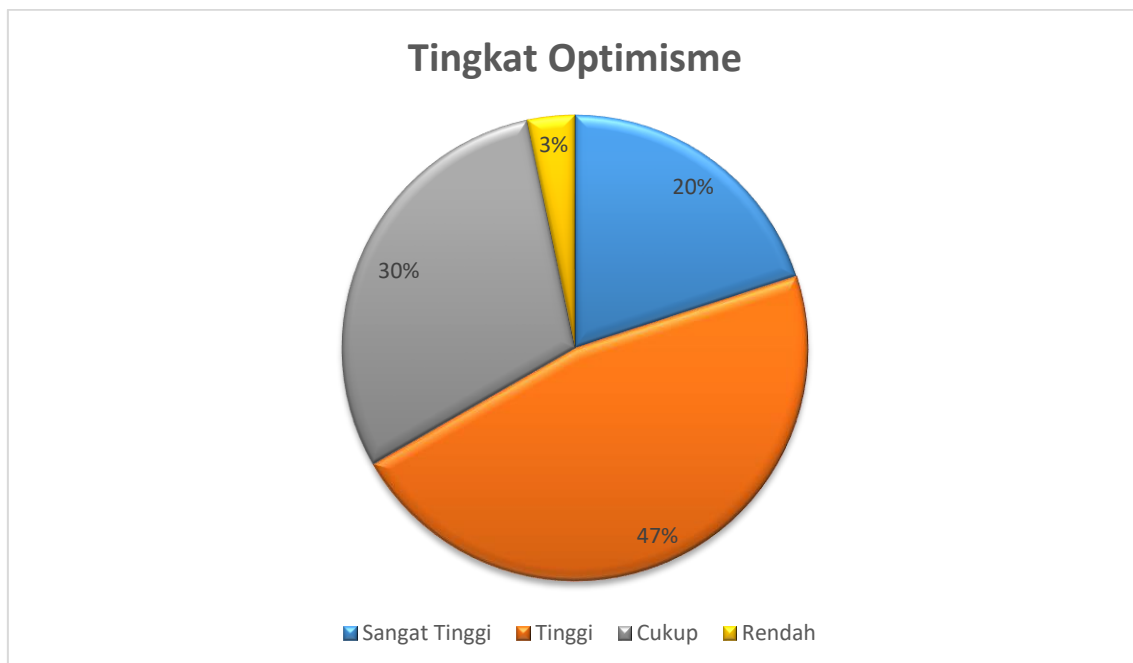
**Kinanti Astria & Setyani Alfinuha. Menjadi Pensiunan Optimis dan Tangguh: Korelasi Optimisme dan Resiliensi Pada Pensiunan Angkatan Laut Indonesia**

Rentang Lama Pensiun	6-12 bulan	11	36,7%
	13-24 bulan	8	26,7%
	25-36 bulan	3	10,0%
	>37 bulan	8	26,7%
Pangkat	Perwira Pertama (Pama)	1	3,3%
	Perwira Menengah (Pamen)	13	43,3%
	Bintara	16	53,3%

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini berusia antara 56-60 tahun (46,7%), berjenis kelamin laki-laki (93,3%), dengan lama pensiun antara 6-12 bulan (36,7%) dan pangkat bintara (53,3%).

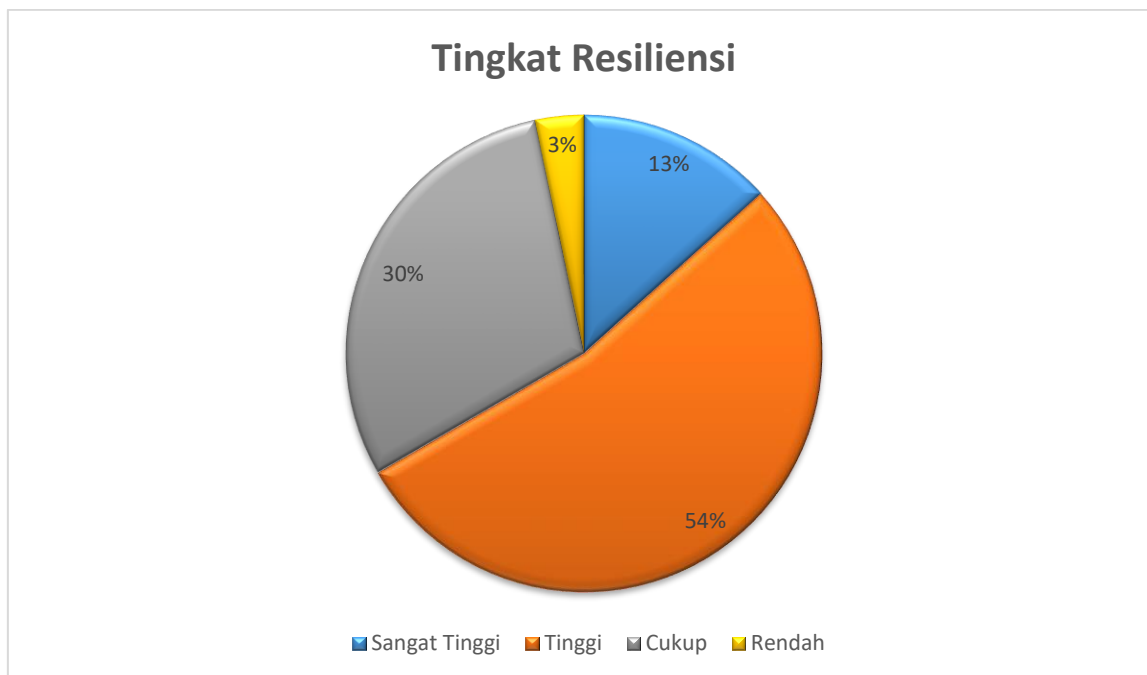
**Kategori Tingkat Optimisme dan Resiliensi Partisipan**

Berikut ini merupakan kategori tingkat optimisme dan resiliensi partisipan penelitian.



Gambar 1. Kategori Tingkat Optimisme

Berdasarkan gambar 1 dapat dilihat bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini termasuk dalam kategori optimisme yang tinggi, yaitu sebanyak 14 subjek (46,7%). Subjek yang termasuk dalam kategori optimisme yang cukup berjumlah 9 orang (30,0%) dan 6 subjek lainnya (20,0%) berada pada kategori optimisme yang sangat tinggi.



Gambar 2. Kategori Tingkat Resiliensi

Berdasarkan gambar 2 dapat dilihat bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini termasuk dalam kategori resiliensi yang tinggi, yaitu sebanyak 16 subjek (53,3%). Terdapat 9 subjek (30,0%) yang termasuk dalam kategori resiliensi cukup dan 4 subjek lainnya (13,3%) termasuk dalam kategori sangat tinggi.

#### Hasil Uji Korelasi Optimisme dengan Resiliensi

Penelitian ini menggunakan uji parametrik dengan teknik pearson untuk menguji hipotesis. Berikut adalah hasil uji hipotesis penelitian ini.

Tabel 4.  
Hasil Uji Korelasi

Variabel	Signifikansi (p)	Koefisien Korelasi (r)	Status
Optimisme dengan Resiliensi	0,001	0,563	Ada Korelasi

Hasil menunjukkan variabel optimisme dengan resiliensi memiliki nilai signifikan ( $p < 0,05$ ) yaitu sebesar 0,001. Hal tersebut mengartikan bahwa ada hubungan antara variabel optimisme dengan resiliensi. Hasil juga menunjukkan koefisien korelasi kedua variabel tersebut adalah sebesar 0,563. Pada kedua aspek tersebut masing-masing juga memiliki korelasi dengan optimisme. Hasil menunjukkan aspek resiliensi kompetensi personal ( $p = 0,002$  &  $r = 0,533$ ) dan penerimaan terhadap diri dan kehidupan ( $p = 0,002$  &  $r = 0,545$ ), memiliki hubungan dengan variabel optimisme.

Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji normalitas dan linieritas pada kedua variabel. Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan kesimpulan bahwa variabel optimisme dan resiliensi memiliki sebaran data bersifat normal, karena  $p$  Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai  $\geq 0,05$  (tidak signifikan), yaitu 0,124 untuk optimisme dan 0,200 untuk resiliensi. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa optimisme dan resiliensi memiliki nilai  $p > 0,05$ , nilai tersebut  $\leq 0,05$ . Hal tersebut berarti kedua

variabel (optimisme & resiliensi) memiliki regresi yang bersifat linier, dengan kata lain terdapat pengaruh antara variabel satu (optimisme) dengan variabel lain (resiliensi). Berdasarkan hasil uji linieritas juga di dapat R Square sebesar 0,317 yang menunjukkan bahwa optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 31,7% pada resiliensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat 68,3% faktor lain yang berpengaruh terhadap resiliensi di luar optimisme. Menurut Smith et. al (2008) karakteristik atau faktor yang memengaruhi resiliensi selain optimisme antara lain adalah *active coping*, serta dukungan sosial, termasuk keluarga.

Banyak perubahan-perubahan yang dirasakan dan dialami oleh subjek para pensiunan TNI-AL saat menghadapi masa pensiun. Terdapat banyak perubahan yang terjadi ketika menghadapi masa pensiun. Kendati demikian, berbagai perubahan yang dialami tidak membuat resiliensi para partisipan penelitian rendah. Faktor yang memengaruhi pensiunan TNI-AL pada penelitian ini memiliki resiliensi yang tinggi salah satunya adalah karena mayoritas partisipan memiliki optimisme tinggi. Individu dengan optimisme tinggi cenderung memiliki resiliensi yang tinggi (Panchal dkk., 2016). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa resiliensi memiliki dampak yang menguntungkan bagi peningkatan optimisme (Shatté dkk., 2017).

Penelitian lain yang menggunakan partisipan mahasiswa berusia 17-19 tahun juga menghasilkan kesimpulan bahwa saat optimisme meningkat maka resiliensi juga meningkat (Dawson & Pooley, 2013). Optimisme mencerminkan sikap positif seseorang terhadap kondisi yang tidak menguntungkan. Optimisme sebagai fitur penting dari resiliensi serta terdapat korelasi antara optimisme dan resiliensi (Sabouripour & Roslan, 2015). Hasil penelitian mendukung penelitian sebelumnya bahwa secara umum resiliensi dan optimis atau pandangan yang positif secara konsisten dapat memengaruhi kualitas kesejahteraan seseorang. Individu yang memiliki pandangan hidup yang positif serta ketahanan yang baik lebih sejahtera daripada individu dengan pandangan negatif (He dkk., 2013).

Resiliensi dan optimisme memiliki relasi yang negatif yang signifikan dengan kecemasan dan depresi. Optimisme dan resiliensi sangat memengaruhi kondisi fisik dan kesehatan mental serta mengurangi tekanan emosional. Langkah preventif untuk meningkatkan optimisme dan resiliensi guna mengelola tekanan emosional sangat diperlukan (Santa-Cruz dkk., 2019). Salah satu alternatif untuk meningkatkan optimisme serta resiliensi yaitu dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik seperti olah raga dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan optimisme dan resiliensi (Martínez-Moreno dkk., 2020).

Pada populasi individu yang mengalami sakit kronis, pandangan optimis berdampak menguntungkan untuk mengurangi tingkat keparahan penyakit. Pandangan yang optimis juga mampu menumbuhkan ketahanan atau resiliensi dalam menghadapi penyakit yang diderita (Thompson dkk., 2018). Konsep optimisme lebih mengarah pada pandangan positif tentang penyelesaian masalah tertentu secara realistis. Pandangan optimis juga perlu diiringi dengan sikap resiliensi dalam mencapai tujuannya. Apabila individu memiliki tingkat optimisme dan resiliensi yang cukup maka individu tersebut dapat mengembangkan kemampuannya dalam berkontribusi pada kelompok yang diikuti (Chadwick, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa optimisme dan resiliensi menumbuhkan daya tahan terhadap stres. Optimisme dan resiliensi menjadi faktor pelindung individu dalam menghadapi stres (Baldwin dkk., 2011). Studi sebelumnya juga menunjukkan

bahwa optimisme dan ketahanan dapat mengurangi stres sehingga individu dapat menjalankan perannya secara optimal khususnya dalam bidang akademik (Mathur & Sharma, 2015). Optimisme dan resiliensi sebagai aspek dari modal psikologis juga berperan dalam mengoptimalkan karyawan di lingkungan kerja. Karyawan yang memiliki optimisme dan resiliensi dapat menghasilkan emosi positif diantaranya semangat, dedikasi, dan daya Tarik dalam pekerjaan mereka (Firdaus, 2019).

Optimisme dan resiliensi dapat mendorong individu untuk memiliki minat berwirausaha. Optimisme dan resiliensi dapat mendorong niat berwirausaha dengan optimal apabila ditambah dengan *self-efficacy* dan *hope* (Lukito, 2018). Penelitian terdahulu juga mendukung bahwa terdapat korelasi positif yang kuat antara optimisme dan resiliensi selama masa pandemi yang penuh tantangan di kalangan mahasiswa. Optimisme adalah pandangan positif terhadap kehidupan dan ketahanan adalah kemampuan bangkit kembali dalam situasi buruk. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya bergantung pada kejadian eksternal tetapi juga pada konstruksi internal seperti optimisme dan ketahanan (Maheshwari & Jutta, 2020).

Hasil temuan mengungkapkan hubungan positif yang kuat antara resiliensi dan optimisme. Optimisme juga berkontribusi tinggi dalam menumbuhkan resiliensi di kalangan siswa. Optimisme dan ketahanan dapat membantu individu untuk menghadapi masa-masa yang kurang menguntungkan (Sabouripour & Roslan, 2015). Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali ketika dihadapkan pada suatu tantangan yang tidak terduga. Resiliensi dapat membuat individu menjadi pribadi yang lebih tangguh dalam menghadapi permasalahan tertentu. Pada konteks dunia kerja, ketahanan diperlukan agar individu dapat menyelesaikan permasalahan sehingga dapat mengoptimalkan kemampuannya (Malik, 2013). Berbagai hasil penelitian sebelumnya mendukung hasil penelitian ini yaitu optimisme memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa optimisme dapat berkontribusi pada resiliensi individu dengan berbagai usia yang berbeda.

Pada prajurit TNI-AL, optimis merupakan suatu karakter yang penting untuk dimiliki. Optimisme dianggap sebagai harapan yang dipengaruhi oleh proses psikologis, termasuk di dalamnya adalah proses pembelajaran (Christopher Peterson, 2000). Kehidupan militer akan memiliki *belief* yang spesifik terutama pada optimisme. Tentara merupakan seseorang yang dipersiapkan dan dipersenjatai untuk tugas-tugas pertahanan negara yang bertujuan untuk menghadapi ancaman militer maupun ancaman bersenjata. Tentara juga belajar untuk fokus pada tujuan yaitu menjaga dan mempertahankan negara dari segala ancaman. Seorang tentara harus siap saat dihadapkan pada suatu kondisi dan situasi yang mengancam, serta tidak mengenal menyerah dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugasnya. Pada pernyataan tersebut menjelaskan bahwa seorang prajurit dilatih untuk tidak pantang menyerah dan harus dapat menyelesaikan tugasnya hingga tuntas.

Saat individu berada pada peristiwa yang menekan, sikap optimis dapat timbul dari dalam diri (Frankl, 1992). Pendidikan militer yang menekan dan mendorong prajurit untuk terus berjuang dan pantang menyerah membuat pensiunan TNI-AL, termasuk subjek pada penelitian ini, memiliki sikap yang optimis. Saat menghadapi perubahan yang terjadi saat pensiun, mayoritas subjek tidak terlalu menganggap hal ini sebagai suatu kesulitan yang berarti. Sikap positif yang dimiliki oleh individu tersebut yang akan membantu individu dalam beradaptasi.

Hal itu terjadi karena para subjek pensiunan TNI-AL telah memiliki sikap bahwa kesulitan yang ada akan dapat dihadapi dengan baik, karena saat dinas dulu ancaman dan kesulitan yang lebih rumit pun dapat dilalui. Pemikiran dan sikap optimis tersebut yang membantu subjek dalam mengembangkan resiliensi. Saat individu percaya hidupnya berarti dan harapan baik akan terjadi, maka individu akan lebih cepat untuk beradaptasi (Souri & Hasanirad, 2011). Oleh sebab itu saat individu memiliki tujuan, pantang menyerah serta yakin bahwa hal yang akan terjadi di masa depan adalah hal yang baik, akan membuat individu tersebut memiliki kapasitas kemampuan beradaptasi (resiliensi) yang baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap optimisme menjadi salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi pensiunan dalam menghadapi masa pensiun. Pensiunan yang optimis atau yakin bahwa masa depannya akan berjalan dengan baik, akan memiliki pengaruh terhadap resiliensi. Optimisme juga akan membantu pensiunan untuk tetap memiliki tujuan hidup, cara pandang yang positif, serta dapat memaknai peristiwa yang dialami secara positif. Hal tersebut membantu para pensiunan beradaptasi dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan penelitian ini, peneliti menyarankan kepada para pensiunan untuk mengembangkan sikap optimisme sehingga para pensiunan memiliki sikap resiliensi dalam menghadapi berbagai tugas adaptasi saat memasuki masa pensiun. Bagi peneliti selanjutnya dengan topik yang serupa, dapat mendampingi subjek dalam pengisian angket sehingga kesalahan dalam pengisian angket dapat dihindari. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melihat hubungan resiliensi dengan faktor lainnya, seperti dukungan keluarga pada pensiunan. Jika peneliti selanjutnya akan menggunakan angket optimisme dan/atau resiliensi pada penelitian ini, peneliti menyarankan untuk melihat lagi isi butir khususnya pada angket optimisme. Penelitian selanjutnya juga dapat mengambil data secara kualitatif sehingga dapat melihat gambaran optimisme dengan resiliensi pada pensiunan dengan lebih jelas, serta dapat menangkap dinamika permasalahan serta penyelesaiannya dengan lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Baldwin, D. R., Jackson, D., Okoh, I., & Cannon, R. L. (2011). Resiliency and optimism: An African American senior citizen's perspective. *Journal of Black Psychology*, 37(1), 24–41. <https://doi.org/10.1177/0095798410364394>.
- Chadwick, M. (2019). A reflection on harnessing learned optimism, resilience and team growth behaviour in order to support student groups. *Student Success*, 10(3), 104–111. <https://doi.org/10.5204/ssj.v10.i3.1410>.
- Cristopher Peterson. (2000). Future\_of\_Optimism.pdf. In *American Psychologist* (Vol. 55, Issue 1, pp. 44–55).
- Dawson, M., & Pooley, J. A. (2013). Resilience: The Role of Optimism, Perceived Parental Autonomy Support and Perceived Social Support in First Year University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2), 38–49. <https://doi.org/10.11114/jets.v1i2.137>.
- Desiningrum, D. R. (2012). Hubungan self-esteem dengan penyesuaian diri terhadap masa pensiun pada pensiunan Perwira Menengah TNI AD *The relationships of self-esteem with self-adjustment towards pension among Middle Officers Of TNI AD*. 7(1), 14–20.
- Firdaus, N. R. (2019). The Role of Positive Emotion as a Mediator between Psychological Capital



- and Work Engagement. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(2), 85. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v8i2.12563>.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's Search for Meaning Fourth Edition* (Vol. 5). <https://doi.org/10.1080/10503300903527393>.
- He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H., & Peng, J. (2013). The impacts of dispositional optimism and psychological resilience on the subjective well-being of burn patients: A structural equation modelling analysis. *PLoS ONE*, 8(12), 8–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0082939>
- Hoyer, W. J., & Roodin, P. A. (2003). *Adult development and aging (5th Ed.)*. McGraw-Hill.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2015). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Inc.
- Lukito, C. (2018). Hubungan Hope, Self-Efficacy, Resilience, Dan Optimism Dengan Entrepreneurial Intention Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Petra. *Agora*, 6(2), 287297.
- Maheshwari, D. A., & Jutta, M. V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19 among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3). <https://doi.org/10.25215/0803.157>.
- Malik, A. (2013). Efficacy, Hope, Optimism and Resilience at Workplace –. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(10), 1–4.
- Martínez-Moreno, A., Ibáñez-Pérez, R. J., Cavas-García, F., & Cano-Noguera, F. (2020). Older adults' gender, age and physical activity effects on anxiety, optimism, resilience and engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207561>.
- Mathur, R., & Sharma, R. (2015). Academic stress in relation with optimism and resilience. *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies (IRJIMS)*, 1(7), 129–134.
- Nalin, C. P., & De Freitas Pinho França, L. H. (2015). The importance of resilience for well-being in retirement. *Paideia*, 25(61), 191–199. <https://doi.org/10.1590/1982-43272561201507>.
- Panchal, S., Mukherjee, S., & Kumar, U. (2016). Optimism in relation to well-being, resilience, and perceived stress. *International Journal of Education and Psychological Research*, 5(2), 1–6.
- Rachmawati, D., & Listiyandini, R. A. (2014). Peran konsep diri terhadap resiliensi pada pensiunan. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 1–12.
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, 11(15), 159–170. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n15p159>.
- Santa-Cruz, D., Chamorro, S., & García-Velasco, J. A. (2019). Ijpr-2019-09-2105. *International Journal Psychological Research and Reviews*, 1–13.
- Shatté, A., Perlman, A., Smith, B., & Lynch, W. D. (2017). The Positive Effect of Resilience on Stress and Business Outcomes in Difficult Work Environments. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59(2), 135–140. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000914>.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>.
- Thompson, K. A., Bulls, H. W., Sibille, K. T., Bartley, E. J., Glover, T. L., Terry, E. L., Vaughn, I. A., Cardoso, J. S., Sotolongo, A., Staud, R., Hughes, L. B., Edberg, J. C., Redden, D. T., Bradley, L. A., Goodin, B. R., & Fillingim, R. B. (2018). Optimism and Psychological Resilience are Beneficially Associated with Measures of Clinical and Experimental Pain in Adults with or at Risk for Knee Osteoarthritis. *Clinical Journal of Pain*, 34(12), 1164–1172. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000642>.

**Kinanti Astria & Setyani Alfinuha. *Menjadi Pensiunan Optimis dan Tangguh: Korelasi Optimisme dan Resiliensi Pada Pensiunan Angkatan Laut Indonesia***

- Thuku, P. W. (2013). Influence of retirement preparation on happiness in retirement: a case of Nyeri Country, Kenya. *International Journal of Education and Research*, 1(3), 1–20.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.