

STRATEGI *SELF-CARE* DALAM PENANGANAN STRES PASCA PENSIUN MELALUI TEORI COPING LAZARUS PADA FILM *THE INTERN*

Wafiq Luthfiya Tahta Salsabila¹, Erindah Dimisyqiyani², Amaliyah³,

Gagas Gayuh Aji⁴, Rizky Amalia Sinulingga⁵

Departemen Bisnis, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia¹⁻⁵

Email: amaliyah@vokasi.unair.ac.id

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 9 Bulan : September Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<i>Retirement is a significant life transition often accompanied by psychological stress due to the loss of role, routine, and identity. However, many retirees lack effective strategies to manage this stress, leading to decreased well-being. This study aims to interpret the self-care strategies employed by the character Ben Whittaker in the film The Intern (2015) to cope with post-retirement stress, analyzed through the lens of Lazarus & Folkman's coping theory. Using a qualitative descriptive case study design, the data from the film were analyzed through thematic analysis based on Lazarus & Folkman's coding framework (primary appraisal, secondary appraisal, problem-focused coping, emotion-focused coping). The results show that Ben's self-care process begins with an honest primary appraisal of his losses as a threat, triggering reflective emotion-focused coping. He then proactively engages in problem-focused coping by creating new routines and seeking challenging roles, while simultaneously maintaining emotional balance through social connectivity and positive nostalgia. The pinnacle of his adaptation is the mature integration of both coping strategies to navigate complex interpersonal dilemmas. Theoretically, this study enriches the transactional model by illustrating the dynamic, non-linear integration of coping strategies in later life. Practically, it offers a narrative model for developing psychosocial interventions that emphasize agency, social reconnection, and holistic self-care for retirees, suggesting that educational modules based on this film could facilitate healthy coping discussions.</i> Keyword: <i>Self-care, Post-Retirement Stress, Coping Strategies, Lazarus & Folkman Theory, Qualitative Analysis, The Intern Film, Elderly Well-Being</i>

A. PENDAHULUAN

Masa pensiun merupakan fase penting dalam siklus kehidupan yang ditandai perubahan signifikan pada aspek sosial, ekonomi, dan psikologis (Vigizzi et al., 2025). Secara umum dipandang sebagai masa transisi menuju kehidupan yang lebih santai, pensiun dalam kenyataannya sering menimbulkan tantangan, salah satunya stres pasca pensiun (Khoirunnisa et al., 2025). Hal ini muncul karena individu harus beradaptasi dengan perubahan peran sosial, hilangnya rutinitas kerja, dan penurunan pendapatan yang memengaruhi

kesejahteraan psikologis (Alavi et al., 2023). Kondisi ideal pensiunan adalah tetap bahagia, sehat, dan produktif, namun kenyataannya banyak yang mengalami stres, kecemasan, hingga depresi akibat kesulitan menyesuaikan diri (Ugwu et al., 2024). Stres pasca pensiun muncul sebagai respons terhadap hilangnya peran, status, dan aktivitas yang membentuk identitas diri (Roosevelt, 2023). Menurut teori *coping* Lazarus & Folkman dalam (Olson, 2023), stres terjadi ketika individu menilai suatu situasi melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Lazarus, 1966 dalam Raliile et al., 2024). Dalam konteks ini, strategi *coping* menjadi penting, salah satunya melalui *self-care*, yaitu upaya mandiri menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional (WHO, 2024). *Self-care* mencakup olahraga, pola makan, manajemen stres, pengelolaan emosi, serta pencarian makna hidup baru (Casey et al., 2025). Dalam beberapa tahun terakhir, isu *self-care* semakin relevan seiring meningkatnya harapan hidup dan persentase lansia Indonesia yang mencapai 12% pada 2024 (BPS, 2024). Penelitian menunjukkan individu yang menerapkan *self-care* efektif cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah dan kualitas hidup lebih baik (Sawyer, 2023). Namun, praktiknya sering terkendala faktor dukungan sosial, kondisi kesehatan, dan pola pikir (Sadeghi et al., 2024).

Film sebagai media audio-visual berperan penting dalam merepresentasikan realitas sosial dan psikologis (Chiong-Rivero et al., 2021; Galmarini et al., 2024). Film *The Intern* menyoroti pengalaman Ben Whittaker, pria 70 tahun yang kembali bekerja setelah pensiun, dan menampilkan dinamika stres pasca pensiun serta penerapan *self-care*. Ben digambarkan mampu menjaga rutinitas, berinteraksi sosial, serta menemukan makna hidup baru. Pendekatan ini sejalan dengan teori *coping* Lazarus, di mana individu yang menilai ulang situasi stres dan mengembangkan strategi adaptif lebih mudah beradaptasi dan mencapai kesejahteraan psikologis (Bondarchuk et al., 2023). Konteks ini penting dikaji, mengingat banyak pensiunan di Indonesia, khususnya di pedesaan, belum memahami *self-care* sebagai strategi *coping* (Aziz et al., 2025). Dengan meningkatnya jumlah lansia, permasalahan stres pasca pensiun diprediksi semakin kompleks dan menuntut solusi komprehensif (Cabañero-Garcia et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini menelaah strategi *self-care* dalam penanganan stres pasca pensiun melalui teori *coping* Lazarus dalam film *The Intern*. Studi ini tidak hanya menekankan penerapan *self-care* secara efektif, tetapi juga kontribusinya terhadap pengembangan intervensi psikologis berbasis kebutuhan lansia. Selain itu, penelitian ini menyoroti peran media film dalam membangun kesadaran tentang pentingnya *self-care* bagi pensiunan. Dengan demikian, penelitian ini didasarkan pada kebutuhan memahami dan mengembangkan *self-care* sebagai *coping* yang efektif, serta memanfaatkan

film sebagai sarana edukasi dan refleksi. Penelitian ini selaras dengan Sustainable Development Goals (SDGs) nomor 3 tentang Good Health and Well-Being, dengan harapan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui analisis karakter Ben dalam *The Intern* berdasarkan teori *coping* Lazarus.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Strategi *Self-care*

Self-care dipahami sebagai perilaku sadar untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, serta sosial (WHO, 2022). Menurut Menefee et al. (2022), dimensi *self-care* melampaui kesehatan fisik karena mencakup refleksi diri, regulasi emosi, dan pemeliharaan relasi sosial. Dalam masa pensiun, strategi ini penting karena individu menghadapi perubahan signifikan pada rutinitas, peran, dan jaringan sosial. Studi menunjukkan bahwa program *self-care* terstruktur seperti aktivitas fisik, peningkatan self-efficacy, dan keterlibatan bermakna dapat menurunkan depresi, meningkatkan resiliensi, serta membantu rekonstruksi identitas pasca-pensiun (Kim et al., 2023; Wang et al., 2021; Haslam et al., 2018). Dengan demikian, *self-care* berfungsi ganda sebagai mekanisme preventif dan adaptif terhadap stres transisi pensiun.

2. Stress

Stres dipahami sebagai respon psikologis dan fisiologis ketika tuntutan lingkungan melebihi kapasitas individu (Fink, 2016). Model transaksional Lazarus dan Folkman (1984) tetap menjadi kerangka utama, menegaskan bahwa stres timbul dari ketidakseimbangan antara tuntutan situasional dan sumber daya *coping*. Literatur terkini menempatkan stres dalam kerangka biopsikososial, di mana faktor internal (regulasi emosi, kesehatan fisik, self-efficacy) dan eksternal (dukungan sosial, kondisi lingkungan) berinteraksi dalam membentuk pengalaman subjektif (Spătaru et al., 2024; Gibbons, 2022). Penelitian longitudinal menegaskan bahwa appraisal dan strategi *coping* menentukan kesejahteraan psikologis terutama pada transisi besar seperti pensiun (Aldwin et al., 2024; Vázquez et al., 2025).

3. Teori *Coping* Lazarus & Folkman

Transactional Model of Stress and *Coping* (Lazarus & Folkman, 1984) menekankan dua penilaian utama: primary appraisal (ancaman, kehilangan, tantangan) dan secondary appraisal (sumber daya yang tersedia). *Coping* dipahami sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan melebihi kapasitas individu (Maqsood et al., 2024). Model ini membedakan *problem-focused coping* (pemecahan praktis) dan *emotion-focused coping* (regulasi emosi, dukungan sosial, reframing), serta diperluas dengan *meaning-focused coping*

yang berperan dalam rekonstruksi makna (Bondarchuk et al., 2024). Studi terkini mendukung kerangka ini untuk memahami adaptasi lansia: ketika sumber daya dinilai memadai, *problem-focused coping* lebih dominan, sedangkan pada situasi di luar kendali, *emotion-focused* dan *meaning-focused coping* lebih relevan (Richer et al., 2025).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus tunggal untuk menafsirkan strategi *self-care* dan mekanisme *coping* tokoh Ben Whittaker dalam film *The Intern* (2015). Desain ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap makna subjektif perilaku *self-care* dan pola *coping* pasca pensiun yang kompleks dan tidak terukur secara kuantitatif (Yin, 2018; Creswell & Poth, 2018; Moleong, 2018). Data dikumpulkan secara manual melalui observasi visual berulang dengan pencatatan rinci atas dialog, gestur, ekspresi non-verbal, dan konteks sosial. Sumber utama adalah transkrip resmi film dengan subtitle Netflix sebagai pembanding, sedangkan perbedaan terjemahan diverifikasi menggunakan audio asli bahasa Inggris. Proses observasi dan pencatatan dilakukan oleh peneliti tunggal. Data sekunder diperoleh dari literatur terkait *self-care*, stres, dan teori *coping* (Sugiyono, 2019; Nurhayati et al., 2024). Analisis data menggunakan analisis tematik Miles et al. (2014) dalam Kalpokaite et al. (2019), melalui reduksi data, open coding, theoretical coding, axial coding, dan thematic mapping. Seluruh data dipetakan ke dalam konsep Lazarus & Folkman, yaitu *primary appraisal*, *secondary appraisal*, *problem-focused coping*, dan *emotion-focused coping*, agar interpretasi konsisten dengan kerangka teori. Keabsahan data dijaga melalui audit trail yang mendokumentasikan proses coding hingga tema, sehingga dapat diverifikasi pihak lain. Validitas diperkuat dengan triangulasi metode melalui integrasi analisis transkrip film dan observasi visual, sehingga pemahaman lebih komprehensif dan bias interpretasi berkurang. Dengan langkah ini, penelitian diharapkan menghasilkan interpretasi yang valid, transparan, dan relevan bagi pengembangan kajian *coping* dan *self-care* pasca pensiun.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Tinjauan data terhadap tokoh Ben Whittaker dalam film *The Intern* (2015) mengungkapkan sebuah dinamika adaptasi psikologis pasca-pensiun yang kompleks. Temuan utama menegaskan bahwa *self-care* tidak bersifat tunggal, melainkan integrasi berbagai

strategi *coping* yang saling melengkapi. Proses ini berlangsung melalui rekonstruksi identitas, evaluasi sumber daya, penciptaan struktur baru, regulasi emosi, hingga integrasi strategi *coping* yang matang. Puncaknya, tokoh utama menunjukkan kematangan adaptif dengan mengombinasikan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk menavigasi tantangan interpersonal yang kompleks

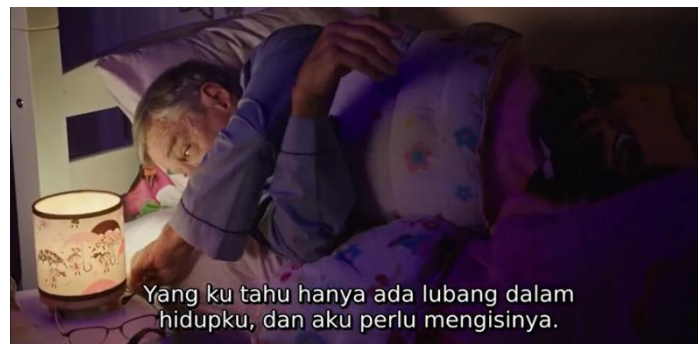


Gambar 1
Kode 1 Timestamp 0:01:11 - 0:01:19

Rekonstruksi Identitas Pasca Kehilangan

Aspek ini menyoroti bagaimana Ben Whittaker pertama kali mengonstruksi ulang pemaknaan dirinya setelah kehilangan dua pilar utama dalam hidupnya: pekerjaan dan pasangan. Fase ini didominasi oleh *primary appraisal* terhadap situasi sebagai kehilangan dan ancaman, yang memicu kebutuhan mendesak untuk menemukan kembali tujuan hidup. Bukti data awal menunjukkan pengakuan Ben atas kehilangan gandanya saat ia menarasikan, "*Freud berkata, 'Cinta dan kerja, kerja dan cinta'. Aku pensiun dan istriku meninggal.*" Kutipan monolog ini disampaikan dengan gestur sinkron saat mengikuti kelas Tai Chi, diakhiri dengan helaan napas yang menandakan beban emosional. Secara teoretis, ini adalah *primary appraisal* yang mengidentifikasi stresor sebagai kehilangan yang tak bisa diubah. Respons awalnya adalah *emotion-focused coping*, yaitu mengakui dan merefleksikan kehampaan tersebut sebagai langkah pertama *self-care* psikologis. Kehilangan ini dengan cepat memanifestasikan dirinya sebagai kekosongan eksistensial di mana Ben mengatakan "*Rasa bosan itu lama-lama membunuhku.*"

Negosiasi antara Sumber Daya Internal dan Eksternal



Gambar 2

Kode 7 Timestamp 0:02:38 - 0:02:43

Fokus berikutnya adalah proses *secondary appraisal*, dimana Ben secara aktif mengevaluasi kecukupan sumber daya internal (pengalaman, resiliensi) dan eksternal (dukungan sosial, lingkungan) yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai tantangan. Salah satu bukti utamanya adalah Pengakuan Kebutuhan, Ben secara jujur mengakui, “*Yang ku tahu hanya ada lubang dalam hidupku, dan aku perlu mengisinya.*” Konteksnya, ia mematikan lampu dan layar menjadi gelap, menyimbolkan penegasan atas kekosongan dan tekad untuk bangkit. Dalam kerangka teori, ini adalah *secondary appraisal* dimana ia mengevaluasi bahwa ‘lubang’ tersebut harus diisi dengan sesuatu yang bermakna, yang kemudian memicu *problem-focused coping*. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-care* diawali dengan kesadaran diri (*self-awareness*) untuk secara jujur mengidentifikasi kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi.

Agency dan Penciptaan Struktur dalam Ketidakpastian



Gambar 3

Kode 3 Timestamp 0:01:46 - 0:01:50

Menanggapi kekosongan yang dirasakan, Ben secara proaktif mengadopsi strategi *problem-focused coping* untuk membangun kembali struktur dan agensi dalam hidupnya. Tema ini menggambarkan bagaimana *self-care* diwujudkan melalui tindakan nyata yang bertujuan mengubah situasi yang menekan, bukan sekadar menerima pasif. langkah pertama dalam strategi ini adalah penciptaan rutinitas preventif. Ben menyatakan: "*Aku menyadari kunci dari semua ini adalah terus bergerak. Bangun, keluar rumah, dan pergi ke suatu tempat..*" Dengan gestur berjalan di tengah keramaian kota sambil membawa koran, ia secara sadar melawan isolasi. Ini adalah manifestasi dari *secondary appraisal*, di mana Ben mengevaluasi bahwa ia memiliki sumber daya (kemampuan fisik dan mental) untuk bertindak. Tindakan ini merupakan bentuk *problem-focused coping* klasik. Ia tidak mengubah stresor (status pensiun), tetapi mengubah responsnya terhadap stresor dengan menciptakan lingkungan yang lebih terstruktur.

Regulasi Emosi dan Pencarian Konektivitas

Di samping tindakan proaktif, Ben juga secara konsisten menerapkan *emotion-focused coping* untuk mengelola dampak emosional dari transisi kehidupannya dan membangun kembali jejaring sosial. Tema ini menunjukkan bahwa *self-care* juga berarti memelihara kesejahteraan psikososial melalui koneksi dengan orang lain dan penerimaan diri. Salah satu strategi yang digunakan adalah mencari koneksi sosial di ruang publik, seperti interaksinya di Starbucks menyatakan

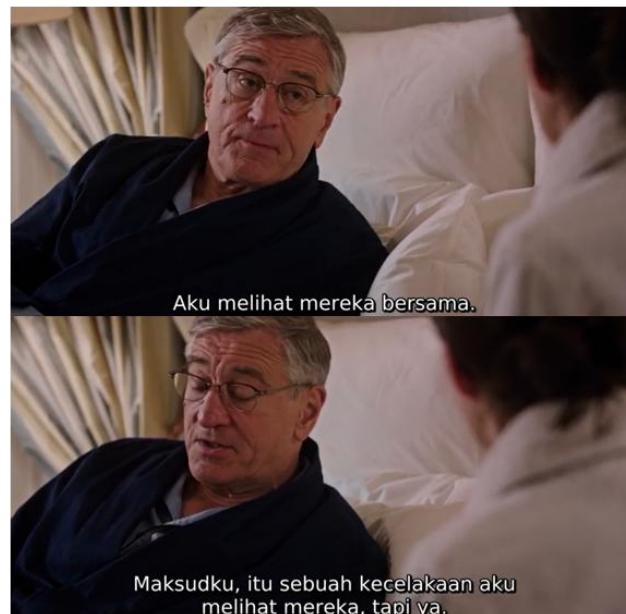


Gambar 4

Kode 4 Timestamp 0:01:52 - 0:02:03

"Tak bisa dijelaskan, tapi Aku merasa menjadi bagian dari sesuatu," Gestur Ben yang santai dan terbuka menunjukkan usahanya untuk tetap menjadi bagian dari komunitas meski hanya dengan duduk dan terkadang diabaikan. Menurut teori *coping*, tindakan ini berfungsi sebagai regulator emosi, mengurangi perasaan terisolasi yang muncul dari *primary appraisal*

terhadap kehilangan komunitas kerja. Ini adalah bentuk *self-care* sosial yang esensial, di mana koneksi mikro sehari-hari membantu menjaga stabilitas emosional.



Gambar 5
Kode 38 Timestamp 1:36:51 – 1:37:01

Integrasi Strategi *Coping* sebagai Kematangan Adaptif

Puncak dari proses adaptasi Ben adalah kemampuannya untuk mengintegrasikan *problem-focused* dan *emotion-focused coping* secara simultan, terutama dalam menghadapi situasi interpersonal yang ambigu dan kompleks. Tema ini merefleksikan bentuk *self-care* yang paling matang, di mana penyelesaian masalah praktis dan pengelolaan emosi berjalan beriringan. Contoh paling jelas dari integrasi ini adalah ketika Ben dihadapkan pada dilema moral setelah mengetahui perselingkuhan suami Jules. Saat ia akhirnya mengungkapkannya ia berkata:

- Jules : “Ya jadi aku punya yang aneh untukmu, Matt berselingkuh dariku”
 Ben : “Tunggu sebentar, kau tahu ini?”
 Jules : “Apa itu maksudnya? tunggu, Kau tahu ini?”
 Ben : “Aku melihat mereka bersama”
 Jules : “Ya Tuhan, kapan?”
 Ben : “Kemarin, maafkan aku, maksudku itu sebuah kecelakaan aku melihat mereka, tapi ya kemarin”

Dialog ini disampaikan dengan ekspresi berat dan tatapan mata yang menunjukkan beban emosional. Di sini, Ben menerapkan *problem-focused coping* dengan mengambil

tindakan sulit untuk mengungkap kebenaran demi melindungi Jules (menyelesaikan masalah). Pada saat yang sama, ia secara intens mengelola perasaannya sendiri (rasa bersalah, empati) dan perasaan Jules, yang merupakan inti dari *emotion-focused coping*. *Primary appraisal*-nya adalah ancaman terhadap stabilitas hubungan mereka, dan *secondary appraisal*-nya menilai bahwa kejujuran, meskipun menyakitkan, adalah satu-satunya sumber daya yang valid.

2. PEMBAHASAN

Pembahasan berfokus pada lima tema utama dari *thematic mapping*, yaitu: (1) Rekonstruksi Identitas Pasca Kehilangan, (2) Negosiasi Sumber Daya Internal-Eksternal, (3) Agency dan Penciptaan Struktur, (4) Regulasi Emosi dan Pencarian Konektivitas, serta (5) Integrasi *Coping* sebagai Kematangan Adaptif.

Rekonstruksi Identitas Pasca Kehilangan

Rekonstruksi identitas merupakan tahap awal adaptasi Ben Whittaker pasca kehilangan ganda: pekerjaan dan pasangan. *Primary appraisal* atas kehilangan tersebut menimbulkan disorientasi eksistensial, sejalan dengan pandangan Lazarus & Folkman bahwa penilaian kognitif terhadap stresor menentukan respons emosional dan perilaku (Obbarius et al., 2021). Dalam konteks pensiun, krisis identitas sering muncul akibat hilangnya sumber makna dan struktur hidup (Vigazzi et al., 2025). Pernyataan Ben "*Freud berkata, 'Cinta dan kerja, kerja dan cinta'. Aku pensiun dan istriku meninggal*" merefleksikan appraisal tersebut sekaligus menunjukkan bahwa pengakuan kehilangan adalah bentuk *emotion-focused coping* awal (Menefee et al., 2022). Hal ini konsisten dengan temuan Casey et al. (2025) bahwa pengakuan kehilangan merupakan langkah krusial dalam adaptasi pasca pensiun. Uniknya, film menampilkan kekosongan eksistensial secara visual melalui adegan Ben yang berdiri sendirian di rumah sepi, menegaskan bahwa *self-care* tidak hanya mencakup aktivitas fisik, tetapi juga rekonstruksi narasi diri yang koheren (Haslam et al., 2018).

Negosiasi Sumber Daya Internal Eksternal

Negosiasi antara sumber daya internal dan eksternal mencerminkan proses *secondary appraisal* di mana Ben menilai kecukupan modal yang dimilikinya. Kesadarannya akan adanya "lubang dalam hidup" menunjukkan bahwa appraisal ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga motivasional, sebagaimana dijelaskan Lazarus & Folkman (Ferrer et al., 2021). Ben mengidentifikasi sumber daya internal berupa pengalaman, kedisiplinan, dan keterampilan sosial, serta sumber daya eksternal seperti dukungan lingkungan perkotaan dan peluang kerja. Temuan ini selaras dengan studi yang menekankan bahwa pemanfaatan sumber daya

yang ada merupakan faktor utama keberhasilan adaptasi pasca-pensiun (Obbarius et al., 2021). Dalam kerangka *self-care*, kesadaran terhadap kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi menjadi landasan strategi coping yang efektif.

Agency dan Penciptaan Struktur

Pada fase ini, Ben menunjukkan penggunaan *problem-focused coping* yang bersifat proaktif melalui rutinitas harian, pencarian tantangan baru, hingga melamar program magang. Tindakan tersebut merupakan strategi sistematis untuk membangun kembali struktur dan tujuan hidup, sejalan dengan kerangka Lazarus & Folkman bahwa coping ini muncul ketika individu menilai situasi masih dapat dikendalikan (Galiana et al., 2020). Ben melihat masa pensiunnya sebagai tantangan, bukan ancaman, sehingga memilih respons adaptif. Temuan ini konsisten dengan Wang et al. (2021) yang menekankan bahwa aktivitas terstruktur dan bermakna dapat meningkatkan resiliensi serta kesejahteraan psikologis lansia. Representasi film ini menegaskan kapasitas kehendak sebagai inti *self-care*, di mana perilaku tersebut dipahami bukan sebagai sikap pasif melainkan upaya aktif untuk mengambil kendali atas kehidupan (Casey et al., 2025). Adegan Ben yang merekam video lamaran magang dengan penuh antusiasme menjadi simbol bangkitnya kembali *agency*.

Regulasi Emosi dan Pencarian Konektivitas

Fase ini menegaskan efektivitas *emotion-focused coping* melalui pencarian koneksi sosial. Ben secara konsisten menggunakan interaksi sosial di ruang publik dan nostalgia masa lalu sebagai strategi mengelola emosi negatif, khususnya kesepian dan kehilangan, sekaligus menjaga kontinuitas identitas. Nostalgia berfungsi sebagai jembatan antara identitas lama dan baru, memberikan refleksi positif yang meningkatkan stabilitas emosional pada lansia. Sementara itu, keterlibatan dalam aktivitas sosial mikro, seperti duduk di Starbucks dan merasa “menjadi bagian dari sesuatu,” mencerminkan bentuk *self-care* relasional yang relevan dalam konteks budaya kolektif Indonesia (Aziz et al., 2025). Temuan ini menegaskan bahwa *self-care* tidak hanya bersifat individual, tetapi juga erat dengan dimensi sosial dan kultural.

Integrasi Coping sebagai Kematangan Adaptif

Puncak proses adaptasi Ben tercermin dalam kemampuannya mengintegrasikan *problem-focused* dan *emotion-focused coping* secara simultan. Hal ini tampak saat ia menghadapi dilema moral terkait perselingkuhan suami Jules: ia bertindak untuk mengungkapkan kebenaran sekaligus mengelola emosinya sendiri dan mendukung Jules dengan empati. Fleksibilitas ini menunjukkan kematangan adaptif yang tinggi, selaras dengan temuan Bondarchuk et al. (2024) dan Spătaru et al. (2024) bahwa variabilitas strategi coping menjadi

indikator kesehatan mental positif pada lansia. Integrasi tersebut juga menegaskan bahwa *self-care* holistik mencakup penyelesaian masalah praktis serta pemeliharaan kesejahteraan emosional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa *self-care* pasca-pensiun merupakan proses multidimensi yang dipengaruhi oleh penilaian kognitif, strategi coping, dan konteks sosio-kultural. Temuan ini konsisten dengan teori Lazarus & Folkman (Shoushtari-Moghaddam et al., 2023), sekaligus memperkaya pemahaman melalui representasi film "The Intern" yang tidak hanya menggambarkan stres pasca-pensiun, tetapi juga berfungsi sebagai model edukatif (Chiong-Rivero et al., 2021; Galmarini et al., 2024). Implikasi praktisnya adalah perlunya intervensi psikososial yang menggabungkan pendekatan problem-focused dan emotion-focused dalam program *self-care* bagi lansia.

E. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *self-care* Ben Whittaker dalam The Intern (2015) merupakan proses psikologis kompleks yang melibatkan penilaian kognitif, *coping*, dan dukungan sosial. Dengan kerangka Teori *Coping* Lazarus & Folkman, transisi pasca-pensiun dipahami bukan sekadar kehilangan peran, tetapi juga rekonstruksi identitas dan makna hidup. Temuan menegaskan bahwa integrasi *problem-focused coping* (rutinitas dan keterlibatan kerja) dan *emotion-focused coping* (relasi sosial, refleksi diri, penerimaan) menjadi kunci adaptasi sehat. *Coping* pada lansia lebih tepat dipandang cair dan transaksional, sekaligus memperkaya pemahaman teoretis bahwa *self-care* berfungsi sebagai rekonstruksi identitas. Secara praktis, strategi seperti membangun rutinitas bermakna, menjaga koneksi sosial, dan memanfaatkan pengalaman hidup dapat menjadi rujukan program pendampingan pensiunan maupun konseling lansia. Penelitian ini juga menekankan pentingnya lingkungan suportif dari keluarga dan komunitas. Ke depan, diperlukan kajian lanjutan di konteks Indonesia dengan pendekatan mixed-methods serta pengembangan modul edukasi berbasis film. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada literatur akademik sekaligus menawarkan arah praktis untuk peningkatan kesejahteraan psikologis dan sosial lansia.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Abhyankar, A. (2020). Role of Heuristics in Efficient Decision Making. *International Journal of Management (IJM)*, 11(8), 2349–2357. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/UM4YG>
- Alavi, Z., Momtaz, Y. A., & Alipour, F. (2023). Facilitators and barriers for successful retirement: a qualitative study. *Pan African Medical Journal*, 44. <https://doi.org/10.11604/pamj.2023.44.111.35608>
- Aldwin, C., Choun, S., & Spiro, A. (2024). The coping, appraisal, and resilience in aging (CARA) model: Longitudinal findings from the Normative Aging Study. *Psychology and aging*, 39(8), 884.
- Aziz, R. A., Pramana, V. M. S., & Purwati, E. (2025). Media and Elderly: The Role of Media in Handling Post Retirement Syndrome. *Jurnal The Messenger*, 17(1), 17-36.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. (Ringkasan persentase lansia Indonesia meningkat).
- Bondarchuk, O., Balakhtar, V., Pinchuk, N., Pustovalov, I., & Pavlenok, K. (2023). Adaptation of Coping Strategies to Reduce the Impact of Stress and Loneliness on the Psychological Well-Being of Adults. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(10), e1852. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i10.1852>
- Bondarchuk, O., Balakhtar, V., Pinchuk, N., Pustovalov, I., & Pavlenok, K. (2024). Coping with stressful situations using coping strategies and their impact on mental health. *Multidisciplinary Reviews*, 7.
- Brooks, C., Sangiorgi, I., Saraeva, A., Hillenbrand, C., & Money, K. (2023). The importance of staying positive: The impact of emotions on attitude to risk. *International Journal of Finance & Economics*, 28(3), 3232-3261.
- Cabañero-Garcia, E., Martinez-Lacoba, R., Pardo-Garcia, I., & Amo-Saus, E. (2025). Barriers to health, social and long-term care access among older adults: a systematic review of reviews. In *International Journal for Equity in Health* (Vol. 24, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12939-025-02429-y>
- Casey, B., Marston, G., & Vyas, D. (2025). Self-care Practices in the Context of Older Adults Living Independently. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 9. <https://doi.org/10.1145/3701205>
- Chiong-Rivero, H., Robers, M., Martinez, A., Manrique, C. P., Diaz, A., Polito, K., Vajdi, B., Chan, C., Burnett, M., Delgado, S. R., Chinea, A., McCauley, J. L., & Amezcua, L. (2021). Effectiveness of film as a health communication tool to improve perceptions and attitudes in multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis Journal - Experimental, Translational and Clinical*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2055217321995947>
- Ferrer, I., Fernández-Castro, J., Edo, S., & Rovira, T. (2021). The influence of the primary and secondary appraisals, and of the big five personality traits, on the choice of coping strategies: a study based on daily stress. *Studia Psychologica*, 63(3), 266-278.
- Fink, G. (2016). Stress: Concepts, definition and history. *Change*.
- Galiana, L., Tomás, J. M., Fernández, I., & Oliver, A. (2020). Predicting well-being among the elderly: The role of coping strategies. *Frontiers in psychology*, 11, 616.
- Galmarini, E., Marciano, L., & Schulz, P. J. (2024). The effectiveness of visual-based

- interventions on health literacy in health care: a systematic review and meta-analysis. In BMC Health Services Research (Vol. 24, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11138-1>
- Gibbons, C. (2022). Understanding the role of stress, personality and coping on learning motivation and mental health in university students during a pandemic. *BMC psychology*, 10(1), 261.
- Hashimov, E. (2015). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook and The Coding Manual for Qualitative Researchers*: Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, and Johnny Saldaña. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2014. 381 pp. Johnny Saldaña. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2013. 303 pp.
- Haslam, C., Lam, B. C., Branscombe, N. R., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Cruwys, T., ... & Ball, T. C. (2018). Adjusting to life in retirement: The protective role of new group memberships and identification as a retiree. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 27(6), 822-839.
- Kalpokaite, N., & Radivojevic, I. (2019). Demystifying qualitative data analysis for novice qualitative researchers. *The Qualitative Report*, 24(13), 44-57.
- Khoirunnisa, H. I., Saputri, S., Aulia, A. E., Fatimah, A. A., Sintamaharani, D., Lalaki, I. A. M. S., Aisyah, E. N., Mahij, N. N., Gumilang, G., & Hikmah, S. (2025). Strategi coping lansia dalam menyesuaikan diri di Panti Werda Pengayoman Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(3), 24–36. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4258>
- Kim, J. Y., Tak, S. H., Lee, J., & Choi, H. (2023). Effects of physical exercise program for older family caregivers of persons with dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®*, 38, 15333175231178384.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lindig-León, C., Kaur, N., & Braun, D. A. (2022). From Bayes-optimal to heuristic decision-making in a two-alternative forced choice task with an information-theoretic bounded rationality model. *Frontiers in Neuroscience*, 16, 906198.
- Maqsood, A., Gul, S., Noureen, N., & Yaswi, A. (2024). Dynamics of perceived stress, stress appraisal, and coping strategies in an evolving educational landscape. *Behavioral Sciences*, 14(7), 532.
- Menefee, D. S., Ledoux, T., & Johnston, C. A. (2022). The importance of emotional regulation in mental health. *American journal of lifestyle medicine*, 16(1), 28-31.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*/Lexy J. Moleong.
- Nurhayati, N., Apriyanto, A., Ahsan, J., & Hidayah, N. (2024). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. *Frontiers in psychology*, 12, 584333.
- Olson, B. (2023). *CAREGIVER STRESS AND COPING 1 A Phenomenological Study of Central Texas Caregivers' Experiences in Relation to Stress and Coping Mechanisms*.
- Raliile, M., Haupt, T. C., & Kajimo-Shakantu, K. (2024). The mediating and moderating role of coping on occupational stress and psychological well-being among the construction

- workforce in South Africa: the psychological stress theory approach. *Journal of Engineering, Design and Technology*. <https://doi.org/10.1108/JEDT-07-2023-0288>
- Roosevelt, K. (n.d.). Adjusting to Retirement: The Effect of Resources on Psychological Well-Being from Pre-to Post-Retirement.
- Sadeghi, H., Mohammadi Shahbolaghi, F., Hosseini, M., Fallahi-Khoshknab, M., & Ghaedamini Harouni, G. (2024). Factors associated with self-management in older adults with multiple chronic conditions: a qualitative study. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1412832>
- Sawyer, H. (2023). Mindfulness: Strategies to implement targeted self-care. *Journal of Interprofessional Education and Practice*, 31. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2023.100614>
- Shoushtari-Moghaddam, E., Karimi, M., Tarrahi, M. J., Soltani, E., & Kaveh, M. H. (2025). Psychological well-being and ways of coping among retirees: A cross-sectional study. *American Journal of Health Education*, 1-13.
- Spătaru, B., Podină, I. R., Tulbure, B. T., & Maricuțoiu, L. P. (2024). A longitudinal examination of appraisal, coping, stress, and mental health in students: a cross-lagged panel network analysis. *Stress and Health*, 40(5), e3450.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Ugwu, L. E., Ajele, W. K., & Idemudia, E. S. (2024). Paradox of life after work: A systematic review and meta-analysis on retirement anxiety and life satisfaction. *PLOS Global Public Health*, 4(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0003074>
- Vigizzi, G. P., Barbati, C., Maggioni, E., Stenholm, S., Odone, A., Amerio, A., ... & Vigizzi, G. P. (2025). Impact of retirement transition on health, well-being and health behaviours: critical insights from an overview of reviews. *Social Science & Medicine*, 118049.
- Wang, Y., Chi, I., Zhan, Y., Chen, W., & Li, T. (2021). Effectiveness of resilience interventions on psychosocial outcomes for persons with neurocognitive disorders: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 709860.
- WHO. (2024, April 26). Self-care for health and well-being. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>
- World Health Organization. (2022). WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. World Health Organization.
- Wu, X., & Xiao, H. (2022). A Boundedly Rational Decision-Making Model Based on Weakly Consistent Preference Relations. *Symmetry*, 14(5), 918.
- Yin, R. K. (2018). Case study research and applications (Vol. 6). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Yukalov, V. I. (2022). Quantification of emotions in decision making. *Soft computing*, 26(5), 2419-2436.