

PENYESUAIAN DIRI DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA DEWASA AKHIR

Lia Aulia Fachrial
Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun pada dewasa akhir. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri. Responden dalam penelitian ini adalah 61 dewasa akhir yang akan menghadapi masa pensiun. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan karakteristik yaitu dewasa akhir yang akan menghadapi masa pensiun dalam kurun waktu 1-3 tahun ke depan, berusia minimal 53 tahun dan memiliki masa bekerja sekurang-kurangnya 20 tahun. Berdasarkan hasil deskripsi variabel, diperoleh mean empirik penyesuaian diri sebesar 73,57 yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki kategori tinggi.

Kata Kunci : Dewasa Akhir, Masa Pensiun, Penyesuaian Diri

PENDAHULUAN

Bekerja merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam bekerja, terdapat batasan usia bagi pelamar dan pembatasan usia masa bekerja yang menjadi standar bagi suatu perusahaan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Forum Human Capital Indonesia (FHCI), rata-rata batasan usia bagi seseorang untuk melamar pekerjaan yang dibutuhkan suatu perusahaan ialah 22 tahun dengan jenjang pendidikan SMA/SMK atau sederajat, 25 tahun untuk jenjang diploma atau sederajat dan 28 tahun untuk lulusan S1 (Debora, 2019). Sedangkan untuk usia maksimal dalam bekerja menurut Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 45 Tahun 2015 Pasal 15 tentang penyelenggaraan program jaminan pensiun, individu dibatasi dari rentang usia 57 hingga 65 tahun karena pada usia ini individu mulai memasuki masa dewasa akhir dan mulai mengalami penurunan fungsi kognitif, minat, dan intelektual. Perkembangan fisiologis pun mulai mengalami kemunduran dan perkembangan emosional mulai terganggu (Hurlock, 2002). Pembatasan usia pada masa bekerja ini disebut juga dengan masa pensiun.

Masa pensiun merupakan masa dimana individu berhenti bekerja saat memasuki usia atau kondisi tertentu (Ardela, 2018). Calvo, Haverstick, dan Sass (2007) mengungkapkan, pensiun adalah transisi antara dua tahap yang sangat berbeda dalam kehidupan individu. Transisi bertahap ini memberikan waktu kepada individu yang bekerja untuk merubah aktivitas sehari-

hari, hubungan sosial, dan identitas dengan cara yang lebih direncanakan sehingga membantu individu melewati masa transisi yang lebih baik menuju masa pensiun. Atau dengan kata lain, pensiun adalah masa peralihan dari seseorang yang produktif menjadi kurang produktif dalam bekerja. Sebagian individu dewasa akhir yang akan menghadapi masa pensiun menganggap bahwa masa ini merupakan masa untuk beristirahat dan melepaskan diri dari rutinitas pekerjaan, individu juga jadi lebih memiliki waktu luang untuk berkumpul bersama keluarga. Akan tetapi banyak diantaranya individu yang belum siap menghadapi masa pensiun karena masa pensiun kerap kali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan, terlebih lagi pada karyawan yang terbiasa untuk bekerja, dimana akan terjadi perubahan drastis yang akan dihadapi nantinya seperti perubahan pendapatan ekonomi, aktivitas sehari-hari, dan lingkungan pergaulan yang pasti akan berubah (Safitri, 2013).

Sama halnya seperti yang diungkapkan oleh Morin (2020) dalam situs Verry Well Mind bahwa banyak yang berfikir masa pensiun akan membuat individu rileks dan menikmati hasil kerja sebelumnya. Namun, tak sedikit individu khawatir dan merasa dirinya sudah tidak lagi berguna ketika pensiun, terlebih tak jarang individu merasakan penurunan pemasukan keuangan. Tidak hanya itu, mereka pun takut menghadapi perubahan dinamika di rumah, dan perubahan peran yang mungkin terjadi sehingga berpengaruh terhadap pengambilan keputusan dalam rumah tangga, termasuk dalam penyelesaian konflik. Pernyataan tersebut juga senada dengan yang diungkapkan oleh psikolog klinis, Nirmala Ika dalam artikel yang memuat tentang gejala depresi saat menghadapi masa pensiun (Primastika, 2019).

Nirmala menjelaskan bahwa ketika menjelang pensiun, hal yang mungkin terjadi adalah post power syndrome. Gejala tersebut biasanya muncul pada individu yang sudah biasa bekerja terutama yang mempunyai posisi atau jabatan di tempat kerjanya, dimana individu mempunyai rutinitas harian, tim kerja, dan semua itu tiba-tiba menghilang karena pensiun. Perubahan mood yang muncul ketika pensiun rentan terjadi pada orang yang “gila kerja” di usia produktifnya. Apalagi jika individu tidak memiliki lingkaran sosial di luar pekerjaannya. Hilangnya rutinitas dan lingkaran sosial tersebut akhirnya memunculkan fase emptiness pada para pensiunan. Terlebih jika pasangan dan anak dari pensiunan memiliki kesibukan masing-masing. Hal tersebut yang dapat membuat individu dewasa akhir merasa cemas, khawatir, stres bahkan depresi. Permasalahan ini menuntut individu dewasa akhir yang akan menghadapi masa pensiun untuk mempersiapkan dan merencanakan segala sesuatunya secara matang baik dari segi jasmani,

mental, maupun dari segi keuangan. Hal ini dikarenakan tidak semua 3 individu yang akan pensiun dapat menikmati hidup dan langsung menerima kondisi dimana terbiasa beraktivitas di lingkungan pekerjaan, menjadi tidak seaktif saat masih bekerja. Oleh karena itu, perubahan yang diakibatkan oleh masa pensiun memerlukan adanya penyesuaian diri terhadap kondisi yang akan dihadapi (Eliana, 2003). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu individu dalam menyesuaikan diri yaitu, tidak menutup diri mereka dari dunia luar dengan cara mulai mencari kesibukan lain seperti menjadi relawan pengajar, menekuni dunia seni, bermain dengan cucu, melanjutkan hobi yang tertunda, turut aktif dalam organisasi sosial, bahkan bisa juga bergabung dengan gym atau pusat kebugaran. Dengan sikap terbuka, ketika memasuki masa pensiun mereka akan bisa berkenalan dengan orang baru dan komunitas baru.

Dalam artikel Sehat.link yang disusun oleh Staf redaksi (2017), Randall Paulsen yang merupakan seorang psikiater di Brigham and Women's Hospital menyarankan agar individu bisa merencanakan untuk melakukan aktivitas yang sesuai minat di masa pensiun. Peralihan dari masa bekerja ke masa pensiun tidak lah mudah, karena membuat bergantinya pola aktivitas terstruktur menjadi tak terstruktur. Maka dari itu, individu membutuhkan keluarga dan orang terdekat untuk membantu mereka menyesuaikan keadaan. Corsini (2002), menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan kebutuhan dan frustrasi dengan cara mengubah tingkah laku ke arah yang lebih baik antar dirinya dengan lingkungan.

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor dari dalam diri misalnya keadaan fisik, herediter, dan kematangan (meliputi: emosional, intelektual, sosial) sedangkan faktor dari luar misalnya dukungan sosial dan budaya (Friedlander, Reid, Shupak, & Cribbie, 2007). Individu yang akan menghadapi masa pensiun membutuhkan individu lain yang dapat membuat individu yang menjalani masa pensiun merasa dicintai dan diperhatikan sehingga dapat menyesuaikan diri menjelang masa pensiunnya. Untuk tercapainya penyesuaian diri yang baik dibutuhkan suatu dukungan sosial yang merupakan pemberian kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat melalui 4 pengetahuan bahwa individu dicintai, diperhatikan dan dihargai oleh individu lain (Suardiman, 2011).

Berdasarkan latar belakang masalah yang disertai dengan fenomena yang telah dijabarkan di atas, mendorong peneliti untuk mengambil topik mengenai penyesuaian diri menjelang masa pensiun pada individu lanjut usia dalam hal ini yang memasuki tahap dewasa akhir.

METODE PENELITIAN

Metode dan penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah dewasa akhir yang akan menghadapi masa pensiun dalam kurun waktu 1-3 tahun ke depan, berusia minimal 53 tahun dan memiliki masa bekerja sekurang-kurangnya 20 tahun. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan peneliti adalah non probability sampling dengan jenis pengambilan data purposive sampling. Menurut Hermawan (2005), penarikan sampel non-probabilitas (non-probability sampling) merupakan suatu prosedur penarikan sampel yang bersifat subyektif, dalam hal ini probabilitas pemilihan elemen-elemen populasi tidak dapat ditentukan. Hal ini disebabkan setiap elemen populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Skala penyesuaian diri peneliti menyusun sendiri aitem-aitem yang berdasarkan pada aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2002) yang terdiri atas: aspek *self-knowledge* dan *selfinsight*, aspek *self-objectivity* dan *self-acceptance*, aspek *self-development* dan *self-control*, aspek *satisfaction*. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala Likert.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil deskripsi variabel, diperoleh mean empirik penyesuaian diri sebesar 73,57 yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki kategori tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkat penyesuaian diri pada responden penelitian ini cukup baik. Menurut Schneiders (dalam Arifin, 2013), individu dengan penyesuaian diri yang baik adalah individu yang mampu mengoptimalkan dirinya di lingkungan dengan segala keterbatasan, kemampuan, serta kepribadiannya.

Berdasarkan hasil perhitungan pada deskripsi responden menurut usia, diketahui bahwa responden pada penelitian ini berada pada kategori tinggi dengan rentang usia 57-60 tahun. Terlihat pada skala penyesuaian diri dengan nilai 75,36. Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Fatimah (2006), dimana dengan bertambahnya usia individu lebih matang dalam menentukan pola penyesuaian diri. Dalam hal ini, kebutuhan psikologis dalam pola hidup lansia akan terpenuhi apabila mereka didekatkan dengan kerabat keluarga dan teman-teman sehingga memungkinkan mereka untuk sering berkomunikasi (Hurlock, 2003).

Berdasarkan hasil perhitungan data deskripsi responden menurut jenis kelamin, diketahui bahwa subjek pada penelitian ini adalah dewasa akhir yang akan menghadapi masa pensiun berjumlah 61 responden yang masing-masing terdiri dari 31 pria dan 30 wanita. Mean empirik dari variabel penyesuaian diri untuk jenis kelamin pria dan wanita memiliki kategori tinggi. Jika dilihat dari nilainya, mean empirik pada penyesuaian diri untuk jenis kelamin wanita memiliki nilai tinggi yaitu sebesar 76,13. Hal ini sejalan dengan penelitian Arita dan Makhrurrozi (2008), yang menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, namun perempuan memiliki kecenderungan lebih mampu untuk merawat diri sendiri.

Berdasarkan hasil perhitungan data deskripsi menurut pekerjaan responden, guru menempati mean empirik pada variabel penyesuaian diri berada pada kategori tinggi. Hal ini dikarenakan dengan tergabungnya para pensiunan guru dalam PWRI (Persatuan Wredhatma Republik Indonesia) membuat pensiunan guru memiliki banyak kegiatan. Di samping itu, banyaknya relasi sosial menyebabkan seorang pensiunan 51 guru menjadi lebih merasakan kepuasan hidup yang berpengaruh pada penyesuaian diri yang baik (Indrati, 2009).

Berdasarkan hasil perhitungan data deskripsi responden menurut masa kerja, didapat hasil mean empirik pada variabel penyesuaian diri berada pada kategori tinggi. Nilai tertinggi berada pada rentang masa kerja 32-37 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama masa kerja seseorang maka semakin siap individu tersebut dalam menghadapi masa pensiun, karena beberapa individu beranggapan bahwa masa pensiun merupakan masa untuk beristirahat dari rutinitas pekerjaan. Dengan datangnya masa pensiun dapat memberikan kebebasan rutinitas sehingga dapat menghilangkan stres yang diakibatkan oleh ketegangan pekerjaan. Stres yang rendah pada masa pensiun membuat kesehatan mental lebih baik (Rogers dalam Widanarti, 2003).

Berdasarkan hasil perhitungan data deskripsi responden menurut perkiraan tahun pensiun, responden yang akan pensiun pada tahun 2022 menempati nilai yang tinggi pada variabel penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang akan pensiun dalam kurun waktu dua tahun ke depan lebih dapat menyesuaikan diri, dikarenakan lebih dapat mempersiapkan diri secara matang menjelang masa pensiun. Masa pensiun tidak datang secara tiba-tiba, melainkan secara bertahap. Tahap pertama yang akan dilalui adalah tahap pra-pensiun atau masa persiapan pensiun (Hakim, 2007). Beberapa perusahaan ataupun instansi pemerintah memanfaatkan masa

ini dengan serangkaian kegiatan atau yang biasa dikenal dengan program masa persiapan pensiun (MPP). Dalam penelitian Fardila, Rahmi dan Putra (2014), menyebutkan bahwa program MPP diberikan pada pegawai 1 tahun menjelang pensiun. Ada juga perusahaan yang memberikan MPP kepada pegawainya 3 tahun menjelang pensiun (Humaira & Rachmatan, 2017). Dapat disimpulkan bahwa minimal persiapan menjelang masa pensiun yaitu dua tahun, dimana dua tahun merupakan waktu yang tepat untuk individu dewasa akhir dapat menyesuaikan dirinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa penyesuaian diri memiliki kategori yang cukup tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa dewasa akhir yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi masa pensiun. Disarankan agar responden lebih membuka diri dengan mulai mencari kesibukan lain menjelang masa pensiun, kemudian diharapkan responden dapat mempertahankan dan menyesuaikan diri lebih baik lagi dalam perubahan yang akan dilalui. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, disarankan agar melakukan kajian yang lebih luas dengan pendekatan yang lebih dalam agar dapat menjabarkan gambaran hasil penelitiannya secara lebih komprehensif. Kemudian diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian menggunakan variabel lain yang juga berkontribusi terhadap penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert, R., & Emmons, M. (2002). *Your perfect right, hidup lebih bahagia dengan menggunakan hak*. Jakarta: PT Media Komputindo.
- Ardela, F. (2018). Pengertian Pensiun Normal dan Pensiun Dipercepat. Mana yang Cocok Untuk Anda?. <https://www.finansialku.com/pengertian-pensiunnormal-dan-pensiun-dipercepat/>. Diakses pada 29 April 2020 pukul 15.32 WIB.
- Arifin, A. S. (2013). Studi Kasus Dampak Penjurusan Studi Pilihan Orang Tua Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik SMAN 1 Kediri. Undergraduate *thesis*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Arita, H. F., & Makhrurrozi, M. (2008). Perbedaan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Universitas Gunadarma*. 01, 1-8.
- Calvo, E., Haverstick, K., & Sass, S. A. (2007). What makes retirees happier: A gradual or 'cold turkey' retirement? Center for Retirement Research at Boston College

- Corsini, R. 2002. *Kamus lengkap psikologi*. Terjemahkan oleh Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Eliana, R. (2003). *Konsep diri pensiunan*. Sumatra Utara: USU digital library, 2, 158-162.
- Fardila, N., Rahmi, T., & Putra, Y. Y. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal RAP UNP*. 5(2), 157-168.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Friedlander, L., Reid, G. J., Shupak, N., Cribbie, R. A. (2007). Social Support, SelfEsteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among FirstYear Undergraduates. *Journal of College Student Development*. 48(3), 259-274.
- Hakim, S. N. (2007). Perencanaan dan persiapan menghadapi masa pensiun. *Warta Psikologi Muhammadiyah Surakarta*. 10(1), 96-107.
- Hermawan, A. (2005). *Penelitian bisnis paradigma kuantitatif*. Jakarta: PT Grasindo.
- Humaira & Rachmatan, R. (2017). Perbedaan Penyesuaian Diri Pensiunan Yang Mendapatkan Training Pra Pensiun Dengan Yang Tidak Mendapatkan Training Pra-Pensiun. *Jurnal Ecopsy*. 4(1), 1-9.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan*. 5th edition. Jakarta: Erlanga
- Indrati, S. D. (2009). Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri Antara Pensiunan Guru Laki-Laki Dan Perempuan. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Morin, A. (2020). How to Deal With Depression After Retirement. <https://www.verywellmind.com/depression-after-retirement-1067239>. Diakses pada 29 Agustus 2020 pukul 13.30 WIB
- Primastika, W. (2019). Waspada! Gejala Depresi Saat Hadapi Masa Pensiun. <https://tirto.id/waspada-gejala-depresi-saat-hadapi-masa-pensiun-dlEU>. Diakses pada 29 Agustus 2020 pukul 13.45 WIB.
- Safitri, B. R. (2013). Kesiapan Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Peran Gender Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 191-204.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi lanjut usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Widanarti, L. (2003). Perbedaan Kemampuan Asertif Antara Guru Laki-Laki Dan Guru Perempuan SD dan SLTP Fransiskus Tanjungkarang Bandar Lampung. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.