

# **KESIAPAN PEGAWAI NEGERI SIPIL (PNS) MENGHADAPI PENSIUN**

**Shafira Aisya Suryana<sup>1</sup>, Rini Lestari<sup>2</sup>**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi**

**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Bekerja merupakan salah satu cara individu untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Namun setiap individu yang bekerja memiliki batasan kemampuan untuk melanjutkan aktivitasnya, hal ini menjadikan adanya istilah pensiun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kesiapan pegawai dalam menghadapi pensiun. Informan penelitian ini berjumlah 4 ASN yang akan menghadapi masa pensiun. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif-naratif. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian ini informan merasa tenang dan senang menjelang pensiun karena usia pensiunan menjadikan para informan mudah lelah dan keterbatasan pemahaman dalam teknologi menjadi kesulitan beradaptasi dalam menyelesaikan pekerjaannya. Aktivitas fisik menjelang pensiun yang dilakukan informan antara lain dengan berolahraga. Aktivitas sosial menjelang pensiun seperti aktif dalam mengikuti pengajian rutin dan kegiatan kemasyarakatan. Untuk melakukan adaptasi tersebut informan mendapatkan dukungan keluarga secara psikologis dan fisik. Serta kepemilikan usaha legal seperti pertokoan, menjadi reseller produk makanan dan ladang persawahan yang sudah di jalankan sebelum masa pensiun. Serta perencanaan jangka panjang yang dilakukan oleh informan pada penelitian ini seperti rencana setelah pensiun berupa mengikuti kegiatan pengajian, fokus menjalankan usaha yang dimiliki serta melakukan olahraga diwaktu luang. Rencana aktivitas fisik yang dilakukan berupa olahraga bersepeda, jalan santai dan mengikuti senam lansia. Selain itu rencana aktivitas sosial berupa mengikuti pengajian, bertemu dengan rekan sesama pensiunan dan mengikuti kegiatan kemasyarakatan, Serta rencana pengelolaan keuangan dari dana Taspen yang didapat yaitu untuk memenuhi kebutuhan primer, membiayai pendidikan anak dan untuk melaksanakan ibadah umroh.

**Kata kunci:** kesiapan, pensiun, PNS

## **Abstract**

Work is one way for individuals to fulfill their various needs. However, every individual who works has a limited ability to continue their activities, this gives rise to the term retirement. The purpose of this research is to describe employee readiness in facing retirement. The informants for this research were 4 ASN who were facing retirement. The research method uses a qualitative-narrative approach. Data collection used semi-structured interviews. Informants felt calm and happy before retirement because retirement age made informants get tired easily and their limited understanding of technology made it difficult to adapt in completing their work. The informant's physical activities before retirement include exercising. Social activities before retirement include being active in taking part in regular recitations and community activities. To make this adaptation, the informant received psychological and physical family support. As well as owning legal businesses such as shops, being a reseller of food products and rice fields that were run before retirement. As well as long-term planning carried out by informants

in this research, such as plans after retirement in the form of taking part in salary activities, focusing on running the business they own and doing sports in their spare time. The physical activity plan includes cycling, walking and taking part in seniors' gymnastics. Apart from that, there are plans for social activities in the form of attending religious studies, meeting with fellow retirees and taking part in community activities, but there was 1 informant who said that he had not yet thought about plans for social activities that would be carried out in retirement. And the financial management plan for the Taspen funds obtained is to meet primary needs, finance children's education and carry out the Umrah pilgrimage.

**Keywords:** readiness; retirement; PNS

## 1. PENDAHULUAN

Bekerja merupakan salah satu cara individu untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Selain untuk memenuhi kebutuhan, bekerja dilakukan individu menjadi simbol dari identitas diri. Seiring berjalannya waktu, setiap individu yang bekerja akan menghadapi bahwa dirinya tidak lagi bekerja. Dalam bekerja setiap individu memiliki batasan kemampuan untuk melanjutkan aktivitasnya, hal ini menjadikan adanya istilah pensiun. Menurut Hurlock (1993) dalam (Fardila et al., 2014) pensiun merupakan kejadian pelepasan masa jabatan atau pekerjaan.

Permenaker telah mengatur usia pensiun 56 tahun, usia tersebut merupakan usia rentan, memang tidak mengatur lebih rinci maksud dari “memasuki usia pensiun”. Namun demikian prinsipnya batasan produktifitas pada usia pensiun karena produktifitas yang menurun bahkan dianggap telah menjadi usia rentan (Ketenagakerjaan, 2022). Demikian juga dengan seorang yang memiliki pekerjaan sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS). Dalam ruang lingkup PNS pensiun diartikan dengan berakhirnya masa bakti seseorang pada suatu instansi atau diartikan sebagai sudah tidak bekerja lagi karena telah selesai masa tugasnya. Berdasarkan Badan Kepegawaian Negara yang mengacu pada Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 17 Tahun 2020 tentang batas usia pensiun bervariasi sesuai pada golongan kerjanya yaitu meliputi 58 tahun (untuk pejabat administrasi, pejabat fungsional ahli muda, pejabat fungsional ahli pertama, dan pejabat fungsional keterampilan), 60 tahun (untuk pejabat pimpinan tinggi dan pejabat fungsional madya), dan 65 tahun (bagi PNS yang memangku pejabat fungsional ahli utama).

Berdasarkan data statistik, proporsi penduduk Indonesia yang telah memasuki usia pensiun pada Desember 2022 ada berkisar 1,44 juta PNS yang berusia 51-60 tahun. Proporsinya mencapai 37% dari total PNS di seluruh Indonesia. Sementara, jumlah PNS yang berusia muda berkisar 1,3 juta berusia dibawah 51 tahun jauh lebih sedikit jika dibandingkan kelompok tua (Badan Pusat Statistika dan Informasi Kementerian Kepegawaian Negara)

Menjelang memasuki usia pensiun penting bagi PNS telah mempersiapkan diri agar dapat menjalani masa pensiunnya dengan baik. Namun kenyataannya tidak semua pensiunan

PNS dapat menjalani masa pensiunnya dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian pada tahun 2016-2017 sebanyak 679 orang menjadi responden dari berbagai perusahaan baik dari BUMN maupun instansi pemerintahan mengikuti ESQ Masa Persiapan Pensiun menunjukkan hasil, lebih dari 63% pegawai mengalami kecemasan tingkat sedang hingga mengalami kepanikan ketika akan menghadapi masa pensiun (esqmpp, 2017). Sementara hanya 37% saja pegawai yang mengalami kecemasan tingkat ringan yang dapat termotivasi sehingga dapat beraktivitas secara aktif pada masa pensiun. PT Asabri di Indonesia 90% karyawannya tidak siap dalam menghadapi masa pensiunnya secara finansial (Republika.co.id).

Berdasarkan penelitian Wulandari, P. D., & Lestari, (2018) terhadap PNS di Kabupaten Badung menyatakan seorang dengan pendapatan yang tinggi akan cenderung mengalami kecemasan ketika menghadapi masa pensiun karena terjadi pengurangan pendapatan atau penghasilan, salah satunya adalah hilangnya tunjangan yang didapat saat masih bekerja. Pada PNS yang pensiun akan mengalami penurunan penghasilan, sebesar 80-85%. Ketika pegawai pensiun selain pendapatan menurun, berbagai macam tunjangan yang didapat saat aktif bekerja akan dihapus sehingga terdapat selisih yang cukup besar antara pendapatan saat aktif bekerja dengan dana pensiun yang diterima. Oleh karena itu pegawai yang pensiun perlu menurunkan standar hidupnya agar dapat menyesuaikan dengan penghasilan di masa pensiun.

Diharapkan para PNS mampu mempersiapkan masa pensiunnya. Dengan mempersiapkan masa pensiun harapannya para pegawai mampu memenuhi kebutuhannya sebelum masa pensiun dalam hal kesiapan finansial, fisik, emosi/mental dan dukungan sosial. Namun tidak semua PNS siap dalam menghadapi pensiun. Masyarakat belum mampu menyiapkan masa pensiun sehingga mereka belum memiliki tabungan yang cukup untuk masa pensiunnya. Menurut hasil wawancara dengan karyawan salah satu bank di Jawa Tengah, rekan-rekan yang akan menghadapi pensiun merasa tenang namun ada juga yang merasa gelisah dan kurang yakin mempersiapkan pensiun.

Berdasarkan penelitian di negara Eropa menunjukkan adanya hubungan antara masa pensiun dengan penurunan status kesehatan, penurunan aktivitas dan kondisi kesehatan yang kronis (Hessel, 2016). Menjadikan kondisi fisik para pensiunan perlu diperhatikan, semakin bertambahnya usia terjadi penurunan kondisi fisik seseorang oleh karena itu perlu menjaga kesehatan fisik dengan pola hidup yang benar. Selain itu akibat pandemi covid-19, negara di dunia terdampak salah satunya adalah Amerika Serikat mengalami penurunan ekonomi. Sekitar 51% orang mengalami kekhawatiran terhadap keamanan finansial yang disiapkan masa pensiun (Bond et al., 2021).

Perencanaan keuangan masa pensiun merupakan kekhawatiran bagi pemerintah Thailand. Pensiun sebagai pengambilan keputusan untuk mengurangi komitmen mental terhadap pekerjaan dengan berhenti dari aktivitas pekerjaan. Para pensiunan diharapkan mendapatkan lebih banyak tunjangan untuk kesejahteraan sosial dan jaminan sosial dengan cara meningkatkan status karir. Survei dilakukan kepada sejumlah pensiunan di Thailand menemukan bahwa sebagian besar pensiunan memiliki pendapatan dibawah garis kemiskinan. Bagi pensiunan pegawai pemerintah, hal utama yang menjadi perhatian mereka adalah rencana keuangan dari subsidi pemerintah setelah pensiun karena pensiun memiliki pengaruh terhadap manfaat pensiun dan perencanaan ekonomi bagi pensiunan di Thailand. Oleh karena itu, seorang yang terampil dengan gaji yang tinggi dapat mempersiapkan masa pensiunnya dengan lebih baik. (Naruetharadhol et al., 2021a)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widyawati, (2021) banyak orang yang mengalami permasalahan dalam pengelolaan diri dan kestabilan finansial. Kesiapan finansial penting diperhatikan oleh para pegawai yang memasuki masa pensiun berupa ketersediaan sejumlah bekal pendukung dalam menghadapi masa pensiun dengan memiliki tabungan, asuransi dan kegiatan usaha. Berkurangnya penghasilan membuat individu merasa cemas terhadap masa depan sehingga menyebabkan kecenderungan depresi bagi seseorang.

(Mayoli, 2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara self-efficacy dengan kesiapan pensiun terutama pada PNS dan Karyawan BUMN. Pada penelitian yang dilakukan di Swedia masa transisi pensiun memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan seorang ketika seorang memiliki kesiapan menghadapi masa pensiun maka akan mendapatkan kesejahteraan yang tinggi (Henning et al., 2019). Berdasarkan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesiapan menghadapi pensiun pada PNS menunjukkan bahwa bentuk dukungan positif dari keluarga semakin tinggi yang diterima oleh calon pensiun maka akan semakin tinggi kesiapan menghadapi pensiun (Fardila et al., 2014). Keluarga merupakan lingkungan sosial paling dekat, diharapkan calon pensiunan PNS dapat mencapai kepuasan serta kebahagiaan hidup di masa pensiun nanti dengan dukungan secara fisik maupun psikologis. Hubungan keluarga yang baik dapat membantu seorang yang akan pensiun dalam menyesuaikan psikologis, memperkuat hidup sehat dan membantu pemulihan dari sakit hanya dengan membentuk hubungan yang suportif dan mendukung (Ross, Lutz & lakey dalam Taylor, Peplau & Sears, 2009). Menurut Mu'in individu yang mendapatkan dukungan sosial tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi pesiun, salah satu bentuk dukungan berasal dari suami/istri, anak dan teman yang dapat mempengaruhi seseorang menghadapi perubahan lingkungan dalam masa pensiun. (Fardila et al., 2014)

Pada penelitian lain yang telah dilakukan oleh Ivanti Andriana Nurvaeni, (2015). Mengenai tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi pensiun pada guru SD di kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo tahun 2015-2016 memperoleh hasil bahwa 81% guru SD memiliki tingkat kesiapan sedang, sebesar 87,5% guru SD yang akan pensiun memiliki kecemasan dalam menghadapi pensiun. Berdasarkan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru SD di Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo mengalami kesiapan pensiun di level sedang sehingga kecemasan yang dimiliki guru dalam juga sedang. Kesiapan finansial, fisik dan mental perlu diperhatikan untuk kestabilan di masa pensiun. Adapun faktor yang perlu diperhatikan untuk kesejahteraan keuangan keluarga antara lain pendidikan, tempat tinggal, merencanakan keuangan untuk hari tua, literasi keuangan dan kepemilikan aset berharga (Aulia et al., 2019).

Sutarto & Cokro, (2008) menjelaskan bahwa kesiapan pensiun adalah proses tindakan yang dilakukan oleh pegawai sejak awal terhadap persiapan-persiapan dalam menghadapi masa-masa pensiun yaitu dengan memperhatikan kesiapan finansial, fisik dan mental. Faktor yang mempengaruhi kesiapan pensiun yaitu: dari dalam diri atau internal seperti faktor psikologis dan luar diri atau eksternal seperti dukungan sosial dan kemampuan finansial.

Selain itu Sutarto & Cokro, (2008) juga menjelaskan aspek-aspek yang perlu diperhatikan dalam menyipakan masa pensiun antara lain:

1. Kesiapan materi finansial meliputi persiapan keuangan, kesiapan pengelolaan keuangan, dan usaha legal untuk memenuhi kebutuhan yang akan datang. Kesiapan finansial merupakan salah satu komponen namun hal tersebut penting diperhatikan sehingga ketika masa pensiun seseorang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Aschwanden, (2016) disebutkan bahwa sepertiga dari pegawai pendidikan tinggi merasa tidak puas dengan kondisi keuangan mereka saat ini dalam mempersiapkan pensiun.

2. Kesiapan fisik, meliputi persiapan kebugaran melalui program kebugaran merupakan suatu hal penting untuk menjaga kesehatan fisik seorang yang telah memasuki usia pensiun. Kesehatan fisik penting disiapkan dimasa pensiun karena orang tua lebih rentan untuk masalah kesehatan daripada usia muda, selain itu fasilitas dan layanan kesehatan perlu ditingkatkan secara signifikan (Naruetharadhol et al., 2021b).

3. Kesiapan psikologis memasuki masa pensiun emosi seseorang mudah berubah karena dalam proses adaptasi dan transisi menuju pensiun. Selain itu penting dalam menjalani pensiun salah satunya dengan menjaga hubungan sosial dan dukungan dari keluarga. Dibandingkan dengan pekerja para pensiunan cenderung mengalami depresi karena rasa

keseharian yang lebih besar, kepuasan dan kebahagiaan hidup yang lebih rendah, pandangan yang kurang positif tentang pensiun serta tingkat aktivitas yang rendah (Wetzel et al., 2016).

Selain itu pada penelitian oleh Friska Marla, (2017) yang membahas beban kerja dan kesiapan pensiun dengan tingkat depresi PNS di Universitas Jember. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam kesiapan pensiun antara lain: 1). Faktor Ekonomi, berupa ketersediaan sejumlah bekal pendukung berupa asuransi, tabungan, aset dan usaha legal yang telah dimiliki oleh pekerja yang akan pensiun. 2). Faktor fisik, perlu diperhatikan kemampuan fisik akan semakin menurun memasuki usia pensiun. Perlu adanya aktivitas fisik berupa olahraga atau melakukan pola hidup sehat untuk menjalankan masa pensiun. 3). Faktor psikologis, kemampuan seorang dalam beradaptasi dengan perubahan yang akan terjadi. Perubahan yang akan dihadapi berupa kehilangan pekerjaan dan perubahan status. Perubahan tersebut perlu tenggang waktu untuk meredakan tekanan yang datang dan mengendalikan emosi seseorang yang menghadapi pensiun. 4). Faktor sosial keluarga, dalam hal ini dukungan keluarga ditunjukkan secara positif, bentuk tindakan berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan atau penilaian, dukungan instrumental dan dukungan informasi dari pihak keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Prasajo, (2011) kepada Pegawai Kementerian Agama kabupaten Banjarnegara terhadap pegawai yang memiliki anak lebih dari 2 dan menjadi satu-satunya tumpuan keluarga mengalami kecemasan yang tinggi berada pada kategori fisiologi, psikologi dan motorik dalam menghadapi masa pensiunnya.

Berdasarkan dari berbagai teori yang telah ada, dapat disimpulkan bahwa kesiapan seseorang dalam menghadapi masa pensiun memiliki berbagai faktor antara lain: a) Kesiapan finansial meliputi persiapan keuangan dengan mengatur pengelolaan keuangan dimasa pensiun, kesiapan kepemilikan asuransi, dan memiliki usaha legal untuk memenuhi kebutuhan hidup dimasa pensiun. b) Kesiapan fisik, meliputi aktivitas fisik yang disiapkan untuk menjaga kondisi fisik melalui program kebugaran dan mengatur pola hidup untuk menjaga kesehatan fisik. c) Kesiapan psikologis, meliputi pengelolaan emosi/ psikis dalam beradaptasi dengan kondisi baru pasca pensiun, dukungan keluarga dan hubungan sosial yang akan dijalani seorang dalam menghadapi masa pensiun.

Di Indonesia permasalahan mengenai kesiapan pensiun masih belum banyak diteliti secara sistematis, terutama pasca pandemi covid-19, yang menjadikan perekonomian di Indonesia bahkan di dunia juga berubah. Fokus masalah pada penelitian ini adalah bagaimana kesiapan PNS menjelang masa pensiun. Perencanaan pensiun sangat penting dilakukan karena kondisi pensiun akan membawa perubahan dalam hal income dan status yang dibawa dalam pekerjaan.

Oleh karena itu, peneliti telah merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kesiapan PNS dalam menghadapi pensiun. Adapun pertanyaan penelitian telah disusun sebagai berikut; a) Apa saja hal yang dapat mempengaruhi kesiapan pensiun PNS?; b) Bagaimana perasaan PNS akan menghadapi masa pensiun?; c) Bagaimana rencana PNS dalam menghadapi masa pensiun?; d) Apa kegiatan dan perencanaan PNS menghadapi pensiun dalam kesiapan fisik?; e) Apa kegiatan dan perencanaan PNS menghadapi pensiun dalam kesiapan sosial?; f) Bagaimana bentuk dukungan keluarga yang diberikan kepada PNS dalam menghadapi pensiun?; g) Apa kegiatan dan perencanaan PNS menghadapi pensiun dalam kesiapan finansial?. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kesiapan pegawai dalam menghadapi pensiun.

Penelitian dilakukan dengan harapan akan dapat memberikan pandangan baru kepada pemerintah ataupun instansi terkait kesiapan dalam menghadapi pensiun pada PNS. Selain itu manfaat dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kesiapan PNS dalam menghadapi pensiun, memberikan data sehingga Badan Kepegawaian dan Sumber Daya Manusia dapat membentuk program kesiapan pensiun serta pengembangan penelitian sebelumnya

## **2. METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif-naratif. Penelitian naratif yakni penelitian yang membahas tentang suatu fenomena yang dilakukan individu dalam masyarakat dan diceritakan oleh individu itu sendiri atau diceritakan orang lain yang menyaksikan fenomena tersebut. Penelitian kualitatif-naratif berbasis pada data yang didapatkan dan kemudian di narasikan secara deskriptif sehingga menjadi gambaran fenomena. Penelitian kualitatif-naratif menghasilkan luaran berupa deskripsi dan pemaknaan tentang fenomena yang diteliti. Penelitian kualitatif merupakan bentuk penelitian yang melalui proses eksplorasi serta pemahaman tentang suatu peristiwa yang terjadi pada individu maupun kelompok (Creswell, 2018)

Informan pada penelitian ini berjumlah 4 orang yang dipilih dengan kriteria tertentu yaitu: 1) Pegawai Negeri Sipil; 2) kurang lebih 1 tahun kedepan akan menghadapi masa pensiun; Menurut peraturan Peraturan Pemerintah (PP) Nomer 17 Tahun 2020 batas usia pensiun Pegawai Negeri Sipil memasuki usia pensiun sekitar usia 58-65 tahun. Penelitian kualitatif memiliki ciri khas dengan jumlah informan yang relatif sedikit dan ukuran sampel tersebut tergantung pada rancangan kualitatif yang digunakan.

Metode pengumpulan data yaitu wawancara semi terstruktur, melalui proses tanya jawab dimana peneliti memberi beberapa pertanyaan kepada informan untuk dijawabnya. Kemudian jawaban tersebut dicatat dan direkam dengan voice recorder handphone. Teknik pengumpulan

data dengan wawancara digunakan untuk mendapatkan hasil data yang mendalam mengenai kesiapan informan dalam menghadapi pensiun. Partisipan telah menyetujui bahwa selama proses pengambilan data berlangsung akan ada rekaman wawancara dibuktikan melalui informan mengisi *Inform consent*. Menggunakan *guide interview* yang telah disiapkan berfungsi sebagai panduan dalam melakukan wawancara. Melalui pertanyaan terbuka diharapkan informan dapat menyampaikan permasalahan atau pengalaman secara detail dan terbuka mengenai Kesiapan Pegawai Negeri Sipil dalam Menghadapi Pensiun.

Analisis data yang dipakai adalah teknik analisis tematik. Teknik tematik yaitu analisis yang dilakukan guna mengidentifikasi, menganalisis dan mengungkapkan tema atau pola yang telah diterima memalui wawancara (Junaid, 2016).

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pegawai Negeri Sipil dalam menghadapi pensiun tenang dan senang karena berbagai faktor penyebab antara lain karena memasuki usia pensiun para pegawai mudah lelah dalam melakukan aktivitas pekerjaan di kantor. Selain itu keterbatasan pemahaman teknologi dalam proses kerja. Terdapat 2 informan menyebutkan bahwa ingin mengajukan bebas tugas sebelum masa pensiun. Meskipun sudah tidak bekerja informan akan tetap mendapatkan gaji setiap bulannya, hal tersebut menjadikan informan merasa lebih tenang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Mayoli, 2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan kesiapan pensiun terutama pada PNS dan Karyawan BUMN. Pada penelitian yang dilakukan di Swedia masa transisi pensiun memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan seorang ketika seorang memiliki kesiapan menghadapi masa pensiun maka akan mendapatkan kesejahteraan yang tinggi (Henning et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian 3 informan sudah memiliki rencana yang jelas mengenai masa pensiunnya Terdapat 2 informan yaitu SI dan AN menyebutkan bahwa ingin mengajukan bebas tugas sebelum masa pensiun. Meskipun sudah tidak bekerja informan S merasa tenang akan tetap mendapatkan gaji setiap bulannya. Para pegawai sudah memiliki rencana yang jelas mengenai masa pensiunnya antara lain dengan SI memiliki rencana untuk memperbanyak ibadah dan mengikuti pengajian. Informan AN memiliki rencana melanjutkan usaha yang dimiliki. Informan S memiliki rencana untuk rutin melakukan olahraga ringan setiap pagi. Namun informan M menyebutkan bahwa belum memiliki rencana yang jelas di masa pensiun dan menyebutkan kemungkinan memiliki keinginan untuk mengelola pertanian. Hal tersebut sesuai yang di sampaikan (Fardila et al., 2014) tentang individu yang memiliki perencanaan yang baik dan memiliki perencanaan yang matang terhadap pensiun akan cenderung lebih cepat



beradaptasi dengan kondisi pensiun sehingga mengurangi perasaan kecemasan di masa pensiun.

Keempat informan sudah memiliki aktivitas fisik menjelang pensiun yaitu dengan berolahraga bersepeda, jalan-jalan ringan dan mengikuti senam lansia yang biasa dilakukan di hari jumat saat di kantor, hari sabtu dan minggu saat libur kerja. Kesimpulan diatas sesuai dengan Pernyataan (Sutarto & Cokro, 2008) kesiapan fisik seorang dalam menghadapi masa pensiun, meliputi aktivitas kebugaran melalui program kebugaran merupakan suatu hal penting untuk menjaga kesehatan fisik seorang yang telah memasuki usia pensiun.

Informan penelitian ini memiliki rencana yang jelas mengenai aktivitas fisik yang akan dijalani di masa pensiun dengan rutin melakukan olahraga di pagi hari antara lain dengan bersepeda, berjalan-jalan ringan dan mengikuti senam lansia. Selain itu informan juga melakukan aktivitas fisik lainnya berupa melakukan pekerjaan rumah maupun usaha atau pekerjaan yang dimiliki saat pensiun

Hal tersebut sesuai penelitian di negara Eropa menunjukkan adanya hubungan antara masa pensiun dengan penurunan status kesehatan, penurunan aktivitas dan kondisi kesehatan yang kronis (Hessel, 2016). Menjadikan kondisi fisik para pensiunan perlu diperhatikan, semakin bertambahnya usia terjadi penurunan kondisi fisik seseorang oleh karena itu perlu menjaga kesehatan fisik dengan pola hidup yang benar.

Dapat disimpulkan bahwa informan dalam penelitian ini telah memiliki aktivitas fisik yang dilakukan sebelum pensiun guna menunjang kesehatan di usia lansia dengan melakukan aktivitas seperti bersepeda, berjalan-jalan ringan dan mengikuti senam lansia yang dilakukan dihari libur kerja. Selain itu informan telah memiliki rencana untuk meningkatkan aktivitas fisik disetiap hari karena dimasa pensiun informan memiliki banyak waktu luang untuk berolahraga. Hal tersebut menunjukkan bahwa informan memiliki kesiapan fisik dalam menjalani masa pensiun.

Informan sudah memiliki rencana yang jelas mengenai aktivitas sosial yang akan dijalani saat pensiun antara lain ikut serta dalam kegiatan pengajian, bertemu dengan rekan-rekan sesama purna pegawai untuk refreshing, ikut serta dalam kegiatan kemasyarakatan di desa dan membantu pekerjaan secara langsung dengan karyawan. Sedangkan 1 informan yaitu M menyebutkan bahwa ia belum memiliki rencana untuk melakukan aktivitas sosial dimasa pensiun. Sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa dibandingkan dengan pekerja para pensiunan cenderung mengalami depresi karena rasa kesepian yang lebih besar, kepuasan dan kebahagiaan hidup yang lebih rendah, pandangan yang kurang positif tentang pensiun serta tingkat aktivitas yang rendah (Wetzel et al., 2016).

Hal ini menunjukan bahwa informan dalam penelitian ini telah memiliki aktivitas sosial yang dilakukan sebelum pensiun guna menjaga hubungan sosial oleh para calon pensiun karena memasuki usia pensiun seorang mudah berubah karena dalam proses adaptasi dan transisi menuju pensiun yaitu dengan dengan mengikuti pengajian rutin dan mengikuti kegiatan kemasyarakatan di daerah masing-masing. Selain itu 3 informan telah memiliki rencana yaitu mengenai aktivitas sosial yang akan dijalani saat pensiun antara lain ikut serta dalam kegiatan pengajian, bertemu dengan rekan-rekan sesama purna pegawai untuk refreshing, ikut serta dalam kegiatan kemasyarakatan di desa dan membantu pekerjaan secara langsung dengan karyawan. Sedangkan 1 informan yaitu M menyebutkan bahwa ia belum memiliki rencana untuk melakukan aktivitas sosial dimasa pensiun.

Keluarga sudah mengetahui jika informan sudah memasuki masa pensiun, Dukungan Keluarga tidak tersampaikan secara lisan namun keluarga sudah mengetahui jika informan sudah memasuki masa pensiun, namun keluarga informan tidak memberi respon secara langsung kepada informan. Meskipun demikian bentuk dukungan dari pihak keluarga kepada informan anatra lain setiap informan memiliki bentuk dukungan praktis dan dukungan informasi. Hal tersebut sejalan dengan Cohen dan Hoberman (1983) dalam (Fardila et al., 2014) menyimpulkan ada empat komponen dukungan sosial, yaitu : (1) dukungan praktis (tangible support), atau bantuan yang bersifat pelayanan seperti membantu dalam melakukan kegiatan sehari-hari maupun bantuan secara finansial; (2) dukungan informasi (appraisal support), atau suatu bentuk dukungan kepada individu dalam memahami kejadian yang menekan dengan lebih baik serta memberikan pilihan strategi coping yang harus dilakukan guna menghadapi kejadian tersebut; (3) dukungan harga diri (self-esteem), atau suatu bentuk bantuan dimana individu merasakan adanya perasaan positif akan dirinya bila dibandingkan keadaan yang dimiliki dengan orang lain, yang membuat individu merasa sejajar dengan orang lain seusianya; dan (4) dukungan belonging, atau suatu bentuk bantuan dimana individu tahu bahwa ada orang lain yang dapat diandalkan ketika ia ingin melakukan suatu kegiatan bersama. Menurut Mu'in dalam (Fardila et al., 2014) individu yang mendapatkan dukungan sosial tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi pesiun, salah satu bentuk dukungan berasal dari suami/istri, anak dan teman yang dapat mempengaruhi seseorang menghadapi peubahan lingkungan dalam masa pensiun.

Usaha legal informan yang di memiliki berupa informan SI memiliki usaha berupa bengkel dan pertokoan. Sedangkan AN memiliki usaha agen gas yang dikelola dari sebelum pensiun dan memiliki karyawan untuk mejalankan usahanya. Sedangkan 2 informan memilki usaha sampingan berupa menjadi reseller frozen food dan memiliki persawahan yang bisa

dikelola, keduanya belum memiliki rencana untuk membuka usaha legal berupa pertokoan dimasa pensiun. Berkurangnya penghasilan membuat individu merasa cemas terhadap masa depan sehingga menyebabkan kecenderungan depresi bagi seseorang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aschwanden, 2016) disebutkan bahwa sepertiga dari pegawai pendidikan tinggi merasa tidak puas dengan kondisi keuangan mereka saat ini dalam mempersiapkan pensiun. Kesipan finansial penting diperhatikan oleh para pegawai yang memasuki masa pensiun berupa ketersediaan sejumlah bekal pendukung dalam menghadapi masa pensiun dengan memiliki tabungan, asuransi dan kegiatan usaha.

Telah disampaikan ke empat informan dapat disimpulkan bahwa informan sudah memiliki rencana pengelolaan keuangan dana taspen antara lain untuk memenuhi kebutuhan primer setelah pensiun, membiayai perkuliahan anak yang masih menempuh pendidikan dan digunakan untuk melaksanakan ibadah umroh. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyawati, 2021) banyak orang yang mengalami permasalahan dalam pengelolaan diri dan kestabilan finansial. Adapun faktor yang perlu diperhatikan untuk kesejahteraan keuangan keluarga antara lain pendidikan, tempat tinggal, merencanakan keuangan untuk hari tua, literasi keuangan dan kepemilikan aset berharga (Aulia et al., 2019).

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi finansial yang disiapkan oleh informan dari kepemilikan usaha legal yang dimiliki oleh pertokoan yaitu SI dan AN yang dikelola dari sebelum pensiun dan memiliki karyawan untuk mejalankan usahanya. Sedangkan 2 informan memiliki usaha sampingan S menjadi reseller frozen food dan M memiliki persawahan yang bisa dikelola, keduanya belum memiliki rencana untuk membuka usaha legal berupa pertokoan dimasa pensiun. Rencana pengelolaan keuangan dana taspen antara lain AN dan S memenuhi kebutuhan primer, sedangkan SI dan M membiayai perkuliahan anak yang masih menempuh pendidikan dan selain itu M juga mengelola keuangannya untuk melaksanakan ibadah umroh.

#### **4. PENUTUP**

Hasil penelitian ini informan merasa tenang dan senang menjelang pensiun karena usia pensiunan menjadikan para informan mudah lelah dan keterbatasan pemahaman dalam teknologi menjadi kesulitan beradaptasi dalam menyelesaikan pekerjaannya. Aktivitas fisik menjelang pensiun yang dilakukan informan antara lain dengan berolahraga. Aktivitas sosial menjelang pensiun seperti aktif dalam mengikuti pengajian rutin dan kegiatan kemasyarakatan. Untuk melakukan adaptasi tersebut informan mendapatkan dukungan keluarga secara psikologis dan fisik. Serta kepemilikan usaha legal seperti pertokoan, menjadi reseller produk

makanan dan ladang persawahan yang sudah di jalankan sebelum masa pensiun. Serta perencanaan jangka panjang yang dilakukan oleh informan pada penelitian ini seperti rencana setelah pensiun berupa mengikuti kegiatan pegajian, fokus menjalankan usaha yang dimiliki serta melakukan olahraga diwaktu luang. Rencana aktivitas fisik yang dilakukan berupa olahraga bersepeda, jalan santai dan mengikuti senam lansia. Selain itu rencana aktivitas sosial berupa mengikuti pengajian. bertemu dengan rekan sesama pensiunan dan mengikuti kegiatan kemasyarakatan, Serta rencana pengelolaan keuangan dari dana Taspen yang didapat yaitu untuk memenuhi kebutuhan primer, membiayai pendidikan anak dan untuk melaksanakan ibadah umroh.

### **PERSANTUNAN**

Pada penyusunan skripsi ini saya mengatur rasa terima kasih saya yang setulus-tulusnya kepada:

Ibu' dan Bapak' yang sangat saya sayangi dan hormati, terima kasih atas doa dan dukunngan yang diberikan sampai saat ini

5. Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan dalam penulisan skripsi ini
6. Ibu Rini Lestari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing saya selama ini..
7. Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu, wawasan dan pengetahuan selama penulis belajar di tempat ini.
8. Seluruh staf Administrasi dan Tata Usaha yang telah membantu kelancaran administrasi penulis
9. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dalam mengisi kuesioner penelitian ini. Semoga Allah Subhana wata'ala menjaga dan memudahkan segala urusan mereka
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu terima kasih atas semua do'a, dukungan, waktu, serta bantuannya kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aschwanden, D. (2016). Personality Traits and Preventive Cancer Screenings in the Health Retirement Study. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.ypped.2019.105763>.Personality
- Aulia, N., Yuliati, L. N., & Muflikhati, I. (2019). Kesejahteraan Keuangan Keluarga Usia Pensiun: Literasi Keuangan, Perencanaan Keuangan Hari Tua, dan

- Kepemilikan Aset. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(1), 38–51.  
<https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.1.38>
- Badan Pusat Statistika dan Informasi Kementerian Kepegawaian Negara. (n.d.). Mayoritas PNS Sudah Mendekati Usia Pensiun pada 2022. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/28/mayoritas-pns-sudah-mendekati-usia-pensiun-pada-2022>
- Bond, T., Doonan, D., & Kenneally, K. (2021). Retirement Insecurity 2021 Americans' Views of Retirement. February.
- Braun, V. (2016). Successful qualitative research: A practical guide for beginners. *QMIP Bulletin*, 1(21), 48–50. <https://doi.org/10.53841/bpsqmip.2016.1.21.48>
- Creswell, J. W. (2018). RESEARCH DESIGN PENDEKATAN METODE KUALITATIF KUANTITATIF DAN CAMPURAN ED.4. In Book. Pustaka Pelajar.
- esqmp. (2017). Hasil Survey Kecemasan Jalan Pensiun 2016-2017. ESQ Masa Persiapan Pensiun, 1–10. <https://esqmp.com/hasil-survey-kecemasan-jelang-pensiun-2016-2017/>
- Fardila, N., Rahmi, T., & Putra, Y. Y. (2014). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesiapan menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Riset Aktual Psikologi UNP*, 5(2), 157–168.
- Friska Marla. (2017). BEBAN KERJA MENTAL, DAN KESIAPAN PENSIUN DENGAN TINGKAT DEPRESI PEGAWAI NEGERI SIPIL (PNS) DI UNIVERSITAS JEMBER. Departement of Environmental Health and Occupational Health and Safety. Faculty of Public Health, Jember University, 95.
- Henning, G., Bjälkebring, P., Stenling, A., Thorvaldsson, V., Johansson, B., & Lindwall, M. (2019). Changes in within- and between-person associations between basic psychological need satisfaction and well-being after retirement. *Journal of Research in Personality*, 79, 151–160. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.03.008>
- Herdiansyah, H. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk ilmu Psikologi. Salemba Humanika : Jakarta.
- Heriyanto. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian. *ANUVA*, 317-323.
- Hessel, P. (2016). Does retirement (really) lead to worse health among European men and women across all educational levels? *Social Science and Medicine*, 151, 19–26. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.12.018>
- Ivanti Andriana Nurvaeni. (2015). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI PENSIUN PADA GURU SD DI KECAMATAN SENTOLO KABUPATEN KULON PROGO. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(4). <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/175>
- Junaid, I. (2016). *Jurnal kepariwisata*. *Journal Pariwisata*, 10.

- Ketenagakerjaan. (2022). Artikel Ketenagakerjaan. 2–4.
- Mayoli, A. I. (2018). HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN KESIAPAN PENSIUN PADA PNS DAN KARYAWAN BUMN. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(6), 449–461. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.03.010>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151.
- Naruetharadhol, P., Wongsachia, S., Van Wouwe, M., & Ketkaew, C. (2021a). Career status, retirement readiness, and age differences: Empirical evidence from skilled immigrants in Thailand. *Cogent Business and Management*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311975.2021.1885572>
- Naruetharadhol, P., Wongsachia, S., Van Wouwe, M., & Ketkaew, C. (2021b). Career status, retirement readiness, and age differences: Empirical evidence from skilled immigrants in Thailand. In *Cogent Business and Management* (Vol. 8, Issue 1). Cogent. <https://doi.org/10.1080/23311975.2021.1885572>
- Prasojo, B. D. (2011). BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA ( Studi Komparatif Pada Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Banjarnegara ).
- Sapto Andika Candra, N. Z. (n.d.). 90 Persen Pekerja di Indonesia tak Siap Hadapi Masa Pensiun. *Republika.Co.Id*, 1–6. <https://ekonomi.republika.co.id/berita/oop765383/90-persen-pekerja-di-indonesia-tak-siap-hadapi-masa-pensiun>
- Sutarto, T., & Cokro, I. (2008). Pensiun Bukan Akhir Segalanya: Cara Cerdas Menghadapi Pensiun. In Jakarta: PT GramediaPustaka Utama. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Wetzel, M., Huxhold, O., & Tesch-Römer, C. (2016). Transition into Retirement Affects Life Satisfaction: Short- and Long-Term Development Depends on Last Labor Market Status and Education. *Social Indicators Research*, 125(3), 991–1009. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0862-4>
- Widyawati, H. (2021). Pelatihan Pengelolaan Diri dan Literasi Keuangan. Unika Soegijapranata.
- Wulandari, P. D., & Lestari, M. D. (2018). Pengaruh penerimaan Diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil di Kabupaten Badung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 87–99. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/40403>.