

---

**MENGENALIDAN MENGATASITANTANGAN PENSIUN**

**Khairunissa**

[khairunissagadis@gmail.com](mailto:khairunissagadis@gmail.com)

**Ramadan Lubis**

[ramadanlubis@uinsu.ac.id](mailto:ramadanlubis@uinsu.ac.id)

**Nurmawaty Hasugian**

[nurmawatyhasugian45@gmail.com](mailto:nurmawatyhasugian45@gmail.com)

**Widya Nur'aini**

[wnuraini924@gmail.com](mailto:wnuraini924@gmail.com)

**Raihan Randi Boang Manalu**

[raihanrandi9@gmail.com](mailto:raihanrandi9@gmail.com)

**Dilla Bunaiyya**

[dillabunaiyya@gmail.com](mailto:dillabunaiyya@gmail.com)

**Universitas Islam Negeri Sumatera Utara**

**ABSTRAK**

*Masa pensiun merupakan periode transisi signifikan yang membawa berbagai perubahan dan tantangan bagi individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tantangan yang dihadapi pensiunan serta strategi untuk mengatasinya. Menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, studi ini melakukan observasi dan wawancara terhadap seorang pensiunan berusia 65 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tantangan utama pensiunan meliputi masalah kesehatan, keuangan, dan psikososial seperti kesepian. Strategi efektif untuk menghadapi masa pensiun mencakup persiapan keuangan dini, menjaga kesehatan fisik dan mental, mengembangkan hobi, mempertahankan hubungan sosial, dan meningkatkan spiritualitas. Penelitian ini menekankan pentingnya perencanaan komprehensif sebelum memasuki masa pensiun untuk memastikan kualitas hidup yang lebih baik di usia lanjut. Temuan ini memberikan wawasan berharga bagi individu yang akan menghadapi pensiun dan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program persiapan pensiun yang lebih efektif.*

**Kata Kunci:** Masa pensiun, Transisi signifikan.

**PENDAHULUAN**

Orang-orang yang memasuki masa pensiun akan mengalami banyak perubahan, termasuk perubahan dalam pendapatan mereka, aktivitas sehari-hari mereka, dan lingkungan sosial mereka. Semua orang akan melalui proses menjadi tua, dan ketika mereka tua, mereka akan mencapai akhir hidup mereka. Seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial pada saat ini. Seseorang yang semakin tua sehingga tidak dapat melakukan aktivitas seperti sebelumnya juga disebut lanjut usia. Seseorang yang sudah memasuki atau bertambahnya usia, yaitu pada usia enam puluh tahun ke atas, juga disebut tahun emas atau usia emas. Ini karena menua adalah proses alami bagi semua makhluk hidup.

Ketika seseorang memasuki masa pensiun, mereka mengalami kecemasan

menghadapi masa pensiun, yang didefinisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan, khawatir, kebingungan, dan ketidakpastian tentang masa depannya. Ini terjadi karena mereka tidak siap untuk menerima konsekuensi dari masa pensiun, baik secara sosial, psikologis, maupun fisiologis.

Perubahan fisik dan mental terkait dengan penuaan. Menurut Syarif, penurunan kondisi mental dan psikologis adalah bagian dari proses penuaan, dan sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang mencapai puncak pada usia 45 hingga 55 tahun, hal ini juga berlaku pada lansia. Memasuki masa tua membuat sebagian besar orang lanjut usia kurang siap menghadapi dan menyikapinya. Akibatnya, banyak orang lanjut usia kurang dapat menyesuaikan diri dengan proses yang terjadi selama masa tua mereka. Keadaan depresi dan ketakutan akan menyebabkan orang lanjut usia menjadi lebih sulit untuk menyelesaikan masalah. Perubahan psikologis pada usia tua juga dapat disebabkan oleh status pekerjaannya, yaitu saat mereka memutuskan untuk pensiun atau purna tugas. (Syarif, 2016).

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini dilakukan dengan menerapkan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Menurut Bogdan dan Tylor penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan sebagainya. Yang dialami oleh subjek penelitian. Pendekatan ini bersifat holistik, dengan cara memberikan deskripsi melalui kata-kata dan bahasa untuk menggambarkan fenomena yang diamati. Penelitian ini dilakukan dengan melalui cara observasi, yaitu dengan melakukan studi dokumentasi dan wawancara terhadap seseorang pensiunan yang beridentitas sebagai berikut:

Nama: Aurchan

Usia: 65

Alamat: Gg. Murni No. 3 Sei Kera Hilir I Medan Tembung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Masa Pensiun**

Pensiun adalah pemberhentian pekerjaan oleh perusahaan dari pegawai yang dianggap tidak produktif lagi atau setelah usia 56 tahun (kecuali guru dan instruktur yang dapat pensiun pada usia 65 tahun). Peraturan Pemerintah RI No. 32/1979 tentang pemberhentian PNSI menyatakan bahwa pensiun adalah saat seseorang telah memasuki usia 56 tahun dan berhenti bekerja. Selain itu, untuk pekerjaan tertentu, batas usia pensiun diperpanjang. (Anastasia Dinda Paramita, 2008)

Menurut Atchley, orang dewasa melewati tujuh tahap sebelum pensiun, adalah sebagai berikut: (Nadiyah Zhafirah, 2024)

#### **1. Fase Jauh (the remote phase)**

Masih sedikit melakukan persiapan untuk pensiun bahkan kemungkinan muncul penyangkalan bahwa mereka akan menghadapi fase pensiun.

#### **2. Fase Mendekat (the near phase)**

Mulai berpartisipasi dalam program pra-pensiun untuk menghadapi masa pensiun.

#### **3. Fase Bulan Madu (the honeymoon phase)**

Individu merasa bahagia karena banyak aktivitas yang belum pernah dilakukan sebelumnya.

#### **4. Fase Kekecewaan (the disenchantment phase)**

Timbul kesadaran dalam diri individu bahwa bayangan mereka tentang fase pensiun saat mereka berada dalam pra-pensiun tidak realistis. Mereka kadang terjebak dalam rutinitas.

#### 5. Fase Reorientasi (the reorientation phase)

Pensiun mulai mencatat apa yang masih dimiliki, mengumpulkannya, dan mulai membayangkan alternatif kehidupan yang lebih realistis. Mereka mulai mengevaluasi ragam gaya hidup untuk mengemukakan kepuasan hidup.

#### 6. Fase Stabil (the stability phase)

Keputusan telah dibuat berdasarkan kriteria tertentu setelah melalui proses evaluasi pilihan pada fase pensiun dan bagaimana mereka akan menjalin keputusan tersebut.

#### 7. Fase Akhir (the termination phase)

Peranan fase pensiun tergantikan oleh peran pesakitan atau tergantung pada orang lain karena sudah tidak dapat berfungsi secara mandiri lagi dan mencukupi kebutuhannya sendiri.

### **Kemunduran Masa Pensiun**

Masa lansia mengalami kemunduran bukan hanya karena fungsi fisiologis dan fungsi psikologis saja. Tetapi fungsi sosial ekonominya juga ikut terganggu sehingga dapat menimbulkan problematik secara sosial-ekonomi. Masa lansia identik dengan masa pensiun, disaat ketika individu sudah tidak memperoleh penghasilan tetap, maka kehidupan ekonominya akan tergantung dari anak-anak mereka. Perencanaan masa pensiun merupakan hal yang penting dalam keberhasilan seseorang melewati masa transisi dengan baik. Meskipun demikian, terdapat masih kurangnya mempersiapkan masa pensiun. Kondisi ini perlu disikapi dan ditanggapi secara serius oleh perusahaan maupun institusi. (Aulia Iskandarsyah, 2020)

Fungsi spiritualnya yang menjadi salah satu masalah dalam hidupnya juga dapat menyebabkan kemunduran, lansia mungkin mengalami hambatan atau gangguan yang tidak dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri. Kondisi ini dapat terjadi ketika orang tua merasa kehilangan kontak atau komunikasi dengan teman-temannya, yang berkontribusi pada proses spiritualnya. Karena gangguan kondisi fisiknya, kemunduran spiritualnya dikaitkan dengan berbagai fenomena, salah satunya adalah semakin berkurangnya waktunya untuk melakukan perkumpulan dan doa bersama komunitasnya.

Ketidaksiapan seseorang untuk menghadapi masa pensiun dapat menyebabkan dampak yang sering muncul pada masa pensiun, seperti gangguan psikologis dan masalah kesehatan seperti kecemasan, stres, bahkan depresi. Selain itu, kondisi seperti itu biasanya diikuti oleh perubahan dan penurunan fisik, seperti munculnya penyakit seperti hipertensi, diabetes, jantung, dan lain-lain. Sebaliknya, banyak pegawai negeri sipil (PNS) yang memasuki masa pensiun tetap sehat secara fisik dan rohani. Salah satu kebutuhan manusia adalah pekerjaan. Hal demikian karena dengan bekerja manusia akan dapat memenuhi kebutuhannya yaitu:

1. Kebutuhan fisik dan rasa aman yang diartikan sebagai pemuasan terhadap rasa lapar, haus, tempat tinggal, dan perasaan aman dalam menikmati semua hal tersebut.
2. Kebutuhan sosial, yang menunjukkan ketergantungan satu sama lain sehingga beberapa kebutuhan dapat terpuaskan karena ditolong orang lain.
3. Kebutuhan ego yang berhubungan dengan keinginan untuk bebas mengerjakan sesuatu sesuai kemauan sendiri dan merasa puas bila berhasil menyelesaikannya.

Dengan demikian, bekerja tidak hanya memberikan imbalan material seperti gaji, kekayaan, dan berbagai fasilitas material, tetapi juga memberikan imbalan sosial yang tidak material seperti status sosial dan prestis. Karena itu, rasa kebanggaan dan kecintaan yang kuat terhadap pekerjaannya, terlepas dari pangkat, jabatan, penghormatan, dan simbol-

simbol kebesaran, menjadi pendorong kuat untuk mencintai pekerjaannya. (Kadarisman, 2011)

Pada saat memasuki masa pensiun, individu akan mengalami perubahan drastis yang akan dihadapi. Perubahan tersebut seperti perubahan pendapatan ekonomi, aktivitas sehari-hari, dan lingkungan sosial yang akan berubah. Hal ini berarti para pensiunan akan tertekan secara psikologis dan tidak lagi merasa bermanfaat dalam berkontribusi dengan lingkungan sosial. Perubahan pola kehidupan tersebut dapat menyebabkan individu menjadi cemas karena memikirkan kehidupan kedepannya. Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun dengan intensitas yang wajar dianggap sebagai motivasi pada individu namun apabila dengan intensitas yang kuat dapat menimbulkan dampak negatif. (Nely Aldriani, 2021)

### **Mengatasi Tantangan Pensiun**

Menurut Stoltz kecerdasan adversity merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolahnya menjadi tantangan untuk diselesaikan. Sejalan dengan penelitian Titaningsih menyebutkan bahwa salah satu determinan yang diasumsikan berperan terhadap kemasaman adalah kecerdasan adversity. (Titaningsih, 2010)

Stoltz menjelaskan bahwa kecerdasan adversity terdiri dari empat aspek yaitu:

1. Kontrol atau pengendalian bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak kendali yang dapat individu rasakan terhadap suatu peristiwa yang menimbulkan kesulitan.
2. Origin-Ownership (O2) mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan (origin) dan sejauh mana individu menganggap dirinya mempengaruhi sebagai penyebab dan asal usul kesulitan (ownership).
3. Reach atau jangkauan mengajukan pertanyaan sejauh mana kesulitan yang dihadapi akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan individu.
4. Endurance atau daya tahan merupakan aspek yang mempertanyakan dua hal yang berkaitan yaitu berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan akan berlangsung.

Stoltz membagi manusia menjadi tiga kelompok, yaitu: (a) Quitters merupakan individu yang berhenti di tengah pendakian, muda putus asa, mudah menyerah cenderung pasif, tidak bergairah untuk mencapai puncak keberhasilan. Kelompok ini menolak perubahan karena kapasitasnya minimal; (b) Campers merupakan individu yang tidak mencapai puncak, sudah merasa puas dengan apa yang dicapai, individu seperti ini sedikit lebih baik dari quitters karena masih mengusahakan terpenuhinya kebutuhan rasa aman, serta masih mampu melihat tantangan; (c) Climbers merupakan individu yang selalu berusaha mencapai puncak pendakian, berusaha menempuh kesulitan hidup dengan keberanian, selalu yakin terhadap suatu hal yang lebih besar, serta tidak pernah membiarkan hambatan untuk menghalangi pendakiannya. (Stoltz, 2005)

### **Persiapan Masa Pensiun**

Beberapa hal penting dan cara yang perlu dilakukan untuk mempersiapkan diri ketika menghadapi masa pensiun diantaranya: (Paidi, 2013)

1. Mempersiapkan kondisi fisik dan mental. Selalu mencoba untuk selalu berpikir positif atas semua hal dan apa yang telah dicapai selama ini. Perlu berkomunikasi dan berdiskusi semua hal dan rencana dengan keluarga karena mereka akan mengerti dan mendukung.
2. Menerapkan gaya hidup yang sehat. Semua masalah dapat diselesaikan selama kita memiliki kondisi tubuh yang sehat. Oleh karena itu perlu menjaga kesehatan, dengan secara rutin melakukan olahraga bersama keluarga atau sahabat dan teman.
3. Mengembangkan hobi atau kegiatan positif yang dulu sempat tertunda oleh rutinitas kerja. Hobi atau kegiatan positif ini sangat bermanfaat bahkan menghasilkan sesuatu yang berguna di masa pensiun.

4. Membuat perencanaan anggaran keuangan sebelum masa pensiun tiba, agar tidak mengalami masalah keuangan perlu mencoba metode pendekatan keuangan yang ditawarkan oleh berbagai pihak seperti kantor tempat dulu bekerja atau bank. Jika memungkinkan, cobalah untuk berinvestasi. walaupun tidak dalam usaha yang besar tapi, yang sesuai dengan situasi dan kondisi keuangan, serta mempertimbangkan kemungkinan faktor resiko atau kerugian.
5. Membuat networking (silaturahmi) dengan terus menjaga keutuhan baik dengan relasi dan teman-teman ketika dulu bekerja. Dengan tetap menjalin komunikasi yang baik kita dapat tetap melakukan kegiatan yang dulu sering dilakukan bersama atau sekedar saling bertukar pikiran.
6. Memperdalam spiritual dengan mendekati diri kepada yang maha kuasa. Memperbanyak kegiatan rohani yang mungkin selama ini tidak terlalu sering dilakukan karena kesibukan. Dengan demikian akan mendapat ketenangan secara rohani dan mental.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis terhadap seorang pensiunan yang sudah berumur 65 tahun yang bernama Aurchan, menurut beliau tantangan utama yang terjadi pada pensiunan adalah umur, kesepian, biaya hidup yang makin tinggi, ketergantungan pada anak, dan resiko kesehatan serta biaya pengobatan yang makin mahal. Beliau sudah lama mengenali tantangan saat pensiun, dan beliau sudah membuat rancangan atau strategi untuk masa pensiunnya yaitu, dari awal beliau sudah mempersiapkan dana darurat untuk masa pensiunnya, beliau juga sudah mecicil pembayaran hutang dan yang lainnya, beliau juga membuat beberapa usaha sampingan untuk tambahan tabungannya dan beliau mulai rajin untuk menjaga kesehatan tubuhnya dengan mengkonsumsi makan yang sehat dan rutin olahraga.

Dan saat beliau sudah pensiun beliau tidak pernah membebankan anak-anaknya tentang masalah keuangan karena beliau sudah mempersiapkan dan mencicilnya dari awal sebelum beliau pensiun. Dan beliau juga memberikan salah satu usahanya kepada anaknya untuk modal anaknya. Saat ini beliau tinggal berdua dengan istrinya, walaupun kadang merasa kesepian tetapi beberapa cucunya sering mengunjungi beliau dan istrinya. Anak-anak beliau juga sering mengunjungi beliau agar beliau tidak kesepian tinggal berdua dengan istrinya. Saat ini beliau dan istrinya tengah fokus untuk mendekati diri ke Allah, dan beliau juga rajin berolahraga agar tubuh beliau tetap fit. Beliau juga rajin untuk kumpul-kumpul dengan tetangga sekitar membahas tentang kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan untuk mempererat tali silaturahmi antar tetangga.

Beliau juga mengatakan untuk anak muda zaman sekarang mulai lah hidup sehat dan menabung. Agar dimasa pensiun nanti mereka tidak lagi bingung untuk kehidupan masa tua nanti, karena mereka sudah ada jaminan untuk itu semua.

## **KESIMPULAN**

Masa pensiun adalah masa yang datangnya berdasarkan pencapaian usia tertentu. Banyak orang beranggapan bahwa masa pensiun merupakan tanda bahwa seseorang sudah mengalami penuaan dan tidak dapat bekerja secara produktif lagi. Pensiun adalah masa transisi signifikan yang mempengaruhi perubahan. Pensiun merupakan kejadian penting yang menandai perubahan dari kehidupan masa dewasa ke kehidupan lanjut usia.

Salah satu hal yang perlu dipersiapkan dalam menghadapi pensiun adalah mengurangi beban kerja seiring dengan mendekatinya masa pensiun. Ketika seseorang memasuki usia dewasa hingga setengah baya dan menjelang pensiun, mereka cenderung meningkatkan upaya persiapan baik secara formal maupun informal untuk menghadapi masa transisi tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya untuk kita mulai mempersiapkan segala kebutuhan untuk pensiun yang akan datang, karena kita tidak tahu akan bagaimana masa pensiun kita ketika kita tidak mempersiapkannya dari sekarang. Jika dari sekarang kita sudah mempersiapkan atau menyicil untuk masa pensiunan nanti maka kita akan menikmati masa pensiunan kita dengan tenang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anastasia Dinda Paramita, S. I. (2008). Kegiatan Individu Pada Masa Pensiun. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 167-168.
- Aulia Iskandarsyah, H. S. (2020). Sikap terhadap Pensiun, Perencanaan Pensiun, dan Kualitas Hidup pada Karyawan dalam Masa Persiapan Pensiun. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*
- Kadarisman, M. (2011). Menghadapi Pensiun dan Kesejahteraan Psikologis Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Kebijakan dan Manajemen PNS*, 46.
- Nadiyah Zhafirah, T. A. (2024). Penyesuaian Diri Pada Lansia Awal Pasca Pensiun. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*.
- Nely Aldriani, A. W. (2021). Kecerdasan Adversity dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*.
- Paidi. (2013). Straregi Persiapan Masa Pensiun Bagi Para Karyawan. *E-Journal WIDYA Ekonomika*.
- Stoltz, P. G. (2005). *Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT Grasindo.
- Syarif, T. (2016). Studi Fenomenologi Pada Lansia Pendiri Bank Sampah. *Jurnal Indigenous*.
- Titaningsih, A. (2010). Hubungan antara Kecerdasan Adversity dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. Skripsi.