



HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI PENSIUN PADA KARYAWAN

Aufa Angga Wimaswara

Universitas Muhammadiyah Purworejo, E-mail: aufa@umpwr.ac.id

Rumiani

Universitas Islam Indonesia, E-mail: rumiani@uii.ac.id

Abstract: *This study aims to see the relationship between family support and retirement preparedness for employees who will face retirement. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between family support and retirement preparedness for employees who will face retirement. Family support variables are measured using modifications from the Medical Outcomes Study Social Support Index, while the variable retirement readiness is measured using a scale from Yunanda (2011) which refers to the aspects of Sutanto and Cokro (2008). The research subjects were 75 male and female individuals who would face retirement within one to five years. The results showed that there was a positive relationship between family support and retirement preparedness for employees who were about to retire ($r = 0.632$; $p = 0.000$; $p < 0.05$).*

Keywords: *family support, readiness to face retirement, employees*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *dukungan keluarga* dan kesiapan menghadapi pensiun pada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dan kesiapan menghadapi pensiun pada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun. Variabel dukungan keluarga diukur menggunakan modifikasi dari skala *Medical Outcomes Study Social Support Index* sedangkan variabel kesiapan menghadapi pensiun diukur menggunakan skala dari Yunanda (2011) yang mengacu dari aspek Sutanto dan Cokro (2008). Subjek penelitian merupakan 75 individu pria dan wanita yang akan menghadapi masa pensiun dalam kurun waktu satu sampai lima tahun kedepan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dan kesiapan menghadapi pensiun pada karyawan yang akan pensiun ($r=0.632$; $p=0.000$; $p<0.05$).

Kata Kunci: dukungan keluarga, kesiapan menghadapi pensiun, karyawan.

Copyright © 2025. Affection: Journal of Psychology and Counseling

PENDAHULUAN

Seiring bergulirnya waktu, seorang individu akan menghadapi kenyataan bahwa tidak selamanya akan bekerja. Suatu hari akan tiba saatnya untuk berhenti dari pekerjaan tersebut. Terlebih lagi, bila umurnya telah memasuki usia lanjut dan kapasitasnya dianggap tidak memenuhi standart yang telah ditetapkan. Menurut Hurlock

(Elizabeth Bergner Hurlock, 2009) proses pelepasan jabatan atau pekerjaan tersebut dinamakan pensiun.

“Masa pensiun yang dimaksud adalah masa pensiun wajib, dimana individu terpaksa berhenti dari pekerjaan karena organisasi tempat individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas usia seseorang untuk berhenti bekerja tanpa pertimbangan individu tersebut suka atau tidak (Nurvaeni, 2015)

Ketika pensiun ada tiga hal yang hilang yaitu, pertama kegiatan rutin yang biasa dilakukan seperti berangkat kerja pada pagi hari dan pulang saat sore atau malam hari. Namun, kegiatan tersebut berubah dan cenderung memiliki banyak waktu luang karena telah memasuki masa pensiun. Kedua adalah hilangnya rekan kerja, mulai dari atasan maupun bawahan. Individu yang memasuki pensiun akan kehilangan waktu berinteraksi dengan rekan kerja seperti saat masih bekerja dulu. Ketiga adalah hilangnya atau berkurangnya pendapatan dan status yang didapatkan saat masih bekerja. (Biya & Suarya, 2016)

Namun, seringkali karyawan kurang mempersiapkan masa pensiun tersebut. Karyawan terlalu terlena dan menganggap bahwa pensiun masih lama. Padahal, tanpa disadari pensiun lama kelamaan semakin cepat. Menurut Rini, 2001 (dalam Faried & Nashori, 2013) pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian individu memiliki kecemasan karena tidak tahu kehidupan yang akan dijalani kelak. Kondisi ini tentu saja akan menurunkan produktivitas kerja karyawan.

Saat Individu berkembang, mereka belajar untuk menghadapi perubahan dengan mencoba dan berhasil, gagal, atau berkompromi. Kemunduran memang sulit, tetapi bisa mengajarkan orang-orang pola perilaku sepanjang hidup. Masa tua adalah waktu ketika beberapa peristiwa kehidupan yang sangat sulit terjadi, khususnya yang melibatkan pengurangan pendapatan, menurunnya kesehatan, keterbatasan, dan kehilangan pasangan dan teman dekat. (Dunn, 1994)

Individu yang akan menghadapi masa pensiun rata-rata berumur antara 50 sampai 55 tahun. Menurut tahap perkembangan Ericson, pada umur tersebut individu memasuki fase *generativity vs stagnation*. *Generativity* adalah fokus pada keinginan atau minat untuk membangun dan membimbing generasi yang akan datang. Artinya, individu memiliki dorongan dalam dirinya untuk berkontribusi keluarga, kelompok dan masyarakat baik dalam bidang keagamaan atau sosial. (Papalia et al., 2009)

Generativity penting bagi individu dan masyarakat. Salah satu bentuk keluarga yang sehat, orang tua umumnya menunjukkan melalui minat dan perhatian untuk anak-anak mereka. Sedangkan dalam organisasi, para pemimpin dengan rasa *generativity* akan dapat peduli tentang misi dan karyawan. Schott (1992) menggambarkan individu yang mempunyai aktualisasi diri memiliki sifat serupa dengan rasa *generativity*. Individu bekerja keras pada sesuatu yang dianggap penting dan berharga. (Slater, 2003)

Individu yang akan menghadapi pensiun harus memiliki aktualisasi diri yang baik, memiliki minat dalam berbagai hal, dan mampu membimbing orang-orang yang lebih muda darinya. Bentuk bimbingan tersebut bisa berupa nasehat, arahan, dan juga petunjuk mengenai hal-hal yang dikuasai. Terlebih lagi, individu dipandang memiliki pengalaman-pengalaman yang berharga dan bisa di bagikan kepada yang lebih muda.

Sedangkan *stagnation* adalah fokus pada hal-hal yang kurang penting dalam hidup, merasa tidak banyak berkontribusi pada lingkungannya dan menilai kehadiran mereka di dunia tidak banyak manfaatnya. Individu memiliki perasaan ketidakberdayaan dan kurangnya kemampuan untuk memberikan kontribusi pada sekitarnya. Hal ini memicu individu untuk lebih menyibukkan dengan hal-hal yang sekiranya kurang bermanfaat dalam hidupnya. (Diane Papalia et al., 2009)

Bila suatu individu justru memasuki masa *stagnation*, maka individu rawan terkena *post power syndrom*. Menurut Kartono (dalam Yunian, 2013) *post power syndrome* merupakan sebuah perubahan keadaan yang dialami oleh individu yang telah pensiun diikuti dengan munculnya berbagai macam gejala penyakit baik fisik maupun psikis akibat status dari bekerja menjadi tidak bekerja. *Post power syndrome* biasa terjadi pada individu yang telah menjadi pensiunan, purnawirawan ataupun individu yang telah di PHK, akibat individu yang bersangkutan sudah tidak bekerja, pensiun, tidak menjabat atau tidak berkuasa lagi (Kartono dalam Yunian, 2013).

Menurut penuturan salah satu karyawan salah satu bank di Jawa Tengah, rekan-rekan yang akan menghadapi pensiun merasakan rasa yang beragam. Sebagian karyawan merasa tenang dan siap untuk menghadapi pensiun. Individu tersebut sudah memiliki rencana untuk masa pensiun nanti. Selain itu, karyawan tersebut sudah merasa ikhlas dan berbesar hati atas perubahan dalam kehidupannya yaitu pensiun.

Tetapi, ada juga individu yang merasa gelisah dan kurang yakin menghadapi pensiun. Narasumber kami menuturkan bahwa yang menyebabkan individu kurang siap adalah merasa bingung tentang kegiatan yang akan dilakukan setelah pensiun. Karyawan

yang akan pensiun masih kurang yakin, apakah kegiatan selepas pensiun dapat menghidupi keluarganya seperti saat bekerja dulu.

Sebenarnya dari perusahaan sudah memberikan sarana untuk mempersiapkan masa pensiun. Salah satunya adalah dengan melakukan program magang di salah satu nasabah yang memiliki usaha. Misalkan karyawan selepas dari pensiun ingin menjadi pengusaha kerajinan tas. Maka dari perusahaan memberikan fasilitas kepada karyawan sehingga dapat belajar dan mempersiapkan dengan baik.

Selain itu, menurut Coward dan Lee (Faried & Nashori, 2013) kehadiran masa pensiun bukanlah keadaan tiba-tiba tetapi suatu waktu yang dapat diketahui sebelumnya. Justru seseorang merasa lebih sehat karena tiadanya stress terkait dengan perasaan hilangnya pekerjaan. Orang justru merasa lega terbebas dari pekerjaan, dan menerima dengan lapang dada hadirnya masa pensiun.

Menurut Kim dan Moen (Diane Papalia et al., 2009), beberapa hal yang dapat berpengaruh terhadap seberapa baik para pensiunan menghadapi masa pensiun, yaitu sumber daya personal, antara lain kesehatan, status sosial ekonomi, dan kepribadian, sumber daya ekonomi. Selain itu, sumber daya relasional sosial, dukungan sosial dari keluarga dan teman terdekat dapat membantu individu agar tetap semangat dan percaya diri dalam menghadapi realitas kehidupan yang sedang dihadapi. (Fardila dkk, 2014)

Melihat beberapa faktor diatas, dukungan sosial adalah hal yang penting diberikan terhadap individu tersebut terutama dari orang-orang terdekat, agar dapat menerima masa pensiun tersebut dan melakukan persiapan yang matang. Dukungan sosial (*social support*) adalah pertukaran interpersonal yang dicirikan oleh perhatian emosi, bantuan instrumental, penyediaan informasi, atau pertolongan lainnya. (Shelley E. Taylor et al., 2018)

Dukungan sosial dapat meningkatkan rasa sejahtera, kontrol personal, perasaan yang positif, serta membantu individu mempersepsi perubahan yang terjadi dengan tingkat stres yang lebih rendah (Utami & Widiasavitri, 2013). Karena, pada dasarnya kemampuan adaptasi individu berbeda-beda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesiapan menghadapi pensiun. Karena, peneliti memiliki hipotesis bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang positif dengan kesiapan menghadapi masa pensiun.

METODE

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kesiapan menghadapi pensiun dan variabel bebas pada penelitian ini adalah dukungan keluarga. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah karyawan yang akan menghadapi masa pensiun dalam kurun waktu satu sampai lima tahun kedepan dengan rentang usia 50-55 tahun. Perhitungan analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS *version for Windows* sebagai alat bantu secara statistik.

Kesiapan menghadapi pensiun adalah reaksi penerimaan individu ketika dihadapkan pada kondisi yang mengalami perubahan antara individu dengan pekerjaannya untuk beberapa tahun kedepan semetara ia masih berstatus dan aktif sebagai karyawan. Kesiapan individu dalam menghadapi pensiun diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sutanto dan Cokro (J. Tito Sutarto & C. Ismul Cokro, 2008). Salah satu aitem berbunyi “Setelah pensiun saya akan kehilangan kegembiraan yang pernah saya dapatkan dari rekan-rekan kerja saya dulu”. Skor didapatkan berdasarkan jawaban subjek terkait aspek kesiapan materi finansial, kesiapan fisik dan kesiapan dan kesiapan mental emosi. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek dalam menyelesaikan skala, maka kesiapan dalam menghadapi pensiun semakin tinggi. Sebaliknya, jika semakin rendah skor yang diperoleh dalam menyelesaikan skala, maka kesiapan dalam menghadapi pensiun semakin rendah.

Dukungan keluarga adalah skor yang di peroleh subjek setelah menjawab skala dukungan sosial *Medical Outcomes Study Social Support Index* (MOS social support index). Alat ukur ini adalah hasil replikasi dan modifikasi dari penelitian Sherbourne dan Stewart (Sherbourne & Stewart, 1991). Alat ukur tersebut memiliki 19 aitem yang peneliti tambah menjadi 31 aitem. Salah satu aitem berbunyi “Keluarga saya mengantar ke dokter ketika saya membutuhkan” yang masuk kedalam aspek Dukungan Nyata. Semakin tinggi skor yang yang diperoleh, menunjukkan semakin tinggi tingkat dukungan keluarga pada individu, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, menunjukkan semakin rendah tingkat dukungan keluarga pada individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menguji hipotesis ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi pensiun pada karyawan. Jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 75 orang, dengan jumlah 49 pria dan 26 wanita.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan positif antara kesiapan menghadapi pensiun dan dukungan keluarga pada karyawan yang akan menghadapi pensiun **diterima**. Hubungan kedua variabel dapat dilihat berdasarkan koefisien korelasi $r=0.632$ dan nilai $p=0.000$ yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin tinggi pula kesiapan menghadapi pensiun pada karyawan yang akan menghadapi pensiun. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah

dukungan keluarga yang diterima oleh karyawan yang akan menghadapi pensiun, maka semakin rendah pula kesiapan menghadapi masa pensiun.

Kualitas dan jumlah dukungan yang diterima individu dapat menyebabkan kebutuhan mereka terpenuhi. Kebutuhan tersebut dapat meliputi kebutuhan informasi dan emosional, bantuan berupa materiil maupun tindakan, interaksi yang positif dan ekspresi kasih sayang atau cinta. Menurut Papalia, Sterns dan Feldman (Diane Papalia et al., 2009) menyebutkan bahwa perpindahan dari masa bekerja ke masa pensiun akan lebih mudah jika calon pensiunan memiliki orang disekitar meliputi teman dan keluarga yang mendukung mereka dengan peran baru mereka. Penelitian tersebut membuktikan bahwa subjek memiliki persepsi yang baik terhadap dukungan harga diri (*self-esteem support*) yang diterima, termasuk juga dukungan informasi, berupa pelayanan dan dukungan kepemilikan.

Adanya hubungan antara antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi pensiun pada karyawan menandakan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu hal yang mampu mempengaruhi kesiapan karyawan untuk menghadapi masa pensiun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan kesiapan menghadapi pensiun pada karyawan yang akan menghadapi pensiun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat mempengaruhi tingkat kesiapan menghadapi pensiun. Diketahui bahwa dukungan keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 40,2% terhadap kesiapan menghadapi pensiun pada karyawan yang akan pensiun.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan antara lain adalah tidak terlibatnya peneliti secara langsung dalam proses pengambilan data penelitian dikarenakan proses pengambilan data dilakukan secara online. Hal ini menyebabkan peneliti tidak dapat melakukan konfirmasi terkait jawaban. Subjek juga tidak bisa menanyakan bila ada aitemaitem yang sekiranya kurang dipahami. Aitem yang digunakan juga menggambarkan keluarga secara umum, tidak spesifik menyebutkan keluarga inti (suami atau istri dan anak). Hal ini bisa saja menyebabkan subjek merepresentasikan keluarga tidak sesuai dengan yang dimaksud oleh peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap kesiapan menghadapi pensiun pada karyawan. Hal ini dibuktikan dengan uji statistik antara

kedua variabel. Artinya, semakin tinggi dukungan keluarga yang didapatkan oleh seorang karyawan, maka semakin tinggi pula tingkat kesiapan menghadapi pensiunnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Biya, C. I. M. J., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun Pejabat Struktural Di Pemerintahan Provinsi Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2). <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p17>
- Diane Papalia, Sally Olds, & Ruth Feldman. (2009). *Human Development*. Salemba Humanika.
- Dunn, A. S. (1994). Introduction to physical polymer science (2nd edition). By L. H. Sperling, New York, 1992 John Wiley & Sons Inc. John Wiley & Sons Inc., New York, 1992. Pp. Xxvii + 594, price £55.00. ISBN 0-471-53035-2.
- Polymer International*, 33(2), 233–233. <https://doi.org/10.1002/pi.1994.210330214>
- Elizabeth Bergner Hurlock. (2009). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga.
- Faried, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah*, 5(2), 63–74. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol5.iss2.art6>
- Ivanti Andriana Nurvaeni. (2015). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun pada Guru SD di Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulonprogo Tahun 2015-2016. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4, 1–8.
- J. Tito Sutarto & C. Ismul Cokro. (2008). *Pensiun Bukan Akhir Segalanya: Cara Cerdas Menyiasati Masa Pensiun*. Gramedia Pustaka Utama. <https://bukukita.com/Psikologi-dan-Pengembangan-Diri/Motivasi/58489-Pensiun-Bukan-Akhir-Segalanya:-Cara-Cerdas-Menyiasati-Masa-Pensiun.html>
- Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, & David O. Sears. (2018). *Psikologi Sosial Edis Kedua Belas* (Depok). Kencana, Prenadamedia Group. [/lib-fisib.unpak.ac.id/2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D14401](https://lib-fisib.unpak.ac.id/2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D14401)
- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social Science & Medicine*, 32(6), 705–714. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90150-b](https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90150-b)

- Slater, C. L. (2003). Generativity versus stagnation: An elaboration of Erikson's adult stage of human development. *Journal of Adult Development*, 10(1), 53–65.
<https://doi.org/10.1023/a:1020790820868>
- Utami, N. M. S. N., & Wideasavitri, P. N. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Individu yang Mengalami Asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p02>