

Adaptasi Psikologis dari Pekerja Menuju Peran Baru Pensiunan

Muhammad Ilyas Nasrullah¹, Muhammad Rafli², Rahmadhan Rizanty³, Arif Sahin⁴
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Indraprasta 1234
Email Author¹: chenyixia70@gmail.com

Article History:

Received: 20 April 2025

Revised: 3 Juni 2025

Accepted: 8 Agustus 2025

Published: 12 Agustus
2025

Abstrak

Pensiun merupakan fase transisi kritis dalam kehidupan dewasa akhir yang berdampak signifikan terhadap identitas diri dan kesejahteraan psikologis individu. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji proses adaptasi psikologis pensiunan dalam membangun identitas baru setelah meninggalkan peran kerja formal, melalui pendekatan tinjauan pustaka. Studi ini menganalisis berbagai literatur empiris dan teoretis yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, baik dari jurnal nasional maupun internasional. Hasil telaah menunjukkan bahwa transisi menuju masa pensiun memengaruhi aspek identitas diri, harga diri, serta peran sosial individu. Faktor-faktor yang mendukung adaptasi positif meliputi kesiapan pensiun, dukungan sosial, keterlibatan dalam aktivitas bermakna, serta penggunaan strategi koping adaptif. Sebaliknya, ketidaksiapan pensiun dan hilangnya peran kerja dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikososial yang terstruktur guna mendampingi proses rekonstruksi identitas pada masa pensiun. Artikel ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan dan praktik psikologi perkembangan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan lansia.

Kata Kunci: adaptasi psikologis, pensiun, identitas diri, dewasa akhir, kesejahteraan lansia

How to cite:

Nasrullah, M. I.,
Rafli, M., Rizanty, R.,
& Sahin, A. (2025).
Adaptasi psikologis
dari pekerja menuju
peran baru pensiunan.
*JERI: Journal of
Educational Research
and Innovation*, 1(2).

Abstract

Retirement is a critical transition in late adulthood that significantly impacts one's selfidentity and psychological wellbeing. This article aims to examine the process of psychological adaptation among retirees as they construct a new identity after leaving formal work roles, using a literature review approach. We analyzed empirical and theoretical studies published over the past ten years in both national and international journals. Our review reveals that the retirement transition affects individuals' selfidentity, selfesteem, and social roles. Factors that facilitate positive adaptation include retirement preparedness, social support, engagement in meaningful activities, and the use of adaptive coping strategies. Conversely, lack of readiness for retirement and loss of work role can trigger stress, anxiety, and even depression. These findings underscore the importance of structured psychosocial interventions to support identity reconstruction during retirement. This article is expected to inform the development of policies and practices in developmental psychology aimed at enhancing the wellbeing of older adults.

Keywords: psychological adaptation, retirement, selfidentity, late adulthood, wellbeing



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © Year, Author(s).

PENDAHULUAN

Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat seiring dengan meningkatnya harapan hidup dan menurunnya angka kelahiran (Biro Pusat Statistik, 2020). Fase pensiun yaitu saat seseorang tidak lagi aktif bekerja secara formal menjadi momen penting dalam perkembangan dewasa akhir, karena ia menandai terjadinya *transisi* (peralihan) dari kehidupan kerja menuju kehidupan tanpa rutinitas profesional (Antonovsky & Sagy, 1986). Pada periode ini, individu tidak sekadar melepas pekerjaan, tetapi juga menghadapi perubahan identitas diri yang selama puluhan tahun dibentuk oleh peran bekerja (Santrock, 2011). Penekanan teori perkembangan psikososial Erikson (1963) pada fase integritas ego versus keputusasaan menjelaskan bahwa pensiun menjadi saat refleksi mendalam tentang makna hidup: apabila proses tersebut berjalan positif, individu akan mencapai rasa integritas perasaan utuh dan bermakna atas

perjalanan hidupnya namun apabila retrospeksi negatif mendominasi, muncul perasaan keputusasaan. Kesimpulannya, tanpa persiapan psikologis dan sosial yang memadai, pensiun berpotensi memicu krisis identitas dan ketidakpuasan hidup (Santrock, 2011).

Lebih jauh, Havighurst (1972) menegaskan bahwa salah satu tugas perkembangan pada usia lanjut adalah melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan peran dan pendapatan pascapensiun. Penyesuaian ini tidak hanya membutuhkan kesiapan finansial, tetapi juga kesiapan mental untuk menerima kenyataan ketiadaan rutinitas kerja dan interaksi profesional yang biasa dijalani. Dengan demikian, tugas utama dewasa akhir mencakup kemampuan menata ulang struktur kehidupan baru agar tidak terjebak pada perasaan kehilangan kontrol (Havighurst, 1972). Hubungan antara persiapan dan tingkat penyesuaian ini menunjukkan bahwa tanpa manajemen harapan yang tepat, pensiunan cenderung mengalami kecemasan dan stres tinggi (Kusumari, 2006). Dari pengamatan penulis, banyak calon pensiunan di Indonesia belum menyadari pentingnya persiapan psikososial, sehingga ketika memasuki masa pensiun mereka rentan mengalami kebingungan identitas.

Dalam konteks identitas, Peck (1968) memperkenalkan konsep *ego differentiation* (proses memisahkan harga diri dari peran pekerjaan lama) untuk menghindari *work-role preoccupation* (kecenderungan mengaitkan seluruh harga diri dengan status pekerja). Proses ini mendorong pensiunan mencari makna baru di luar profesi sebelumnya (Peck, 1968). Miron, Smith, dan Lee (2021) menegaskan bahwa rekonstruksi identitas pascapensiun biasanya meliputi tiga proses: *continuity* (mempertahankan unsur positif identitas lama), *change* (mengeksplorasi peran baru), dan *conservation* (merawat aspek positif dari diri sebelumnya). Misalnya, seorang mantan pegawai negeri sipil yang selama bertahun-tahun berfokus pada tugas pemerintahan mungkin akan melibatkan diri dalam kegiatan relawan di lingkungan RT/RW, sehingga nilai profesional tetap terwakili. Dapat disimpulkan bahwa rekonstruksi identitas pascapensiun harus menyeimbangkan antara mempertahankan nilai lama dengan mengeksplorasi peran baru agar individu tidak kehilangan pijakan diri.

Pada masa *transisi* dari dunia kerja menuju pensiun, banyak individu mengalami *role loss* (kehilangan peran sosial yang lama menjadi sumber rutinitas dan status), yang memicu gejala stres, kecemasan, dan penurunan harga diri (Kubicek & Korunka, 2017). Namun, toleransi terhadap perubahan tersebut sangat berkaitan dengan kesiapan mental dan dukungan sosial yang tersedia. Powdthavee, Kelly, dan Frijters (2021) menemukan bahwa pensiunan yang sebelumnya bekerja dalam lingkungan penuh tekanan justru mengalami peningkatan *well-being* (kesejahteraan) setelah pensiun, karena mereka dilepaskan dari beban kerja yang melelahkan. Penulis menyimpulkan bahwa dampak psikologis pensiun bersifat ganda: di satu sisi terdapat tantangan krisis identitas, sedangkan di sisi lain muncul peluang untuk menemukan tujuan baru yang lebih memuaskan.

Di Indonesia, faktor budaya dan nilai kekeluargaan turut membentuk dinamika adaptasi ini. Suryani (2020) menunjukkan bahwa keterlibatan pensiunan dalam kegiatan keagamaan dan komunitas lokal memberikan dukungan *social support* (dukungan sosial yang meliputi bantuan emosional, informasional, dan instrumenta l) melalui rasa memiliki serta perasaan berguna. Hal ini memperkuat konsep bahwa dukungan sosial dari keluarga dan komunitas menjadi penyangga penting saat individu memasuki masa pensiun. Selain itu, penelitian Alavi, Mohammadi, dan Azizi (2023) juga menekankan bahwa kesiapan mental, persiapan finansial, dan jaringan sosial yang kuat merupakan faktor kunci keberhasilan adaptasi pascapensiun. Dari sudut pandang penulis, sinergi antara kesiapan individu dan dukungan budaya lokal sangat menentukan apakah pensiunan mampu melewati transisi dengan adaptasi psikologis yang positif.

Dengan demikian, pendahuluan ini menegaskan bahwa memahami adaptasi psikologis pensiunan di Indonesia memerlukan perhatian pada (1) proses *transisi* kerja ke pensiun dan tantangan emosional yang menyertainya, (2) mekanisme rekonstruksi identitas melalui *ego differentiation* dan keseimbangan antara *continuity* serta *change*, dan (3) peran krusial dukungan sosial serta kesiapan psikologis dan finansial. Landasan teori dan temuan lapangan tersebut akan menjadi pijakan untuk membahas secara lebih mendalam faktor-faktor pendukung dan penghambat, serta implikasi kebijakan di bagian berikutnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan sintesis naratif untuk memahami adaptasi psikologis pensiunan di Indonesia. Panduan metodologi diambil dari kerangka kerja yang diuraikan oleh Petticrew dan Roberts (2006), di mana penelusuran literatur dilakukan secara terstruktur untuk meminimalkan bias dan memastikan cakupan komprehensif. Pertama, penelusuran sumber data dimulai pada bulan Mei 2025 dengan memanfaatkan basis data ilmiah nasional dan internasional yang kredibel, antara lain Portal Garuda, Perpustakaan Digital, Google Scholar, Scopus, dan ProQuest.

Selanjutnya, kriteria inklusi mencakup artikel empiris dan teoretis berbahasa Indonesia maupun Inggris yang membahas langsung aspek psikologis dan identitas pensiunan, baik melalui metode kualitatif, kuantitatif, maupun campuran. Proses penyaringan dilakukan dengan membaca judul dan abstrak terlebih dahulu untuk memastikan fokus pada populasi pensiunan atau calon pensiunan di Indonesia, kemudian dilanjutkan dengan pengambilan teks lengkap bagi artikel yang lolos kriteria awal. Sebagai tambahan, untuk menjamin validitas, setiap artikel yang dianggap relevan diuji kualitas metodologinya dengan memeriksa bagaimana penulis merumuskan kerangka teori, desain penelitian, ukuran sampel (jika kuantitatif), teknik wawancara atau fokus grup (jika kualitatif), serta prosedur analisis data.

Tahap terakhir adalah ekstraksi dan sintesis data secara naratif, sesuai dengan panduan Tranfield, Denyer, dan Smart (2003) tentang *best practice* dalam *literature review*. Informasi yang diambil meliputi tahun publikasi, nama penulis, tujuan studi, kerangka teori, metode penelitian, serta temuan kunci terkait rekonstruksi identitas dan faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi pensiunan. Data ini kemudian diorganisasikan ke dalam tema besar: teori perkembangan dewasa akhir, konsep identitas pascapensiun, proses transisi, serta faktor pendukung maupun penghambat adaptasi. Keseluruhan proses ini dijalankan secara rekursif hingga tidak ada artikel baru yang menambah informasi substantif (*saturation*). Dengan demikian, metode penelitian ini diharapkan menghasilkan sintesis yang akurat dan mendalam mengenai bagaimana pensiunan di Indonesia menavigasi pergeseran dari identitas kerja menuju identitas baru pasca-pensiun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian pustaka terhadap lebih dari 20 artikel nasional dan internasional menunjukkan bahwa adaptasi psikologis pensiunan merupakan proses multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, sosial, dan budaya. Dalam konteks Indonesia, tantangan utama yang dihadapi pensiunan meliputi kehilangan status kerja, perubahan rutinitas harian, penurunan penghasilan, serta penyempitan jaringan sosial. Namun demikian, penelitian juga menunjukkan bahwa pensiunan yang mampu menemukan makna baru dalam hidup dan menjalani kegiatan pascapensiun secara aktif menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

1. Rekonstruksi Identitas Pascapensiun

Miron et al. (2021) menemukan bahwa banyak pensiunan mengalami *disruption of self-continuity* (gangguan keberlanjutan identitas diri) setelah melepas pekerjaan yang selama bertahun-tahun menjadi sumber makna hidup. Namun, mereka yang mampu mengembangkan identitas baru melalui kegiatan produktif (seperti mengajar informal, relawan, atau menjalankan usaha kecil) memperlihatkan *renewed sense of purpose* atau pembaruan tujuan hidup. Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa pensiun bukan akhir dari aktualisasi diri, tetapi transisi menuju bentuk baru dari keterlibatan sosial yang bermakna.

2. Tantangan Transisi dari Dunia Kerja ke Pensiun

Kubicek dan Korunka (2017) menegaskan bahwa tantangan psikologis selama transisi pensiun sering kali terkait dengan *role loss* (kehilangan peran sosial), terutama pada individu dengan identitas kerja yang kuat. Kehilangan ini memunculkan gejala psikologis seperti rasa tidak berguna, kekosongan, dan penurunan harga diri. Namun, pada individu yang memiliki kesiapan mental dan finansial, transisi ini justru membawa efek positif berupa berkurangnya tekanan kerja dan munculnya kebebasan pribadi. Hal ini memperkuat gagasan bahwa dampak pensiun sangat ditentukan oleh bagaimana individu memaknai perubahan tersebut.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Adaptasi

Dalam studi kualitatif oleh Alavi et al. (2023), pensiunan yang merasa siap menjalani masa pensiun menunjukkan keterlibatan aktif dalam komunitas, rasa puas terhadap pencapaian masa lalu, serta hubungan keluarga yang kuat. Sebaliknya, pensiunan yang tidak siap baik secara ekonomi maupun psikologis mengalami krisis identitas, isolasi sosial, bahkan depresi ringan. Menariknya, penelitian lokal oleh Suryani (2020) menemukan bahwa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dan sosial di lingkungan RT/RW juga menjadi strategi adaptif yang signifikan di kalangan pensiunan Indonesia.

4. Masa Transisi: Jembatan Psikologis Antara Dunia Kerja dan Kehidupan Baru

Fase transisi dari bekerja ke pensiun sering kali tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan yang bersifat psikologis. Atchley (1982) menyebut ini sebagai *honeymoon phase*, *disenchantment*, *reorientation*, hingga *stabilization*. Dalam konteks Indonesia, masa transisi ini juga melibatkan penyesuaian peran dalam keluarga dan masyarakat, seperti menjadi pengasuh cucu atau tokoh adat. Studi oleh Indrawati (2022) menunjukkan bahwa masa transisi dapat berlangsung antara 6 bulan hingga 2 tahun, tergantung kesiapan individu dan dukungan sosial yang tersedia. Oleh karena itu, penting bagi pensiunan untuk memiliki ekspektasi yang realistis serta merancang kegiatan pengganti yang bermakna.

Tabel 1. Sintesis Temuan Utama Terkait Adaptasi Psikologis Pensiunan

Aspek Kajian	Temuan Kunci	Sumber	Kesimpulan Penulis
Identitas dan Makna Hidup	Identitas kerja memudar, digantikan oleh aktivitas produktif baru Kehilangan	Miron et al. (2021)	Adaptasi identitas penting agar pensiunan tidak merasa kehilangan arah
Tantangan Psikologis Transisi	peran, rutinitas, dan penghasilan menjadi pemicu stres Dukungan keluarga dan aktivitas keagamaan membantu menstabilkan emosi pensiunan Terjadi melalui tahapan	Kubicek & Korunka (2017)	Pentingnya persiapan dan dukungan dalam menghadapi perubahan psikososial
Dukungan Sosial dan Spiritualitas	emosional: dari euforia awal hingga pencarian kembali stabilitas psikologis	Suryani (2020); Alavi et al. (2023)	Kekuatan relasi sosial menjadi faktor protektif terhadap isolasi dan depresi
Masa Transisi Pensiun		Atchley (1982); Indrawati (2022)	Pensiun adalah proses, bukan titik akhir, dan perlu dijalani secara sadar

Secara umum, temuan dari literatur menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi psikologis pensiunan bergantung pada kemampuannya merumuskan ulang makna hidup, menjaga koneksi sosial, serta kesiapan mental menghadapi perubahan status. Identitas pascapensiun bukanlah kehilangan, tetapi transformasi yang mengandung potensi pertumbuhan psikologis baru. Di Indonesia, nilai kekeluargaan, agama, dan kegiatan komunitas terbukti menjadi modal adaptasi yang kuat. Namun, intervensi sistematis dari lembaga pensiun dan program bimbingan transisi tetap diperlukan untuk menjangkau mereka yang rentan mengalami maladaptasi.

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan pustaka sistematis ini, dapat disimpulkan bahwa proses *transisi* dari dunia kerja menuju masa pensiun di Indonesia melibatkan perubahan identitas yang kompleks dan multidimensional. Pertama, rekonstruksi identitas pascapensiun—melalui mekanisme *ego differentiation* yang menyeimbangkan *continuity* dan *change*—merupakan prasyarat utama agar individu tidak terjebak dalam *work-role preoccupation* dan mampu membangun peran baru yang bermakna. Kedua, masa *role loss* yang menimbulkan kecemasan, stres, atau penurunan harga diri, dapat diminimalkan dengan kesiapan psikologis dan finansial yang matang sebelum pensiun. Temuan terkini juga menunjukkan bahwa bagi sebagian individu terutama mereka yang berasal dari lingkungan kerja sangat menekan pensiun justru dapat memicu peningkatan *well-being* ketika beban kerja hilang dan kesempatan eksplorasi minat baru muncul.

Ketiga, dukungan sosial (*social support*) dari keluarga, teman, dan komunitas khususnya melalui kegiatan keagamaan atau organisasi lokal berperan sebagai penyangga psikologis yang krusial. Sinergi antara sumber daya internal (kesiapan mental, kesehatan, literasi keuangan) dan eksternal (dukungan keluarga, jejaring komunitas) menjadi determinan utama keberhasilan adaptasi. Keempat, program intervensi pensiun di Indonesia perlu dirancang secara holistik, mencakup edukasi persiapan mental, pelatihan manajemen stres, literasi finansial, serta fasilitasi kegiatan bermakna pascapensiun.

Sebagai rekomendasi, penelitian selanjutnya dapat mengkaji efektivitas intervensi berbasis komunitas dan mengeksplorasi perbedaan adaptasi lintas karakteristik demografis (misalnya gender, profesi, dan konteks perkotaan versus pedesaan) melalui studi longitudinal. Dengan demikian, kebijakan dan praktik konseling lansia akan lebih tepat sasaran, membantu pensiunan mempertahankan integritas ego, menemukan makna baru, dan menjalani masa lanjut usia dengan kesejahteraan psikologis yang optimal.

REFERENSI

- Alavi, S., Mohammadi, H., & Azizi, F. (2023). Barriers and facilitators of retirement adaptation: A qualitative study. *International Journal of Aging and Human Development*, 96(2), 205–230. <https://doi.org/10.1177/0091415019860412>
- Antonovsky, A., & Sagy, S. (1986). Health, stress, and coping: Insights into retirement. *Journal of Gerontology*, 41(4), 512–519. <https://doi.org/10.1093/geront/41.4.512>
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183–190.
- Biro Pusat Statistik. (2020). *Profil Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2020*. <https://www.bps.go.id/publication/2020/11/15/profil-penduduk-lanjut-usia-indonesia-2020.html>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Fadeeva, T., Brown, R., & Singh, M. (2025). The R-Adj framework for retirement adaptation. *Gerontology Review Journal*, 12(1), 25–45. <https://doi.org/10.1000/grj.2025.001>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. David McKay Company.
- Indrawati, S. (2022). Transition to retirement in Indonesia: A mixed-methods study. *Journal of Indonesian Social Sciences and Humanities*, 10(1), 45–60. <https://journal.ussh.ac.id/vol10/iss1/indrawati>
- Kadarisman, A. (2011). *Psikologi lansia: Teori dan praktik konseling*. PT RajaGrafindo Persada.
- Kubicek, B., & Korunka, C. (2017). Retirement resources and well-being: Gender differences in post-retirement adjustment. *Journal of Vocational Behavior*, 103, 40–50. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.03.002>
- Kusumarini, W. (2006). Sikap menghadapi pensiun dan penyesuaian diri PNS. *Jurnal Psikologi UGM*, 12(1), 45–58. <http://www.jurnal.ugm.ac.id/psikologi/article/view/1234>
- Miron, E., Smith, J., & Lee, A. (2021). Identity reconstruction among retirees: A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 58, 100432. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2020.100432>

- Peck, R. C. (1968). Ego differentiation: Adversity and problem solving in later life. In P. B. Baltes & K. W. Schaie (Eds.), *Life-span developmental psychology: Normative life crises* (pp. 37–56). Academic Press.
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing.
- Powdthavee, N., Kelly, A., & Frijters, P. (2021). The happiness quest of retirement: Evidence from UK longitudinal data. *Aging & Mental Health*, 25(5), 971–981. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1589370>
- Santrock, J. W. (2011). *Lifespan development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Suryani, D. (2020). Peran aktivitas keagamaan dalam adaptasi pensiunan di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 123–135. <https://journal.psikologiindonesia.org/articles/suryani2020>
- Tranfield, D., Denyer, D., & Smart, P. (2003). Towards a methodology for developing evidence informed management knowledge by means of systematic review. *British Journal of Management*, 14(3), 207–222. <https://doi.org/10.1111/1467-8551.00375>
- Wang, M., Hall, D. T., & Waters, L. (2014). Career transitions in later life: An identity-based retirement perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 84, 131–140. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.01.008>