



Transisi Guru ke Pensiun: Mengarungi Perubahan dalam Adaptasi Pasca-Karir

Mario

Universitas Negeri Makassar

Musrayani Usman

Universitas Hasanuddin

Alamat: Jl. AP. Pettarani

Korespondensi penulis: mariosm@unm.ac.id

Abstract. Retirement is an important event that marks the change from adult life to old life. One of the things that need to be prepared in facing retirement is to reduce the workload as retirement approaches. The sociological transition theory developed by William Bridges, known as the "Bridges Transition Model," underscores the importance of understanding and managing change as a transitional process involving three main stages: suffix, neutral, and beginning. The theory of social capital proposed by Pierre Bourdieu can provide relevant understanding related to the phenomenon of teacher adaptation in retirement. This theory emphasizes the importance of social networks and relationships in the lives of individuals, and considers social capital as a valuable resource. The study used a qualitative approach, which showed that teachers who had strong social networks during their careers were more likely to have social support and resources that could help them in post-retirement adaptation. Teachers who have strong social networks during their careers are better able to cope with the challenges of post-retirement adaptation. On the other hand, the results also show that teachers who lack social capital or have a more limited social network will have difficulty in post-retirement adaptation.

Keywords: Transition, Teacher, Retirement, Adaptation

Abstrak. 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. Teori transisi sosiologi yang dikembangkan oleh William Bridges, dikenal sebagai "Model Transisi Bridges," menggarisbawahi pentingnya memahami dan mengelola perubahan sebagai proses transisi yang melibatkan tiga tahap utama: akhiran, netral, dan permulaan. Teori kapital sosial yang dikemukakan oleh Pierre Bourdieu dapat memberikan pemahaman yang relevan terkait dengan fenomena adaptasi guru dalam masa pensiun. Teori ini menekankan pentingnya jaringan sosial dan hubungan dalam kehidupan individu, dan menganggap kapital sosial sebagai sumber daya yang berharga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru yang memiliki jaringan sosial yang kuat selama karir mereka lebih cenderung memiliki dukungan sosial dan sumber daya yang dapat membantu

Received Desember 02, 2022; Revised Januari 02, 2023; Accepted Februari 20, 2023

* Mario, mariosm@unm.ac.id

mereka dalam adaptasi pasca-pensiun. guru-guru yang memiliki jaringan sosial yang kuat selama karir mereka lebih mampu mengatasi tantangan dalam adaptasi pasca-pensiun. Di sisi lain, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa guru yang kurang memiliki kapital sosial atau memiliki jaringan sosial yang lebih terbatas akan mengalami kesulitan dalam adaptasi pasca-pensiun.

Kata kunci: Transisi, Guru, Pensiun, Adaptasi

LATAR BELAKANG

Memasuki pensiun sering disertai beranekaragam problematika, penolakan terhadap pensiun umumnya terjadi karena seseorang takut tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu, pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa stress karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan di hadapi (Eka, 2019).

Disadari atau tidak, karir di birokrasi pemerintahan akan berakhir. Menurut kartono dalam sri 2018, bahwa “bekerja menjadi kegiatan sosial yang memberikan respek atau penghargaan, status sosial atau prestise sosial, yaitu tiga unsur paling gawat-kritis dan terpenting bagi kesejahteraan lahir batin manusia dalam menegakan martabat dirinya”.

Fenomena adaptasi guru memasuki masa pensiun, bukan merupakan hal yang baru dan menjadi persoalan tersendiri untuk individu tersebut. Dimana guru berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan akan peran dan rutinitas. Sehingga muncul permasalahan baru mengenai: kehilangan identitas sebagai professional yang selama ini mereka jalani selama bertahun-tahun dan harus mencari cara baru untuk menggambarkan diri mereka, kehilangan rutinitas yang terstruktur secara drastic dan menjadi tantangan tersendiri untuk menemukan struktur dan makna dalam kehidupan mereka, keterhubungan sosial yang berkurang yang membuat mereka mungkin merasa terputus dari jaringan sosial dan merindukan interaksi sehari-hari yang mereka alami.

Kesulitan dalam menemukan makna baru hal ini kemungkinan mereka akan terlibat dalam kegiatan sukarela, mengambil pekerjaan paruh waktu atau menjalani hobi dan minta baru yang membutuhkan proses dan eksperimen, dan hal yang akan dialami guru pasca karir yaitu pengaruh terhadap kesehatan mental, mungkin beberapa akan merasakan kehilangan , depresi, cemas dan kesepian. Pensiun dapat merupakan akhir fase kehidupan

atau masa transisi ke fase kehidupan baru. Pensiun berhubungan erat dengan perubahan peran, nilai dan perubahan fase kehidupan individu secara menyeluruh (Ade, 2022).

Batasan usia pensiun PNS umum di Indonesia yaitu 56 tahun dengan dasar hukum pasal 3 ayat 2 PP No. 32 Th 1979 tentang pemberhentian Pegawai Negeri Sipil yang diubah menjadi PP No. 65 tahun 2008 dengan batas usia pensiun untuk guru besar atau professor yaitu 65 tahun sesuai dasar hukum pasal 67 ayat 5 UU No.4 tahun 2005 tentang guru dan dosen, dan untuk Batasan usia pensiun guru yaitu 60 tahun sesuai dengan dasar hukum pasal 40 ayat 4 UU No.4 tahun 2005 tentang guru dan dosen.

KAJIAN TEORITIS

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 (Soemita dkk, 2023).

Setelah pensiun, seseorang dapat mengalami sejumlah dampak sosial-psikologis yang berbeda. Pensiun dapat mempengaruhi identitas seseorang karena mereka tidak lagi memiliki peran pekerjaan yang menentukan diri mereka. Akibatnya, mereka mungkin merasa kehilangan dan bingung dalam mencari identitas baru di luar lingkungan kerja (Tri dkk, 2023). Peran sebagai pekerja juga memberikan struktur dan tujuan harian, sehingga kehilangan ini dapat menyebabkan perasaan tidak terarah atau kehilangan makna.

Selain itu, pensiun seringkali mengubah keterhubungan sosial seseorang. Interaksi dengan rekan kerja, siswa, dan lingkungan sosial lainnya yang dibangun selama bertahun-tahun di tempat kerja bisa dirindukan. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian atau isolasi sosial jika tidak ada upaya untuk membangun kembali jaringan sosial yang baru.

Dampak psikologis pasca-pensiun juga dapat meliputi perasaan stres, kehilangan, atau ketidakpuasan. Beberapa orang mungkin merasa kehilangan arti dan tujuan hidup

yang mereka miliki selama bekerja. Selain itu, perubahan dalam rutinitas, keuangan, atau ketidakpastian masa depan juga dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Pensiun memberikan lebih banyak waktu luang bagi seseorang. Meskipun hal ini bisa menjadi kesempatan untuk mengejar minat dan hobi baru, beberapa orang mungkin merasa kebingungan tentang cara mengisi waktu luang mereka atau merasa bosan tanpa aktivitas yang terstruktur seperti pekerjaan.

Transisi ke pensiun juga dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Beberapa orang mungkin mengalami penurunan kesehatan fisik karena kurangnya aktivitas fisik yang terkait dengan pekerjaan (Karam, 2020). Selain itu, perasaan stres, kecemasan, atau depresi juga dapat muncul sebagai respons terhadap perubahan dan ketidakpastian yang terkait dengan pensiun (Kamisasi, 2018).

Penting untuk diingat bahwa dampak sosial-psikologis pasca-pensiun dapat bervariasi antara individu (Agustiningsih & Shanti, 2022). Beberapa orang mungkin mengalami adaptasi yang lebih lancar sementara yang lain mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk beradaptasi. Tidak banyak individu dapat melakukan penyesuaian diri dengan perubahan yang terjadi sehingga menimbulkan adanya ketegangan dan stress di dirinya (Prakasa, 2021). Para pensiunan yang sebelumnya aktif bekerja kini harus kehilangan berbagai aktivitas yang biasa dilakukan selama masih bekerja, hal ini membuat mereka sulit beradaptasi dengan masa pensiun (wulandari & Lestari, 2018). Sehingga dukungan sosial, menjaga keseimbangan hidup yang sehat, dan menemukan makna baru dalam hidup dapat membantu mengatasi dampak sosial-psikologis yang mungkin timbul setelah pensiun.

Salah satu teori yang dapat digunakan untuk melihat permasalahan transisi guru ke pensiun adalah teori transisi sosiologi dari Willian Bridges yang berfokus pada perubahan transisi dalam kehidupan individu, dimana seseorang akan mengalami perubahan transisi, mereka akan melewati tiga tahap antara lain perpisahan, ambiguitas dan integrasi, dimana konteks perpisahan dari peran profesional mereka, menghadapi ambiguitas mengenai peran baru mereka dalam masyarakat, dan akhirnya mencapai integrasi dan penyesuaian dengan peran baru di luar sekolah.

Teori transisi sosiologi yang dikembangkan oleh William Bridges, dikenal sebagai "Model Transisi Bridges," menggarisbawahi pentingnya memahami dan mengelola perubahan sebagai proses transisi yang melibatkan tiga tahap utama: akhiran, netral, dan permulaan.

Tahap pertama, akhiran, adalah saat individu mengalami perubahan signifikan seperti pensiun atau berakhirnya periode dalam hidup mereka. Pada tahap ini, mereka harus melepaskan peran, identitas, dan rutinitas yang terkait dengan fase sebelumnya. Kehilangan, kebingungan, dan rasa tidak aman mungkin muncul karena menghadapi perubahan yang tidak terduga.

Setelah tahap akhiran, individu memasuki fase netral atau zona netral. Di sini, mereka merasakan ketidakpastian dan kebingungan. Mereka tidak lagi berada di tempat yang dikenal, namun juga belum mencapai awal yang baru. Zona netral ini sering kali kompleks dan sulit, tetapi juga memberikan ruang untuk pemulihan dan eksplorasi diri. Pada tahap ini, individu dapat mengevaluasi nilai-nilai, minat, dan tujuan baru untuk masa depan mereka.

Tahap terakhir dalam model transisi Bridges adalah permulaan. Di sinilah individu mulai menerima perubahan dan memulai babak baru dalam hidup mereka. Mereka mengembangkan identitas, peran, dan tujuan yang baru. Pada tahap ini, mereka mungkin merasa lebih percaya diri, bersemangat, dan memiliki pandangan positif tentang masa depan. Proses ini melibatkan adaptasi dan pembentukan pola baru dalam kehidupan individu.

Model Transisi Bridges menekankan bahwa perubahan tidak hanya melibatkan pergeseran situasional, tetapi juga melibatkan perubahan pikiran, emosi, dan identitas individu. Proses transisi ini melibatkan usaha untuk melepaskan hal-hal lama, menavigasi masa peralihan yang tidak pasti, dan menciptakan yang baru. Kesadaran dan pengelolaan transisi ini memainkan peran penting dalam membantu individu beradaptasi dan tumbuh selama perubahan dalam kehidupan mereka.

Dalam konteks pensiun, teori transisi Bridges dapat digunakan untuk memahami dan mengelola perubahan yang terjadi ketika individu memasuki tahap pensiun. Tahap akhiran melibatkan melepaskan peran pekerjaan yang telah menjadi bagian penting dari

identitas individu. Zona netral menjadi waktu di mana individu menavigasi ketidakpastian dan mencari makna baru di luar pekerjaan. Tahap permulaan adalah saat individu memulai babak baru dalam hidup mereka dengan mengembangkan identitas dan tujuan baru sebagai pensiunan.

Selain teori tersebut, dalam fenomena ini dapat juga menggunakan teori kapital sosial oleh Pierre Bourdieu yang menekankan pada jaringan sosial dan hubungan dalam kehidupan individu. Dimana guru yang mengalami masa pensiun akan menghadapi penurunan kapital sosial karena kehilangan hubungan yang kuat dengan rekan kerja, siswa dan komunitas sekolah.

Teori kapital sosial yang dikemukakan oleh Pierre Bourdieu dapat memberikan pemahaman yang relevan terkait dengan fenomena adaptasi guru dalam masa pensiun. Teori ini menekankan pentingnya jaringan sosial dan hubungan dalam kehidupan individu, dan menganggap kapital sosial sebagai sumber daya yang berharga.

Dalam konteks pensiun, seorang guru yang memasuki masa pensiun akan mengalami perubahan dalam jaringan sosialnya. Selama bertahun-tahun bekerja, seorang guru biasanya membangun hubungan yang kuat dengan rekan kerja, siswa, dan komunitas sekolah. Hubungan ini mencakup interaksi sehari-hari, kolaborasi dalam pengajaran, dan keterlibatan dalam kegiatan sekolah. Guru yang pensiun akan menghadapi kehilangan dalam kapital sosial ini karena mereka tidak lagi terlibat dalam lingkungan kerja yang sama.

Dalam teori kapital sosial, jaringan sosial dan hubungan yang kuat dianggap memiliki nilai sosial, informasi, dan sumber daya lainnya yang dapat membantu individu dalam mencapai tujuan mereka. Dengan kehilangan hubungan yang kuat dalam komunitas sekolah, seorang guru pensiunan mungkin mengalami penurunan akses terhadap sumber daya ini. Para pensiun mungkin kehilangan akses ke informasi terkini dalam bidang pendidikan, peluang kerjasama dengan rekan kerja yang memiliki keahlian spesifik, atau dukungan sosial dalam menghadapi tantangan yang mungkin muncul setelah pensiun (Suryadi, 2019).

Selain itu, teori kapital sosial juga menyoroti pentingnya modal sosial dalam membentuk identitas individu dan mendukung kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini,

guru yang pensiun mungkin menghadapi tantangan dalam membangun kembali identitas mereka di luar lingkungan sekolah dan merasa kurang terhubung dengan komunitas yang sebelumnya memberikan dukungan sosial. Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis mereka selama fase adaptasi pensiun.

Dalam rangka mengatasi dampak penurunan kapital sosial pasca-pensiun, penting bagi guru yang pensiun untuk mencari cara-cara baru dalam membangun jaringan sosial dan memperkuat hubungan dengan komunitas yang lebih luas. Ini dapat dilakukan melalui terlibat dalam kegiatan sosial, bergabung dengan kelompok atau organisasi yang sesuai dengan minat dan passion mereka, serta menjaga komunikasi dengan mantan rekan kerja dan siswa. Dengan cara ini, mereka dapat memperkuat kapital sosial mereka dan memperoleh dukungan sosial yang diperlukan dalam menghadapi perubahan dan menemukan makna baru dalam masa pensiun mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif, dengan cara mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara kepada informan, informan yang dipilih secara purposive sampling, karena ada kriteria yang ditentukan untuk menjadi informan (Sugiyono.2019). Kemudian semua data akan dimasukkan akan di analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adaptasi Pasca Pensiun

Berdasarkan hasil pengamatan dan penelitian, ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk beradaptasi antara lain: 1) membangun Kembali jaringan sosial dengan cara tetap terhubung dengan teman sejawat, mantan siswa atau tergabung dalam organisasi komunitas, 2) mengeksplorasi minat dan hobi baru yang memberikan kepuasan dan makna baru dalam hidup, 3) melibatkan diri dalam kegiatan sukarela yang memberikan dampak positif pada masyarakat, 4) mengikuti kegiatan yang memperbaharui atau mengeksplorasi minat yang baru, 5) mencari dukungan dari keluarga, teman atau kelompok dukungan pasca-pensiun untuk berbagi pengalaman dan emosi terkait proses adaptasi.

Hasil penelitian ini menggambarkan tiga tahap utama dalam transisi guru ke masa pensiun berdasarkan Model Transisi Bridges, yaitu akhiran, zona netral, dan permulaan. Tahap akhiran melibatkan melepaskan peran dan identitas yang terkait dengan pekerjaan guru, yang dapat menimbulkan perasaan kehilangan dan kebingungan. Tahap zona netral ditandai oleh ketidakpastian, eksplorasi diri, dan refleksi terhadap masa lalu serta pencarian makna baru di luar konteks pekerjaan. Tahap permulaan menandai awal babak baru dalam kehidupan guru, di mana mereka mulai membangun identitas dan tujuan baru sebagai pensiunan.

Seorang guru yang telah mengajar di sebuah sekolah selama lebih dari 30 tahun, telah membangun identitasnya sebagai seorang guru yang berdedikasi dan dicintai oleh siswa, rekan kerja, dan komunitas sekolah. Namun, setelah pensiun, seorang guru mengalami perasaan kehilangan dan kebingungan yang signifikan. Dia merasa sulit melepaskan peran dan identitasnya sebagai seorang guru yang selalu memberikan kontribusi dalam pendidikan anak-anak. Tidak lagi memiliki tanggung jawab harian di sekolah dan tidak lagi menjadi bagian dari lingkungan yang sudah dikenalnya, membuatnya merasa kehilangan arah dan tujuan hidupnya.

Bukan hanya itu didalam masyarakat guru yang pensiun merasa tidak lagi memiliki peran yang jelas dalam masyarakat. Dia merasa kebingungan tentang apa yang seharusnya dilakukan selanjutnya dan bagaimana dia dapat menemukan makna baru dalam hidupnya. Pada awalnya, dia mengalami kesulitan dalam menentukan rutinitas harian dan merasa seperti hilang tanpa adanya struktur yang diberikan oleh pekerjaannya.

Dalam menjalani proses adaptasi seorang guru yang pensiun memerlukan dukungan sosial, baik dari keluarga, rekan kerja maupun masyarakat. Aktivitas-aktivitas yang mendukung dalam proses adaptasi saat pensiun mulai ditekuni yaitu kegiatan-kegiatan yang dimulai dari minat dan kegemaran baru, seperti memancing atau melukis serta mengikuti kegiatan-kegiatan kemasyarakatan. Dari hasil penelitian didapatkan seorang guru tetap berkecimpung dalam aktivitas pendidikan dengan mengajar anak-anak di waktu luang disekitar rumahnya, informan lainnya tetap menjaga komunikasi dengan rekan-rekan guru lainnya dan rekan guru yang sudah pensiun melalui komunitas yang dibentuk di media sosial whats app yang memberinya kesempatan untuk tetap terhubung

dengan mantan rekan kerja dan membangun jaringan sosial yang baru. Menurut model transisi bridges, pada masa transisi guru ke pensiun, disebut sebagai tahap zona netral, dimana pada tahap ini pensiunan guru mulai melakukan eksplorasi diri dan refleksi yang mendalam. Dia menghabiskan waktu untuk mengevaluasi minat dan minat baru di luar konteks pekerjaan untuk menemukan makna baru pada peran sosial dalam kehidupannya setelah selesai menjadi guru.

Melalui proses adaptasi tersebut guru yang memasuki masa pensiun berhasil menemukan aktivitas dan makna baru dalam hidupnya, tidak lagi terganggu dengan identitasnya sebagai mantan guru. Proses adaptasi yang berhasil membangun kesadaran bahwa meskipun sudah tidak aktif lagi sebagai guru di kelas, berbekal pengalaman dan pengetahuan saat menjadi guru, dia dapat melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat yang dapat berguna bagi orang lain. Dari penelitian seorang pensiunan guru mengeksplorasi peran sebagai mentor dan membantu generasi muda dalam belajar dan pengembangan minat dan bakat.

Hasil penelitian ini menunjukkan pada tahap akhiran dalam transisi seorang guru ke masa pensiun dapat menimbulkan perasaan kehilangan dan kebingungan. Namun, dengan dukungan sosial yang tepat dan eksplorasi diri yang aktif, individu dapat mengatasi perasaan tersebut dan menemukan makna baru dalam hidup mereka setelah pensiun.

Tahap permulaan adalah tahap terakhir masa transisi, setelah melewati tahap akhiran dan zona netral dalam proses adaptasi transisi ke masa pensiun, Pada tahap permulaan, seorang guru mulai menerima perubahan dan menciptakan babak baru dalam hidupnya sebagai pensiunan. Seperti yang ditunjukkan oleh seroang guru dalam penelitian ini, menyadari bahwa justru pada masa pensiun dia memiliki banyak kesempatan untuk melakukan banyak aktivitas-aktivitas yang selama ini terabaikan karena kesibukannya dengan pekerjaan. Kegemarannya pada otomotif dan lingkungan alam membuatnya mengejar minat dan memiliki tujuan baru yang memotivasi dan menggerakkan aktivitasnya memasuki masa pensiun. Dan menurutnya dia lebih banyak waktu untuk bersilaturahmi dengan keluarga-keluarga yang jauh dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar untuk kegiatan-kegiatan yang membangun keakraban dan solidaritas dalam lingkungan tempat tinggalnya.

Hasil penelitian lainnya menunjukkan seorang guru yang pensiun yang memiliki keahlian dalam menulis artikrel menggunakan keahliannya tersebut untuk menjadi seorang penulis. Dia lebih leluasa mengembangkan minatnya sebagai penulis karena memiliki banyak waktu untuk membaca dan mengamati/menyelidiki fakta-fakta dan mencari literatur yang berkaitan dengan tema tulisannya. Dia memulai dengan menulis artikel pendidikan dan mengirimkannya ke beberapa jurnal pendidikan. Setelah artikelnya diterbitkan, memberinya kepuasan dan pengakuan yang baru atau identitas baru sebagai penulis. Tahap permulaan ini membawa perasaan dan peran yang baru pada guru di masa pensiun. Perasaan lebih percaya diri dalam menjalani peran dan identitas baru. Seorang pensiunan guru juga merasa bahagia karena dapat terus memberikan kontribusi dan mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilannya untuk memberi manfaat kepada orang lain.

Selain itu, selama tahap permulaan, seorang pensiunan guru mengembangkan pola baru dalam kehidupannya. Dia memiliki jadwal yang lebih fleksibel dan dapat menentukan sendiri bagaimana mengisi waktu luangnya. Dia mengatur waktu untuk menulis, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan menjaga keseimbangan hidup yang sehat antara pekerjaan dan waktu pribadinya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa Model Transisi Bridges dapat memberikan pemahaman yang bermanfaat tentang perubahan transisi yang dialami oleh guru saat memasuki masa pensiun. Dalam konteks ini, guru yang berhasil beradaptasi dengan baik cenderung memiliki kesadaran akan tahapan transisi yang mereka alami, dukungan sosial yang kuat, kemampuan untuk menavigasi ketidakpastian, dan kemampuan untuk menemukan makna baru dalam kehidupan mereka.

Penerapan teori kapital sosial dalam penelitian terkait adaptasi guru dalam masa pensiun. peneliti mengidentifikasi bagaimana hubungan sosial guru dengan rekan kerja, siswa, dan komunitas sekolah berdampak pada adaptasi mereka setelah pensiun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru yang memiliki jaringan sosial yang kuat selama karir mereka lebih cenderung memiliki dukungan sosial dan sumber daya yang dapat membantu mereka dalam adaptasi pasca-pensiun. guru-guru yang memiliki jaringan sosial yang kuat selama karir mereka lebih mampu mengatasi tantangan dalam adaptasi pasca-pensiun. Mereka cenderung memiliki dukungan sosial yang luas dari

rekan kerja, teman-teman di luar lingkungan kerja, dan anggota komunitas sekolah. Guru-guru dengan jaringan sosial yang kuat tersebut melaporkan bahwa mereka mendapatkan dukungan emosional dan sosial dari teman-teman mereka, baik secara langsung maupun melalui pertemuan rutin dan acara sosial. Mereka merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka seputar pensiun, serta menerima nasihat dan saran yang berguna dari orang-orang di sekitar mereka.

Selain itu, mereka memiliki akses lebih mudah ke informasi terbaru dalam bidang pendidikan dan peluang untuk berkolaborasi dengan rekan kerja yang masih aktif. Mereka juga lebih mungkin mendapatkan informasi tentang peluang kerja paruh waktu atau peluang sukarelawan yang relevan dengan bidang pendidikan, yang membantu mereka tetap terlibat dan memberikan rasa makna setelah pensiun.

Guru mendapatkan manfaat dalam hal sumber daya dan akses informasi terkini dalam bidang pendidikan dan bidang lainnya yang terkait dengan pendidikan yang dapat di jadikan ruang berkolaborasi bagi guru dengan rekan kerja yang memiliki keahlian spesifik dalam bidang tertentu. Hal tersebut membuat guru mendapatkan dukungan emosional dan sosial yang dapat membantu mereka memaknai identitasnya dalam memasuki masa pensiun dan membentuk makna dirinya di tengah masyarakat dan dengan begitu guru dapat mengatasi tantangan dalam fase adaptasi pensiun dan juga mengembalikan fungsi sosial individu di dalam lingkungannya, sehingga mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi (Gathiira & Kilika, 2019).

Di sisi lain, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa guru yang kurang memiliki kapital sosial atau memiliki jaringan sosial yang lebih terbatas akan mengalami kesulitan dalam adaptasi pasca-pensiun. Mereka mengalami kesepian atau isolasi sosial, kurangnya akses terhadap sumber daya dan dukungan, atau kesulitan dalam menemukan makna baru di luar lingkungan kerja mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya memahami peran kapital sosial dalam adaptasi guru dalam masa pensiun dan implikasinya terhadap kebijakan dan program pendukung bagi guru yang pensiun. Hal ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi lembaga pendidikan, pemerintah, dan stakeholder terkait untuk mengembangkan strategi yang memperkuat kapital sosial guru dan mendukung mereka dalam menghadapi perubahan dalam fase pensiun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Guru memasuki transisi ke pensiun melalui tiga tahapan sesuai dengan model transisi bridge yaitu tahap akhiran dalam transisi seorang guru ke masa pensiun dapat menimbulkan perasaan kehilangan dan kebingungan. Namun, dengan dukungan sosial yang tepat dan eksplorasi diri yang aktif, individu dapat mengatasi perasaan tersebut dan menemukan makna baru dalam hidup mereka setelah pensiun. Tahap zona netral dalam transisi seorang guru ke masa pensiun ditandai oleh ketidakpastian, eksplorasi diri, dan refleksi terhadap masa lalu. Pada tahap ini, pensiunan guru mencari makna baru di luar konteks pekerjaan dan aktif dalam mencari sumber dukungan sosial yang dapat membantu mereka menjalani perubahan tersebut dengan lebih baik. Tahap permulaan dalam transisi seorang guru ke masa pensiun membawa perasaan baru, pengembangan pola baru, dan kepuasan dalam menjalani peran dan identitas yang baru. Pada tahap ini, guru yang memasuki masa pensiun merasa lebih percaya diri dan memiliki pandangan positif tentang masa depan mereka setelah menemukan makna baru dan mengembangkan tujuan yang relevan dengan fase pensiun mereka.

Kesimpulan dari penelitian ini juga yaitu pentingnya memahami peran kapital sosial dan pengembangan jaringan sosial dalam adaptasi guru saat masa pensiun. Hal ini dapat memberikan wawasan yang berharga mengenai implementasi kebijakan dan program pendukung bagi guru yang pensiun, baik itu dari lembaga pendidikan, pemerintah, dan pihak-pihak lainnya untuk mengembangkan strategi yang memperkuat kapital sosial guru dan mendukung mereka dalam menghadapi perubahan dalam fase pensiun.

Hal yang bisa dilakukan untuk beradaptasi antara lain: 1) membangun Kembali jaringan sosial dengan cara tetap terhubung dengan teman sejawat, mantan siswa atau tergabung dalam organisasi komunitas, 2) mengeksplorasi minat dan hobi baru yang memberikan kepuasan dan makna baru dalam hidup, 3) melibatkan diri dalam kegiatan sukarela yang memberikan dampak positif pada masyarakat, 4) mengikuti kegiatan yang memperbaharui atau mengeksplorasi minat yang baru, 5) mencari dukungan dari keluarga, teman atau kelompok dukungan pasca-pensiun untuk berbagi pengalaman dan emosi terkait proses adaptasi.

DAFTAR REFERENSI

- Abas, A. 2018. Analisis Implementasi Kebijakan Abenomics di Jepang Tahun 2013-2017. *Ejournal Ilmu Hubungan Internasional*. 6(2), 443-458.
- Ade, Winda Ariani, Widya Kartika Sari. 2022. Penyesuaian Diri Dalam Menghadapi Masa Pensiun Di Pemerintahan Kota Bengkulu. *Jurnal Bikotetik*. 06(02), 62-67.
- Agustiningsih, Shanti Wardaningsih. 2022. Upaya dan Penatalaksanaan Perubahan Psikososial di Masa Pensiun: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 5(1), 85-94.
- Bahri, D. S. (2019, May 14). Menghadapi "Post Power Syndrome". Kementerian Sosial. Retrieved January 26, 2023, from <https://kemensos.go.id/ar/menghadapi-post-power-syndrome>
- Eka, Luh Widiastini Astawa, I DM Ruspawan, I Ketut Suarnata. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Tingkat Stres Pada Pensiun PNS Guru. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*. 7(1), 31 – 34.
- Gathiira, TG. Muathe, Kilika JM. 2019. Psychosocial Programmes and Employees Retirement Preparedness: Empirical Evidence From the Educational Sector in Kenya. *International Journal of Business Administration*. 10(2), 82
- Kamajaya, D. (2021, April 30). Post Power Syndrome, Mental issue yang Rentan Menyerang Lansia. Dinas Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat Desa. Retrieved January 26, 2023, from <https://dinsospmd.babelprov.go.id/content/post-power-syndrome-mental-issue-yang-rentan-meny Serang-lansia?qt-artikel=2>
- Kamisasi, Andi. 2018. Kecemasan dan Kesejahteraan Hidup Pada Karyawan yang Akan Pensiun. *Psikoborneo*. 6(2), 290-298.
- Karam, G. 2020. Mental Health In The Elderly: Depression, Anxiety and Dementia. *Human & Health*. 11, 202-210.
- Martin J & J. Jaussaud. 2018. Prolonging Working Life in Japan: Issue and Practices for Elderly Employment in an Ageing Society. *Contemporary Japan*. DOI: 10.1080/18692729.2018.1504530.
- Osaka, M. 2018. Japan: Towards Employment Extension for Older Worker. Massachusetts: Edward Elgar Publishing, Inc.
- Prakasa, Dimas Putra Adi Sudjono. 2021. Penyesuaian Diri Masa Transisi: Studi kasus Pada Pensiunan Perwira TNI di Kodim 0812 Lamongan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(7), 1-6
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sunarsih, Setiadi Cahyono Putro, Yuni Rahmawati. 2019. Hubungan Self Esteem dan Pengalaman Belajar Yang Bermakna Dengan Kemampuan Adaptasi Terhadap Dunia Kerja Pada Siswa TKJ SMKN Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Kejuruan (JIPTTEK)*. 12(2), 84-93. DOI: <https://doi.org/10.20961/jiptek.v12i2.20774>
- Soemitra, Andri, MA. Atika Nadila, Anggita Utami, Amin Rahmad Panjaitan, Istiqomah

- Ayu Syahputri. 2023. Strategi Pensiunan Perkebunan PT Socfin Indonesia Socfindo Dalam Kelangsungan Hidup Pasca Pensiun di Desa Dengon Sari. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*. 5(5), 2402-2409.
- Sri, Sukoariyah Puji Astuti. (2018). Antisipasi Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Kecemasan. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah: Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Magelang*. 1(1), 17-34.
- Suryadi. 2019. Memanfaatkan Keahlian dan Pengalaman Lansia Untuk Tetap Bekerja. *Jurnal Sains Manajemen*. 5(2),196-211.
- Tri, Ragil Atmi, Fitri Mutia, Imam yuadi, Koko Srimulyo, Della Kartika Sari, Rizqi Nur Muhammad. 2023. Peningkatan Produktivitas Ibu-Ibu Janda dan Pensiunan Melalui Pelatihan Manajemen Pengetahuan Tacit dan Explicit. *International Journal of Community Service Learning*. 7(1), 91-102.
- Wardah, Ratu Ayu Sa'adah. 2022. Strategi Bertahan Hidup Buruh Tani Lanjut Usia (Lansia). Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Wulandari dan Lestari MD. 2018. Pengaruh Penerimaan Diri Pada Kondisi Pensiunan dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil di Kabupaten Badung. *Jurnal Psikologi Udayana*. 5(2), 87-99