

**KONTRIBUSI *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KESIAPAN GURU MENGHADAPI PENSIUN**

TESIS



OLEH

**SRI HARIYATI
NIM. 17151045**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar
Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

**KONTRIBUSI *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KESIAPAN GURU MENGHADAPI PENSIUN**

TESIS



OLEH

**SRI HARIYATI
NIM. 17151045**

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.

Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

ABSTRACT

Sri Hariyati. 2020. "The Contribution of Self-Efficacy and Social Support towards Teacher Readiness to Face the Retirement. Thesis. Graduate Program of Universitas Negeri Padang.

This study was based on the problem that there are some teachers in Bangkinang Kota District, Riau have not prepared well for their retirement. Self-efficacy and social support were the factors that are thought to affect teacher retirement readiness. This study aims to describe and analyze: (1) self-efficacy, social support, and teacher readiness to face the retirement, (2) the contribution of self-efficacy towards teacher readiness to face the retirement, (3) the contribution of social support towards teacher readiness to face the retirement, and (4)) the contribution of self-efficacy and social support together towards teacher readiness to face the retirement.

This study used a descriptive correlational quantitative method. The population of this study was 125 teachers who will retire. The sample was 95 teachers chosen by using the purposive sampling technique. The instrument used was a Likert scale model. The data were analyzed by using the descriptive statistics, simple regression, and multiple regressions.

The findings of this study showed that: (1) on average, teacher retirement readiness is in the high category, (2) social support is also in the high category, (3) teacher readiness to face retirement is categorized as high, (4) self-efficacy contributes significantly to teacher readiness for retirement, (5) social support contributes significantly to teacher readiness for retirement, and (6) self-efficacy and social support together significantly contribute to teacher readiness for retirement. The implications of the findings can be used as a needs analysis in Guidance and Counseling services and as a basis for programming.

Keywords: *Self Efficacy, Social Support, Retirement Readiness*

ABSTRAK

Sri Hariyati. 2020. “Kontribusi *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Terhadap Kesiapan Guru Menghadapi Pensiun. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya guru di Kecamatan Bangkinang Kota, Riau yang belum mempersiapkan masa pensiunnya dengan baik. *Self efficacy* dan dukungan sosial merupakan faktor yang diduga mempengaruhi kesiapan pensiun guru. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: (1) *self efficacy*, dukungan sosial, dan kesiapan guru menghadapi pensiun, (2) kontribusi *self efficacy* terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun, (3) kontribusi dukungan sosial terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun, dan (4) kontribusi *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah 125 orang guru yang akan pensiun, sampel berjumlah 95 orang guru yang akan pensiun dan dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala model *Likert*. Data dianalisis dengan statistik deskriptif, regresi sederhana, dan regresi ganda.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa: (1) rata-rata, kesiapan pensiun guru berada pada kategori tinggi, (2) dukungan sosial juga pada kategori tinggi, (3) kesiapan guru menghadapi pensiun dikategorikan tinggi, (4) *self efficacy* berkontribusi secara signifikan terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun, (5) dukungan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun dan (6) *self efficacy* dan dukungan sosial berkontribusi secara bersama-sama terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun. Implikasi hasil penelitian dapat dijadikan sebagai analisis kebutuhan dalam pelayanan Bimbingan dan Konseling dan sebagai dasar dalam penyusunan program.

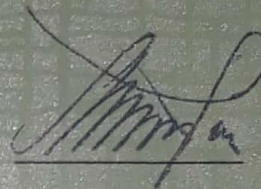
Kata Kunci: *Self Efficacy*, Dukungan Sosial, Kesiapan Pensiun

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Sri Hariyati
NIM : 17151045

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.
Pembimbing I



23-11-2020

Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.
Pembimbing II



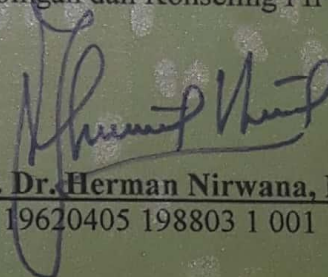
27-11-2020



Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

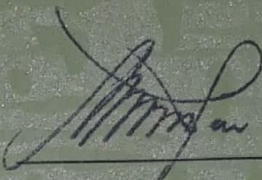
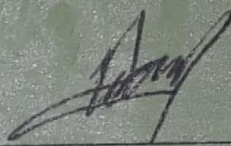

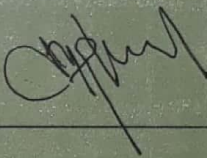
Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP



Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.
NIP. 19620405 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.</u> <i>Ketua</i>	
2.	<u>Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.</u> <i>Sekretaris</i>	
3.	<u>Dr. Afdal, M.Pd., Kons.</u> <i>Anggota</i>	
4.	<u>Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.</u> <i>Anggota</i>	

Mahasiswa:

Nama : Sri Hariyati

NIM : 17151045

Tanggal Ujian : 13 November 2020

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Kontribusi *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Kesiapan Guru Menghadapi Pensiun” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2020

Saya yang menyatakan



Sri Hariyati
Nim. 17151045

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas berkat rahmat, taufik, dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Kontribusi *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Kesiapan Guru Menghadapi Pensiun”. Selanjutnya ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr.Mudjiran, M.S., Kons., selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing II, yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan, arahan, ilmu, gagasan dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk kesempurnaan penelitian ini.
2. Dr. Afdal, M.Pd., Kons., selaku Kontributor I dan Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons., selaku Kontributor II, yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan, arahan, ilmu, gagasan dan saran untuk kesempurnaan penelitian ini.
3. Dr. Afdal, M.Pd., Kons., Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons., dan Ibu Prof. Dr. Neviyarni, S. M.S., Kons., selaku validator instrumen yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang berarti dalam penyusunan instrumen penelitian yang digunakan untuk menyelesaikan tesis ini.
4. Pimpinan dan Staf Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi pada peneliti dalam rangka penyelesaian penelitian.

5. Dosen program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat membantu.
6. Kepala sekolah dan guru SD, SMP, dan SMA di Kecamatan Bangkinang Kota, Riau yang telah memberikan kesempatan dan bantuan kepada peneliti selama melaksanakan penelitian.
7. Kedua orangtua (Bapak H. Aspahani, Nst dan Ibu Hj. Rosnani, S.Pd) beserta seluruh anggota keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan moril serta materi, cinta, kasih sayang, perhatian, do'a dan semangat yang tiada henti kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 BK Angkatan 2017 FIP UNP yang sudah membantu menyelesaikan penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu peneliti dalam menyusun penelitian.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan untuk penulisan di masa yang akan datang. Peneliti sangat berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, November 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN AKHIR KOMISI.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Pembatasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	15
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	17
1. Kesiapan Pensiun	17
a. Pengertian Kesiapan Pensiun.....	17
b. Aspek Kesiapan Pensiun.....	18
c. Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Pensiun	21
2. <i>Self Efficacy</i>	22
a. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	22
b. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	23
c. Pembentukan <i>Self Efficacy</i>	24
d. <i>Self Efficacy</i> Pensiun.....	26
3. Dukungan Sosial.....	27

a. Pengertian Dukungan Sosial	27
b. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial	28
c. Aspek-aspek Dukungan Sosial	30
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	31
4. Kontribusi <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial Terhadap Kesiapan Guru Menghadapi Pensiun	32
B. Penelitian Relevan	34
C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis	39

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel Penelitian	40
C. Definisi Operasional	42
D. Pengembangan Instrumen	43
E. Uji Coba Instrumen	46
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Teknik Analisis Data	49

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	55
1. Deskripsi Data <i>Self Efficacy</i> , Dukungan Sosial, dan Kesiapan Pensiun	55
a. Deskripsi Data <i>Self Efficacy</i>	55
b. Deskripsi Data Dukungan Sosial	57
c. Deskripsi Data Kesiapan Pensiun	59
B. Pengujian Persyaratan Analisis	61
1. Uji Normalitas	61
2. Uji Linieritas	62
3. Uji Multikolinieritas	63
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	63
1. Hipotesis Pertama	64
2. Hipotesis Kedua	66

3. Hipotesis Ketiga	68
D. Pembahasan Hasil Penelitian	71
1. <i>Self Efficacy</i>	71
2. Dukungan Sosial.....	75
3. Kesiapan Pensiun.....	79
4. Kontribusi <i>Self Efficacy</i> terhadap Kesiapan Pensiun.....	83
5. Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Kesiapan Guru Menghadapi Pensiun	85
6. Kontribusi <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial terhadap Kesiapan Guru Menghadapi Pensiun	86
E. Keterbatasan Penelitian	89
 BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	91
B. Implikasi.....	92
C. Saran.....	98
 DAFTAR RUJUKAN	 100

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	41
2. Kisi-kisi Instrumen <i>Self Efficacy</i> , Dukungan Sosial, dan Kesiapan Guru Menghadapi Pensiun	44
3. Skor Alternatif Jawaban Skala <i>Self Efficacy</i> , Dukungan Sosial, dan Kesiapan Pensiun	45
4. Hasil Uji Validitas Butir Instrumen Penelitian	48
5. Kategorisasi Penskoran dan Persentase <i>Self Efficacy</i> Guru	51
6. Kategorisasi Penskoran dan Persentase Dukungan Sosial Guru.....	51
7. Kategorisasi Penskoran dan Persentase Kesiapan Pensiun Guru.....	51
8. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Efficacy</i> (X1) Berdasarkan Kategori.....	55
9. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) <i>Self Efficacy</i> (X1) Berdasarkan Indikator	56
10. Distribusi Frekuensi dan Persentase Dukungan Sosial (X2) Berdasarkan Kategori.....	57
11. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Dukungan Sosial (X2) Berdasarkan Indikator	58
12. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kesiapan Pensiun (Y) Berdasarkan Kategori.....	59
13. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Kesiapan Pensiun (Y) Berdasarkan Indikator	60
14. Hasil Uji Normalitas	62
15. Hasil Uji Linieritas <i>Self Efficacy</i> (X ₁), Dukungan Sosial (X ₂), dengan Kesiapan Pensiun (Y)	62
16. Hasil Uji Multikolinieritas antara <i>Self Efficacy</i> (X1) dan Dukungan Sosial (X2)	63
17. Hasil Uji Koefisien Korelasi <i>self Efficacy</i> (X1) terhadap Kesiapan Pensiun (Y)	64

18. Hasil Uji Signifikansi <i>Self Efficacy</i> (X_1) terhadap Kesiapan Pensiun (Y)	65
19. Hasil Analisis Regresi Sederhana <i>Self Efficacy</i> (X_1) terhadap Kesiapan Pensiun	65
20. Hasil Analisis Regresi Sederhana Dukungan Sosial (X_2) terhadap Kesiapan Pensiun (Y).....	66
21. Hasil Uji Signifikansi Dukungan Sosial (X_2) terhadap Kesiapan Pensiun (Y)	67
22. Hasil Analisis Regresi Sederhana Dukungan Sosial (X_1) terhadap Kesiapan Pensiun (Y).....	67
23. Hasil Uji Persamaan Regresi Ganda <i>Self Efficacy</i> (X_1) dan Dukungan Sosial (X_2) terhadap Kesiapan Pensiun (Y)	68
24. Hasil Uji Signifikansi <i>Self Efficacy</i> (X_1) dan Dukungan Sosial (X_2) terhadap Kesiapan Pensiun (Y).....	68
25. Hasil Analisis Regresi Ganda <i>Self Efficacy</i> (X_1) dan Dukungan Sosial (X_2) terhadap Kesiapan Pensiun (Y)	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Kontribusi <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial Terhadap Kesiapan Guru Menghadapi Pensiun	39
2. Kontribusi Variabel <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial terhadap Kesiapan Pensiun	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Skor Mentah Uji Coba Instrumen Penelitian	105
2. Hasil Uji Validitas Butir dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	107
3. Instrumen Uji Coba Penelitian	119
4. Tabulasi Data Penelitian	133
5. Hasil Uji Normalitas	142
6. Hasil Uji Linieritas	144
7. Hasil Uji Multikolinieritas	147
8. Hasil Uji Hipotesis	149
9. Instrumen Penelitian	152
10. Surat-Surat Penelitian	165

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pensiun merupakan masa dimana seseorang yang bekerja harus mengakhiri masa kerjanya, baik karena sudah mencapai usia pensiun yang telah ditetapkan atau karena adanya kesepakatan antara individu yang bersangkutan dengan tempat individu tersebut bekerja untuk melakukan pensiun dini (Susilaningsih & Rahayu, 2018). Salah satu tugas perkembangan dewasa madya adalah menerima dan menyesuaikan diri terhadap masa pensiun (Lesmana, 2014). Penyesuaian terhadap pekerjaan selama usia dewasa madya merupakan hal yang paling sulit dilakukan sehingga membutuhkan kesiapan (Jahja, 2011). Havirghurst (Hurlock, 2008) menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan di masa usia lanjut adalah penyesuaian terhadap berkurangnya penghasilan. Penyesuaian ini bagi sebagian individu mudah untuk dijalankan dan bukan merupakan akhir dari karier mereka. Namun bagi sebagian individu lainnya pensiun merupakan masa yang menakutkan dan sulit untuk dijalani. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi kondisi pensiun, ada yang bisa menyesuaikan diri dengan baik dan ada yang menyesuaikan diri dengan buruk.

Sebagian individu menganggap pensiun sebagai peristiwa yang mendatangkan stres dan merupakan peristiwa yang menakutkan (Ikawati & Gutomo, 2014). Pensiun juga dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan, sehingga menjelang pensiun tiba, sebagian orang sudah merasa

cemas karena tidak tahu kehidupan seperti apa yang akan dihadapi nantinya (Rini, 2001). Saat memasuki masa pensiun, individu seharusnya merasa bahagia karena dapat menikmati hidupnya lebih santai dan tenang karena sudah tidak memiliki beban pekerjaan lagi. Individu juga memiliki lebih banyak waktu dengan keluarga, pasangan dan teman-temannya, serta dapat melakukan aktivitas yang disukai dan dapat menjalani kehidupannya dengan lebih baik. Namun pada kenyataannya banyak individu yang belum siap memasuki masa pensiun. Secara emosi dan psikis, individu yang pensiun akan mengalami masa kritis pada awal-awal memasuki masa pensiun (Mulyono, 2011).

Adanya anggapan pensiun sebagai tuna karya (tidak dibutuhkan lagi tenaga dan pikirannya) membuat sebagian individu kurang bisa menikmati masa pensiunnya dengan hidup santai dan ikhlas (Yunian, 2013). Beberapa tanggapan negatif dari lingkungan tersebut yang membuat sebagian individu mengalami masalah yang berkaitan dengan psikologis maupun fisik mereka. Permasalahan-permasalahan yang muncul akibat pensiun umumnya disebabkan oleh ketidaksiapan seseorang dalam menghadapi masa pensiun. Ketidaksiapan ini timbul karena adanya kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu akibat pensiun. Oleh sebab itu dibutuhkan kesiapan bagi para guru dalam menghadapi pensiun (Pusadan, 2014).

Individu yang mengalami masa pensiun akan mengalami kecemasan dan goncangan perasaan yang begitu berat (Rahmat & Suyanto, 2016). Faktor utama yang mendasari kecemasan individu menghadapi pensiun adalah perasaan kehilangan (Hadi, 2004; Shultz & Wang, 2011).

Pada saat pensiun ada tiga hal yang hilang dalam kehidupan pegawai. Pertama, hilangnya kegiatan rutin yang dilakukan sejak kerja sampai pulang kerja yang membuat individu merasa bingung dan tidak tahu apa yang harus dikerjakan; kedua kehilangan teman kerja; ketiga seseorang akan kehilangan sebagian pendapatan dan status yang disandang (Helmi, 2000; Kim & Moen, 2002; Isnawati & Suhardi, 2013). Individu dalam memasuki masa pensiun juga akan kehilangan peran sosialnya di masyarakat dan kehilangan kontak sosial (Turner & Helms, 2001).

Setelah bertahun-tahun bekerja dengan kegiatan yang rutin dilakukan setiap hari lalu tiba-tiba tidak bekerja lagi, bagi kebanyakan individu bukanlah perubahan yang mudah untuk dihadapi. Hal inilah yang menyebabkan beberapa individu menderita stres justru ketika sudah tidak bekerja lagi (Nurhayati & Indriyana, 2015; Wulandari & Iestari, 2018). Berbagai kecemasan yang dirasakan disebabkan karena hilangnya fasilitas-fasilitas yang diperoleh sewaktu masih bekerja, seperti menurunnya penghasilan, hilangnya status jabatan beserta status sosial yang menyertainya, datangnya masa tua atau perubahan-perubahan fisik di usia tua (Hadi, 2009; Rahmat & Suyanto, 2016). Berbagai perubahan seperti yang dipaparkan inilah yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan sehingga membuat individu mengalami kecemasan dalam menghadapi pensiun.

Keberhasilan individu menyesuaikan diri dengan masa pensiun dipengaruhi banyak faktor, yakni: (1) *self efficacy* dan konsep diri, yaitu persepsi diri akan kemampuan mengatasi sesuatu perubahan atau masalah (2)

faktor keluarga, yaitu dukungan sosial, jumlah anak, dan peran dalam keluarga (3) tuntutan lingkungan, yaitu persepsi lingkungan akan dirinya yang sudah tidak mampu lagi (4) kecemasan pensiun, yaitu kesehatan yang buruk, keuangan, status sosial dan ada tidaknya konflik keluarga (Solinge & Henkens, 2005). Penyesuaian diri yang lebih baik pada individu yang memasuki masa pensiun ditekankan pada *self efficacy* (Bandura, 2006). Ini disebabkan karena individu itu sendirilah yang menentukan bagaimana menyesuaikan diri, meskipun ada dukungan sosial, keluarga, ekonomi dan sebagainya.

Hasil penelitian Universitas Michigan yang meneliti para pensiunan menunjukkan bahwa sebanyak 75 persen pekerja yang membuat persiapan sebelum memasuki masa pensiun akan menikmati masa pensiunnya dibanding 25 persen lainnya yang tidak membuat persiapan. Di Indonesia pada umumnya pensiunan belum siap untuk memasuki masa pensiun, hanya 20 persen dari mereka yang benar-benar menginginkan pensiun dan 80 persen lainnya masih ingin bekerja (Sutarto & Ismulcokro, 2008). Lebih lanjut, Holmes & Rahe (Davidson, Naele & Kring, 2006) menyatakan bahwa stres kehilangan pekerjaan adalah sumber stres yang berada di peringkat 10 dari 43 peristiwa yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan dalam hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh *Institute of Economic Affairs* (IEA) pada tahun 2013 menyatakan bahwa masa pensiun dinilai meningkatkan resiko depresi klinis sebesar 40% dan 60% lainnya memiliki kemungkinan untuk menderita secara fisik (Hermaningtyas, Mardijana & Dewi, 2015). Rosanti & Krisnansari (2010) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa depresi erat

kaitannya dengan pensiun. Individu yang pensiun mempunyai resiko 2.25 kali lebih besar untuk menderita depresi dibandingkan individu yang masih aktif bekerja. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa 57% subjek penelitian mengalami depresi setelah pensiun. Hal ini disebabkan karena ketidaksiapan individu kehilangan pekerjaan dan kehilangan status sosial.

Kementerian pendidikan dan kebudayaan (2019) menyatakan bahwa pada tahun 2022 akan terjadi puncak pensiunan guru terbesar yaitu mencapai 85.650 ribu orang (www.kemendikbud.web.id). Darmanto (Heriani & Indriana, 2015) menyatakan bahwa PNS memiliki karakteristik kerja seperti bekerja sesuai dengan apa yang telah ditetapkan oleh aturan, pekerjaan yang rutin, cenderung menunggu perintah dari atasan, hidupnya terjamin sampai tua karena mendapatkan uang pensiun, status sosial yang tinggi di masyarakat dan risiko Pemberhentian Hubungan Kerja (PHK) yang kecil. Karakteristik inilah yang diduga semakin memicu timbulnya kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil (PNS).

Nasrun (Rahmat & suyanto, 2016) menyatakan bahwa kecintaan individu pada pekerjaan, aktifitas kerja, hubungan dengan murid-murid, lingkungan kerja dan masyarakat serta hubungan yang terjalin selama bekerja yang harus ditinggalkan akan berpengaruh pada keadaan psikologis individu saat pensiun. Berbagai fasilitas dalam bentuk materi seperti: gaji pokok yang berkurang 25% setelah pensiun, tunjangan fungsional dan kesejahteraan personal akan hilang setelah pensiun. Hal inilah membuat banyak orang menanggapi masa pensiun dengan perasaan negatif atau tidak senang. Timbulnya perasaan-perasaan

negatif tersebut menyebabkan pegawai yang akan menghadapi masa pensiun cenderung dihindangi perasaan cemas, takut serta khawatir dengan berbagai dampak psikologis dan manifestasi yang menyertainya.

Kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan yang berkelanjutan pada individu umumnya disebabkan karena tidak adanya kesiapan (Indriana, 2012). Hal ini yang nantinya akan berdampak pada keseimbangan emosional dan akhirnya akan termanifestasi dalam berbagai keluhan fisik yang dikenal dengan sebutan *post power syndrome* (Rahmat & Suyanto, 2016). Menghadapi pensiun tidak hanya tentang bagaimana membangun rencana finansial saja tapi harus dibarengi dengan kesiapan mental dan psikologis. Hal ini sangat penting agar individu lebih bisa menerima masa pensiunnya dan bisa menyesuaikan diri dengan lebih dengan baik. Berdasarkan beberapa fenomena yang telah dipaparkan dapat dilihat bahwa individu perlu memiliki kesiapan sebelum memasuki masa pensiun. Individu yang akan memasuki masa pensiun perlu memiliki kesiapan untuk menghadapi berbagai perubahan yang akan muncul pada masa pensiun.

Kesiapan pensiun (*readiness for retirement*) adalah suatu keadaan ketika seseorang siap untuk menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya terutama perubahan saat akan memasuki masa pensiun yang dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri dan faktor dari luar diri individu. Faktor eksternal dapat berupa dukungan sosial dan keamanan finansial (Sutarto & Ismulcokro, 2008; Mucci, Giorgi, Roncalioli, Fiz & Arcangeli, 2016). Sedangkan faktor internal dapat berupa faktor psikologis diantaranya persepsi, sikap, kestabilan emosi,

tujuan yang jelas setelah pensiun, dan *self efficacy* (Aloudi & Njuguna, 2017). Kesiapan pensiun, baik dari dalam dan luar diri individu sangat berpengaruh pada kesuksesan individu dalam menjalani masa-masa pensiunnya di kemudian hari.

Bandura (Baron & Byrne, 2004) menyatakan bahwa ketika individu menghadapi suatu tekanan, dalam hal ini kecemasan menghadapi pensiun, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan tersebut. Setiap individu memiliki karakteristik seperti kemampuan, kepercayaan pribadi, harapan, kebutuhan dan kegigihan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman masa lalunya (Sambodo, 2012). *Self efficacy* merupakan faktor penentu yang kuat terhadap perilaku individu karena berdampak pada pengambilan keputusan, usaha, emosi, bertahan dalam kesulitan dan mencapai sukses (Bandura, 2009). *Self efficacy* mendasari keyakinan individu pada kemampuannya untuk dapat berhasil dalam melakukan sesuatu atau untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkannya (Feldman, 2015). *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh terhadap kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan karena *self efficacy* mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.

Self efficacy yang dimiliki individu sangat dibutuhkan karena dapat mengurangi kekhawatiran dan kecemasan terhadap masa depannya (Tahmassian & Jalali, 2011; Ghaderi & Salehi, 2011). Individu yang memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya dalam menghadapi masa pensiun akan memiliki kemampuan mengatasi tekanan yang dialami dan mempengaruhi kesiapan individu tersebut dalam menghadapi pensiun. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung untuk lebih mempersiapkan masa pensiunnya dan memiliki tingkat kecemasan yang rendah terkait pensiun (Valero & Topa, 2014). Sebaliknya individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah cenderung kurang memiliki motivasi dan menunjukkan performansi yang rendah (Bandura & Locke, 2003). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki peranan penting dan sangat berpengaruh pada kesiapan pensiun individu.

Selain *self efficacy* individu juga membutuhkan dukungan sosial dari lingkungannya agar bisa menyesuaikan diri dengan baik saat akan memasuki masa pensiun. Hal ini disebabkan karena pensiun bagi sebagian orang adalah hal yang berat dan tidak mudah untuk dilewati. Senada dengan yang dikemukakan oleh Kim & Moen (Papalia, Old, Feldman & Gross, 2009) yang menyatakan bahwa beberapa hal yang dapat berpengaruh terhadap seberapa baik individu menghadapi pensiun, yaitu sumber daya personal, (antara lain kesehatan, status sosial ekonomi, dan kepribadian), sumber daya ekonomi, dan sumber daya hubungan sosial (dukungan sosial dari keluarga dan teman dekat) dapat membantu individu agar tetap semangat dan percaya diri dalam menghadapi realita kehidupan yang sedang dihadapi. Tidak adanya dukungan

sosial berupa penghargaan terhadap pekerjaannya akan membuat individu merasa tidak berguna dan tidak dihargai sehingga sulit untuk menerima kenyataan dan mempengaruhi kesiapan dan penyesuaian diri terhadap masa pensiunnya.

Individu yang akan memasuki masa pensiun tentunya akan menghadapi berbagai macam perubahan-bahan dalam pola kehidupannya, seperti: bertambahnya waktu luang, berkurangnya penghasilan, hilangnya fasilitas yang didapat ketika masih bekerja. Berubahnya pola hidup tentunya akan menimbulkan berbagai macam permasalahan. Ketika individu mengalami masalah yang tidak dapat dipecahkan secara mudah dan cepat maka individu tersebut membutuhkan saran, petunjuk, nasehat dan mencari informasi tentang alternatif penyelesaian masalah. Individu yang mempunyai kesiapan yang baik terhadap datangnya masa pensiun mampu mempersepsi secara positif saran, petunjuk, nasehat dan informasi tentang alternatif penyelesaian masalah menjadi sesuatu yang bermanfaat baginya. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu mampu berpikir dan melakukan pertimbangan secara matang berdasarkan alternatif-alternatif dalam memecahkan masalah atau konflik yang dihadapi dan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil. Ketika individu mampu mengatasi masalah yang dihadapi, individu tersebut mampu untuk belajar dan mengembangkan kualitas dirinya menjadi lebih baik (Pradono & Purnamasari, 2009).

Seseorang yang mendapat dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, dihargai dan menjadi bagian dari suatu kelompok

sebagai sebuah keluarga atau anggota organisasi (Sarafino & Smith, 2014). Peran dukungan sosial yang terdiri dari lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat sangat penting bagi individu di masa pensiunnya. Tersedianya dukungan sosial dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Tidak hanya itu, dukungan sosial juga dapat meningkatkan rasa sejahtera, kontrol personal, perasaan yang positif, serta membantu individu mempersiapkan perubahan yang terjadi dengan tingkat stres yang lebih rendah (Astuti, Santosa & Utami, 2000). Dengan adanya dukungan sosial maka hambatan dalam menghadapi pensiun dapat diatasi. Jika seorang individu merasa didukung oleh lingkungannya, maka segala sesuatu akan terasa mudah ketika ia mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan.

Bill & Hayes (Wulandari, 2001) menjelaskan bahwa individu yang akan pensiun dan keluarganya harus mengantisipasi perubahan-perubahan yang akan muncul dalam hidupnya. Individu yang pensiun akan membutuhkan dukungan yang lebih besar dari keluarga dan anak-anak mereka (Ayu, 2009). Besarnya dukungan sosial yang dibutuhkan memperlihatkan tingginya kebutuhan mereka akan *sense of belonging*. Kebutuhan itu menurut Glasser merupakan kebutuhan psikologis untuk dicintai, termasuk kebutuhan menjalin hubungan, menjalin relasi sosial, memberi dan menerima kasih sayang (Nice, 2008). Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh orang lain atau kelompok kepada individu (Sarafino, 2007; Lahey, 2007). Namun, dukungan sosial bukan sekedar memberikan bantuan,

tetapi bagaimana persepsi individu yang menerima terhadap makna dari bantuan yang diberikan.

Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi (Maslihah, 2011). Dukungan emosional mencakup ungkapan perhatian, empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu yang bersangkutan. Dengan dukungan emosional individu akan merasa dipahami, diterima keberadaannya dan keadaannya. Dukungan penghargaan dapat berupa penilaian positif yang diberikan. Adanya dukungan penghargaan membuat individu akan merasa percaya diri dan berharga. Dukungan instrumental dapat berupa bantuan langsung berupa benda ataupun tenaga. Dukungan instrumental dapat membuat individu menjadi lebih siap menghadapi sesuatu. Selanjutnya dukungan informatif dapat berupa pemberian penjelasan, nasehat, dan saran. Dukungan ini dapat memberi arah bertindak dalam menghadapi sesuatu. Dukungan sosial yang diperoleh dapat membantu individu agar memiliki pola hidup yang baik dan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan individu tersebut dalam mengatasi situasi sulit dalam hidupnya, menimbulkan perasaan berharga, dihormati dan disayangi, sehingga dapat merespon dengan baik masa pensiunnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa guru yang akan pensiun di Kecamatan Bangkinang Kota, Riau diketahui 11 dari 15 orang guru yang akan pensiun diduga ada gejala ketidaksiapan dalam memasuki pensiun. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perasaan yang dipenuhi

dengan kekhawatiran dan kecemasan akan kesiapan fisik dan kesiapan mental mereka saat memasuki masa pensiun nanti. Beberapa guru yang diwawancarai mengaku khawatir dan sedikit cemas disebabkan beberapa dari guru-guru yang akan pensiun tersebut pasangannya sudah tiada dan jauh dari anak-anak mereka, sedangkan fisik sudah mulai sakit-sakitan. Tidak tahu usaha apa yang dilakukan setelah pensiun, adanya perasaan bingung kegiatan apa yang bisa dilakukan setelah pensiun karena selama bekerja banyak waktu dihabiskan di sekolah. Masih adanya tanggungan anak yang masih sekolah juga menjadi salah satu penyebab ketidaksiapan.

Selain itu, kekhawatiran yang dirasa juga bersumber dari masih memiliki pinjaman di bank hingga batas pensiun tiba, sedangkan saat pensiun nanti tunjangan pensiun yang diterima hanya setengah dari gaji pokok saat bekerja. Hal-hal itulah yang membuat beberapa guru tidak siap sepenuhnya akan datangnya masa pensiun. Seperti yang dikemukakan oleh Sutarto & Ismulcokro (2008) bahwa kesiapan pensiun tidak hanya sebatas kesiapan finansial saja, tetapi juga harus dibarengi dengan kesiapan fisik dan mental serta adanya peran serta keluarga. Hasil dari wawancara yang telah dilakukan pada guru-guru yang akan pensiun tersebut hanya berupa dugaan atau kesimpulan sementara, sehingga untuk mengetahui kebenarannya perlu dilakukan pengujian dan pemvalidasian melalui penelitian.

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan, dapat diketahui bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan guru dalam menghadapi pensiun. Oleh karena itu, perlu dilakukan

penelitian lanjutan dan bagi konselor dapat dijadikan sebagai *need assesment* dalam layanan bimbingan dan konseling terkait tugas perkembangan lansia. Salah satu bidang pengembangan diri lansia yang harus dioptimalkan konselor adalah bidang pengembangan pribadi dan sosial terutama kesiapan guru menghadapi pensiun. Kesiapan guru yang perlu diperhatikan untuk menghadapi pensiun diantaranya kesiapan finansial, kesiapan mental dan kesiapan psikologis. Berdasarkan uraian di atas diperlukan pengkajian secara mendalam mengenai kontribusi *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Sebagian individu yang akan pensiun merasa cemas dan khawatir menghadapi masa pensiun.
2. Pensiun bagi sebagian individu adalah hal yang berat dan tidak mudah untuk dilewati.
3. Individu yang tidak mempersiapkan dirinya secara ekonomi dan psikologis dalam menghadapi pensiun, sering kali menganggap pensiun sebagai pengalaman yang traumatis.
4. Individu dengan *self efficacy* yang rendah cenderung kurang memiliki motivasi dan menunjukkan performansi yang rendah, sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan terhadap masa pensiun..

5. Kurangnya dukungan sosial berupa penghargaan terhadap pekerjaan dan motivasi dari lingkungan individu akan membuat individu merasa tidak berguna dan tidak dihargai sehingga tidak siap menghadapi masa pensiunnya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini akan dibatasi pada *self efficacy*, dukungan sosial dan kesiapan guru menghadapi pensiun di Kecamatan Bangkinang Kota, Riau.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana deskripsi *self efficacy* guru menghadapi pensiun?
2. Bagaimana deskripsi dukungan sosial guru menghadapi pensiun?
3. Bagaimana deskripsi kesiapan guru menghadapi pensiun?
4. Apakah terdapat kontribusi *self efficacy* terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun?
5. Apakah terdapat kontribusi dukungan sosial terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun?
6. Apakah terdapat kontribusi *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui kontribusi *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap kesiapan pensiun. Secara lebih khusus penelitian ini bertujuan untuk menganalisis:

1. *Self efficacy* guru menghadapi pensiun.
2. Dukungan sosial guru menghadapi pensiun.
3. Kesiapan guru menghadapi pensiun.
4. Kontribusi *self efficacy* terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun.
5. Kontribusi dukungan sosial terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun.
6. Kontribusi *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dikemukakan secara teoretis dan praktis yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat teoretis
 - a. Memberikan sumbangan keilmuan berkaitan kontribusi *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap kesiapan guru dalam menghadapi pensiun.
 - b. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan berkenaan dengan *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun.
2. Manfaat praktis
 - a. Program studi Bimbingan dan Konseling, khususnya Universitas Negeri Padang, dalam rangka mempersiapkan konselor yang memiliki

kompetensi dalam bertugas di berbagai tempat yang berhubungan dengan lansia dan kariernya.

- b. Penulis, dapat memperkaya pengetahuan dan pemahaman penulis mengenai kontribusi *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun.
- c. Peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Secara rata-rata *self efficacy* guru yang akan pensiun di Kec. Bangkinang Kota, Riau berada pada kategori tinggi. Artinya, secara rata-rata guru memiliki keyakinan atas kemampuan yang ia miliki dalam berbagai situasi dan tekanan. Guru yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan lebih percaya diri dan optimis dalam menghadapi masa pensiunnya.
2. Secara rata-rata dukungan sosial guru yang akan pensiun di Kec. Bangkinang Kota, Riau berada pada kategori tinggi. Artinya, dukungan sosial yang didapatkan oleh guru membuat dirinya merasa dicintai, disayangi, dihargai dan diperhatikan oleh keluarga, rekan kerja dan lingkungannya.
3. Secara rata-rata kesiapan pensiun guru di Kec. Bangkinang Kota, Riau berada pada kategori tinggi. Artinya, guru-guru di Kec. Bangkinang Kota memiliki kesiapan pensiun yang baik.
4. *Self efficacy* berkontribusi secara signifikan terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun di Kec. Bangkinang Kota, Riau. Artinya, tinggi rendahnya kesiapan pensiun dapat dijelaskan oleh *self efficacy*. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self efficacy*, maka kesiapan pensiun guru akan semakin baik.

5. Dukungan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun guru di Kec. Bangkinang Kota, Riau. Artinya tinggi rendahnya kesiapan pensiun guru dapat dijelaskan oleh dukungan sosial. Dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, rekan kerja, dan lingkungan, maka kesiapan pensiun guru akan semakin baik.
6. *Self Efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun di Kec. Bangkinang Kota, Riau. Artinya baik tidak baiknya kesiapan pensiun guru tidak hanya dipengaruhi satu variabel saja (*self efficacy* dan dukungan sosial), namun dipengaruhi secara bersama-sama oleh *self efficacy* dan dukungan sosial. Atau dengan kata lain, semakin tinggi *self efficacy* dan dukungan sosial, maka semakin baik kesiapan pensiun guru. Secara sendiri-sendiri *self efficacy* lebih efektif memberikan sumbangan terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap kesiapan guru menghadapi pensiun. Temuan penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi konselor atau perangkat pelayanan masyarakat dalam penyusunan program pelayanan yang berkaitan dengan kesiapan pensiun guru yang merujuk pada aspek *self efficacy* dan dukungan sosial sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan

pensiun guru. Untuk memunculkan kesiapan pensiun pada guru, perlu ditingkatkan *self efficacy* dan dukungan sosial.

Peran dari penelitian ini adalah konselor dapat melaksanakan pelayanan BK secara khusus kepada guru-guru yang akan pensiun untuk meningkatkan kesiapan pensiun mereka menjelang tibanya masa pensiun. Dengan melaksanakan layanan informasi, layanan bimbingan dan konseling kelompok, dan konseling individual. Salah satu cara yang bisa dilakukan dengan meningkatkan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menghadapi berbagai kesulitan, tekanan dan tugas, dengan menyusun program yang tepat akan membantu guru-guru yang akan pensiun memiliki *self efficacy* yang tinggi, mampu mengendalikan diri, lebih optimis, percaya diri dan mampu mengatasi kecemasan akan datangnya masa pensiun sehingga terhindar dari *post power syndrome*.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dijadikan salah satu masukan bagi konselor dan pihak terkait dalam upaya untuk meningkatkan *self efficacy*, dukungan sosial dan kesiapan pensiun guru. Berdasarkan temuan penelitian, maka ada beberapa implikasi terhadap pelayanan bimbingan dan konseling, yaitu:

1. Upaya untuk meningkatkan *self efficacy* bagi guru yang akan pensiun di

Kec. Bangkinang Kota, Riau

Self Efficacy guru yang akan pensiun perlu untuk ditingkatkan agar guru yang akan pensiun lebih memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dan lebih positif dalam menghadapi tantangan dan kesulitan

diberbagai situasi yang menekan. Hal ini dapat dilakukan oleh konselor disesuaikan dengan kebutuhan guru yang akan pensiun. *Self efficacy* guru yang akan pensiun perlu ditingkatkan karena bila dilihat dari masing-masing item perindikator masih ada *self efficacy* yang berada pada ketegori sedang dan memiliki persentase yang lebih rendah dari indikator lainnya, seperti indikator keyakinan atas kemampuan terhadap tingkat kesulitan tugas individu, dan indikator kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Pelayanan BK yang dapat diterapkan dalam penelitian ini adalah memberikan materi upaya meningkatkan *self efficacy* guru yang akan pensiun. Oleh karena itu konselor dan pihak terkait dapat memberikan materi yang berkaitan dengan temuan pada penelitian ini. Materi dapat diberikan oleh konselor melalui layanan BK sebagai berikut.

- a. Kemampuan untuk meningkatkan rasa percaya diri
 - b. Kemampuan menyelesaikan masalah
2. Upaya untuk meningkatkan dukungan sosial bagi guru yang akan pensiun di Kec. Bangkinang Kota, Riau.

Konselor dapat menyampaikan berbagai materi dalam pelayanan BK agar guru yang akan pensiun memiliki dukungan sosial yang tinggi dan mendapatkan dukungan yang penuh dari lingkungannya, termasuk keluarga, teman dekat dan rekan kerja. Penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan dukungan sosial yang didapatkan oleh guru yang akan pensiun berada pada kategori tinggi. Ini berarti bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman dekat, rekan kerja dan lingkungan sudah

baik. Namun jika dilihat pada beberapa indikator masih ada item yang berada pada kategori sedang, seperti indikator bantuan langsung berupa materi/barang, memberi saran dan nasehat, dan penilaian positif.

Berbagai upaya tentunya dapat dilakukan oleh konselor dengan bekerjasama dengan pihak-pihak terkait untuk meningkatkan persepsi positif guru akan dukungan sosial yang diterimanya. Pelayanan BK yang dapat diterapkan dalam penelitian ini adalah memberikan materi tentang kiat meningkatkan persepsi positif terhadap dukungan sosial yang diterima dari lingkungan. Adapun materi layanan yang diberikan oleh konselor melalui layanan BK sebagai berikut:

- a. Kemampuan berpikir positif
 - b. Kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain
3. Upaya untuk meningkatkan kesiapan pensiun guru di Kec. Bangkinang Kota, Riau.

Berdasarkan beberapa indikator penelitian masih terdapat indikator yang masih perlu ditingkatkan agar lebih baik dari sebelumnya karena berada pada kategori sedang dan memiliki persentase yang rendah dari indikator lainnya. seperti indikator memiliki bekal pendukung setelah pensiun, indikator kesehatan fisik yang terpelihara, dan indikator mampu beradaptasi setelah tidak bekerja lagi. Oleh karena itu, peran konselor sangat diperlukan untuk meningkatkan kesiapan pensiun guru. Pelayanan BK yang dapat diterapkan adalah memberikan materi tentang kiat meningkatkan

kesiapan guru menghadapi pensiun yang diperoleh dari temuan hasil penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Kemampuan menerima diri
- b. Pentingnya menjaga kesehatan
- c. Kemampuan mengelola keuangan

Layanan yang bisa diberikan oleh konselor dalam membantu meningkatkan *self efficacy*, dukungan sosial dan kesiapan guru menghadapi pensiun yaitu sebagai berikut.

1) layanan informasi

Layanan informasi yang diberikan oleh konselor untuk memberikan pemahaman kepada guru yang akan pensiun di Kec. Bangkingan Kota agar dapat meningkatkan *self efficacy*, dukungan sosial dan kesiapan pensiun guru agar meminimalisir terjadinya *post power syndrome* setelah pensiun. Adapun materi yang diberikan konselor adalah Adapun materi yang diberikan konselor adalah kemampuan menerima diri, kemampuan menyelesaikan masalah, kemampuan meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain, kemampuan mengelola keuangan, dan pentingnya menjaga kesehatan.

2) Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten yang dilakukan konselor untuk memberikan tips atau strategi guru-guru agar dapat meningkatkan *self efficacy*, dukungan sosial dan kesiapan pensiun. Adapun materi yang

diberikan adalah kemampuan mengkonversi emosi dan pikiran negatif menjadi motivasi positif, dan mengenali kelebihan/potensi diri.

3) Layanan konseling perorangan

Konselor dapat melaksanakan layanan konseling perorangan kepada guru-guru yang akan pensiun yang mengalami masalah untuk membantu mengatasi kondisi diri yang sedang KES-T dan terwujudnya kondisi KES.

4) Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok diberikan konselor untuk mengajak guru-guru yang akan pensiun membahas tentang partisipasi sosial dan kemampuan dan kondisi hubungan sosial. Konteks tugas konselor berada dalam kawasan pelayanan yang bertujuan mengembangkan potensi dan memandirikan klien dalam pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera, dan peduli kemaslahatan umum. Konselor adalah pendidikan formal dan nonformal. Konselor memberikan bimbingan kepada klien tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya.

5) Layanan konseling kelompok

Konseling kelompok diberikan konselor untuk membahas masalah masing-masing individu dan mendahulukan menyelesaikan masalah yang paling mendesak dalam mengatasi kondisi diri yang sedang KES-T dan terwujudnya kondisi KES.

A. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian, kesimpulan penelitian dan implikasi penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat dikemukakan beberapa saran yang direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian, yaitu sebagai berikut.

1. Tenaga Profesional dibidang Konseling (Konselor)

Hasil penelitian ini kiranya dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi konselor serta perangkat pelayanan masyarakat yang secara khusus melayani lansia. Memberikan layanan konseling untuk meningkatkan pelaksanaan program pelayanan bimbingan konseling di luar sekolah yang memprioritaskan pada usia lanjut mengenai kesiapan pensiun.

2. Anggota Keluarga

Sebagai referensi bagi anggota keluarga dalam rangka meningkatkan peran keluarga sebagai lingkungan terdekat individu yang akan pensiun agar dapat memberikan dukungan penuh dengan lebih memperhatikan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan. Berbagai hal yang dapat dilakukan oleh keluarga seperti dengan memberikan perhatian, mendengarkan setiap keluhan yang disampaikan, memperhatikan kondisi kesehatannya, memberikan informasi yang dibutuhkan ataupun menyediakan atau memodifikasi lingkungan agar individu merasa dicintai, disayangi dan dihargai. Sehingga individu akan lebih optimis dan percaya diri dalam menghadapi pensiunnya.

3. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan dengan memperluas variabel dan subjek penelitian agar dapat membandingkan temuan dari penelitian ini serta sekaligus memperdalam, memperjelas dan memberikan temuan yang terbaru terkait dengan kesiapan pensiun.

4. Instansi Pemerintahan/ Dinas Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi Dinas Pendidikan dan pihak-pihak terkait untuk melakukan pembekalan dan *training* pra pensiun yang tepat bagi guru-guru menjelang pensiun. Hal ini perlu dilakukan agar guru-guru yang akan pensiun dapat menyesuaikan diri dengan baik sehingga bisa tetap berkarya dan berdaya di masa pensiunnya

DAFTAR RUJUKAN

- Afdal, A. (2015). Kolaboratif: kerangka kerja konselor masa depan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 1-7.
- Alouodi, E., & Njuguna, A. (2017). Effect of psychological factors on retirement preparedness among employees in the Insurance Sector in Kenya. *European Journal of Business and Management*, 9(24).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, A. B., Santosa, S. W., & Utami, M. S. (2000). Hubungan antara dukungan keluarga dengan penyesuaian diri perempuan pada kehamilan pertama. *Jurnal Psikologi*, 27(2), 84-95.
- Ayu, I. T. (2009). Hubungan antara kepribadian tangguh dan kebahagiaan pada lanjut usia pensiun. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negatif self efficacy and goal effect revisite. *Journal of applied psychology*, 88(1), 87-99.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives On Psychological Science*, 1(2), 164-180.
- Bandura, A. (2009). *Self efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Baron, R., & Byrne. (2004). *Psikologi sosial (Alih bahasa: Djuwita, R., Parman, M.M., Yasmina, D., Lunanta, L.P)*. Edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- Christian & Moningga. (2012). Self efficacy dan kecemasan pegawai negeri sipil menghadapi pensiun. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(1), 45-56.
- Davidson., Naele, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. (2006). *Ketika pensiun tiba*. Jakarta: Wijayata Media Utama.
- Dony, D., Daharnis, D., & Syahnar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokstinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37-72.
- Fardila, N., Rahmi, T., & Putra, Y., Y. (2014). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesiapan menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil. *Jurnal RAP UNP*, 5(2), 157-168.
- Feldman, R. S. (2015). *Essentials of understanding psychology*. (11th ed). New York: Mc Graw Hill.
- Ghaderi, A. R., & Salehi, M. (2011). A study of the level of self efficacy, depression and anxiety between accounting and management students: Irian Evidence. *World Applied Sciences Journal*, 12(8), 1299-1306.
- Ghufron & Risnawita, R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gredler, M. (2009). *Learning and instruction theory into practice*. New Jersey: Pearson education. Inc.
- Hadi, P. (2004). *Depresi dan solusinya*. Yogyakarta: Tugu Publisher.