



Original Article

Dinamika *Successful Aging* pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Menjelang Masa Pensiun

Rayina Gita Lestari^{1✉}, Annisa Fitriani², Rahmad Purnama³

^{1,2,3}UIN Raden Intan Lampung

Korespondensi Email: rayinagita@gmail.com ✉

Abstrak:

Masa menjelang pensiun merupakan fase transisi yang krusial bagi pegawai negeri sipil, yang ditandai dengan perubahan peran, rutinitas harian, serta identitas terkait pekerjaan. Fase ini dapat memengaruhi kesiapan individu dalam memasuki usia lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika *Successful Aging* pada pegawai negeri sipil yang mendekati masa pensiun berdasarkan pengalaman subjektif mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, yaitu Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Partisipan penelitian terdiri dari tiga pegawai negeri sipil yang berada dalam rentang satu hingga tiga tahun menjelang pensiun, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan memiliki kondisi kesehatan fisik yang relatif baik dan secara aktif melakukan perilaku pemeliharaan kesehatan. Partisipan juga mampu mempertahankan fungsi fisik dan psikologis melalui regulasi emosi serta penerimaan diri terhadap proses penuaan. Selain itu, keterlibatan sosial yang aktif serta perencanaan aktivitas pascapensiun berkontribusi terhadap terbentuknya rasa makna dan tujuan hidup. Penelitian ini menunjukkan bahwa *Successful Aging* pada pegawai negeri sipil menjelang masa pensiun merupakan proses yang dinamis, yang dipengaruhi oleh kesiapan psikologis dan keberlanjutan keterlibatan sosial.

Kata kunci: *Successful Aging*; Pegawai Negeri Sipil (PNS), Menjelang masa pensiun

Submitted	: 25 January 2026
Revised	: 2 February 2026
Acceptance	: 13 February 2026
Publish Online	: 14 February 2026

Pendahuluan

Masa menjelang pensiun merupakan periode transisi yang signifikan dalam kehidupan pegawai negeri sipil (PNS). Pada fase ini, individu tidak hanya menghadapi berakhirnya peran profesional, tetapi juga perubahan pola aktivitas, relasi sosial, serta cara memaknai diri dan masa depan. Perubahan tersebut menuntut kesiapan yang komprehensif agar individu mampu menjalani masa pensiun secara adaptif dan tetap memiliki kualitas hidup yang baik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, serta kesiapan menghadapi perubahan berperan penting dalam membantu individu beradaptasi pada fase transisi ini ([Aprilia & Soetikno, 2023](#)).

Dalam konteks yang lebih luas, isu penuaan penduduk menjadi perhatian penting di berbagai negara, termasuk Indonesia yang tengah memasuki fase ageing society. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2025) menunjukkan bahwa persentase penduduk lansia meningkat dari 9,93 persen pada tahun 2020 menjadi 11,93 persen pada tahun 2025. Peningkatan ini mengindikasikan semakin banyak individu yang memasuki masa pensiun dan menjalani proses penuaan, sehingga kesiapan menghadapi transisi menuju usia lanjut menjadi isu yang semakin relevan. Dalam kajian psikologi perkembangan, usia menjelang pensiun dikategorikan sebagai usia dewasa lanjut (*late adolescence*) ([Rosyidi, 2015](#)).

Sebagai bentuk dukungan terhadap kesiapan tersebut, pemerintah menyediakan Program Masa Persiapan Pensiun (MPP) yang berfokus pada pembekalan menjelang berakhirnya masa kerja ([Suminar, 2022](#)). Namun, kesiapan pensiun tidak dapat dipahami secara sempit hanya dari aspek ekonomi. Penelitian ([Nindialoka, 2017](#)) menemukan bahwa banyak PNS mengalami kecemasan menjelang masa pensiun, terutama terkait hilangnya rutinitas kerja, perubahan identitas diri, serta kekhawatiran terhadap berkurangnya peran sosial. Tanpa kesiapan mental dan dukungan sosial yang memadai, kondisi ini berpotensi menimbulkan stres psikologis yang berdampak pada kesejahteraan di masa tua.

Dalam kajian psikologi perkembangan dan penuaan, konsep *Successful Aging* diperkenalkan untuk memahami proses penuaan yang adaptif dan bermakna. ([Rowe JW, 1997](#)) menyatakan bahwa *Successful Aging* mencakup tiga komponen utama, yaitu rendahnya risiko penyakit dan dampaknya, terjaganya fungsi fisik dan psikologis, serta keterlibatan aktif dalam kehidupan. Meskipun demikian, pencapaian *Successful Aging* tidak selalu berlangsung secara linear atau seragam, karena dipengaruhi oleh pengalaman hidup, konteks sosial, serta makna subjektif individu. Penelitian ([Azara et al., 2020](#)) menegaskan bahwa *Successful Aging* merupakan proses yang melibatkan keseimbangan berbagai dimensi, seperti emosi, spiritualitas, relasi sosial, kondisi fisik, lingkungan, dan aspek psikologis.

Meskipun kajian tentang *Successful Aging* terus berkembang, sebagian besar penelitian masih berfokus pada lansia yang telah memasuki masa pensiun dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan indikator objektif. Penelitian yang secara khusus menggali dinamika *Successful Aging* sebagai proses psikologis pada fase menjelang pensiun, terutama melalui pendekatan kualitatif dan dalam konteks PNS di Indonesia, masih relatif terbatas. Padahal, fase menjelang pensiun merupakan periode krusial yang memengaruhi cara individu mempersiapkan diri, memaknai penuaan, serta menjalani masa tua di kemudian hari.

Berdasarkan wawancara dan observasi awal terhadap PNS yang berada dalam rentang waktu menjelang masa pensiun, diperoleh gambaran bahwa individu umumnya

ingin menjalani masa tua dengan lebih tenang, kondisi finansial yang relatif stabil, serta fungsi fisik dan kognitif yang tetap baik. Secara umum, penampilan, cara berkomunikasi, dan kondisi ekonomi menunjukkan kemampuan adaptasi yang cukup baik, meskipun terdapat perbedaan dalam cara memaknai pensiun, kesiapan psikologis, dan strategi menghadapi perubahan peran. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami dinamika *Successful Aging* pada PNS menjelang masa pensiun sebagai proses yang subjektif dan kontekstual, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan program persiapan pensiun yang tidak hanya berorientasi finansial, tetapi juga pada kesiapan psikologis, dukungan sosial, dan kebermaknaan hidup.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis, khususnya *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu serta makna yang mereka bangun terkait fenomena *Successful Aging* menjelang masa pensiun. Pendekatan fenomenologis menekankan eksplorasi pengalaman hidup sebagaimana dialami oleh individu dalam konteks tertentu, dengan tujuan menangkap esensi dari pengalaman tersebut ([Creswell, 2018](#); [Harahap, 2020](#)).

Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian ([Turner, 2020 dalam \(Reynaldi Ksanjaya, 2022\)](#)). Informan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang pegawai negeri sipil yang berada pada fase menjelang masa pensiun. Adapun kriteria informan meliputi: (1) berstatus sebagai pegawai negeri sipil aktif, (2) berada dalam rentang waktu 1–3 tahun menjelang masa pensiun, (3) bersedia menjadi informan penelitian, dan (4) mampu mengungkapkan pengalaman secara reflektif. Jumlah informan disesuaikan dengan karakteristik penelitian fenomenologis yang menekankan kedalaman dan kekayaan data dibandingkan jumlah partisipan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara yang digunakan bersifat semi-terstruktur, dengan pedoman pertanyaan yang disusun berdasarkan aspek *Successful Aging* menurut Rowe dan Kahn (1997), namun tetap memberikan ruang bagi informan untuk mengemukakan pengalaman secara bebas. Seluruh proses wawancara dilakukan secara langsung (offline), direkam dengan persetujuan informan, dan ditranskripsikan secara verbatim untuk keperluan analisis data ([Creswell, 2018](#)). Observasi dilakukan untuk mengamati cara berkomunikasi, sikap, serta kondisi umum informan selama proses penelitian, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan lapangan dan transkrip wawancara.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi. Triangulasi metode dilakukan dengan mengombinasikan wawancara, observasi, dan dokumentasi, sedangkan triangulasi sumber dilakukan melalui perbandingan informasi yang diperoleh dari informan dan data pendukung lainnya. Informan yang memvalidasi data berinisial AS, merupakan rekan kerja dari ketiganya. Teknik ini digunakan untuk meningkatkan kredibilitas dan kepercayaan terhadap temuan penelitian.

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh dari wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga pegawai negeri sipil yang berada pada fase menjelang masa pensiun. Penyajian hasil penelitian disusun berdasarkan aspek *Successful Aging* menurut (Rowe JW, 1997), yang meliputi yaitu meminimalkan risiko munculnya penyakit dan dampak yang berkaitan dengan penyakit, mempertahankan fungsi fisik dan psikologis secara optimal, serta keterlibatan aktif individu dalam kehidupan.

Tabel 1. Data PNS sebagai Informan Penelitian *Successful Aging* pada PNS Menjelang Masa Pensiun

Nama	Usia	Jenis kelamin	Masa menjelang pensiun	Frekuensi Jumlah Wawancara
S	58 tahun	Laki - laki	2 tahun	2
W	59 tahun	Laki - laki	1 tahun	2
APT	58 tahun	Perempuan	2 tahun	2

Para informan terdiri dari dua laki-laki dan juga satu Perempuan dengan latar belakang pendidikan dan usia yang berbeda. Informan S berusia 58 tahun dengan gelar sarjana agama, informan W berusia 59 tahun dengan gelar sarjana pendidikan, dan informan APT berusia 58 tahun dengan gelar sarjana kimia murni.

Tabel 2. Tema Utama dan Sub-tema dari Hasil Wawancara

NO	Tema Utama	Sub Tema
1.	Menghindari Terjangkitnya Penyakit Fisik/Biologis	• Menjaga Pola Hidup Sehat • Melakukan Pemeriksaan dan Pencegahan Penyakit • Mengelola Stres dan Menjaga Istirahat
2.	Menjalin Hubungan Sosial yang Baik	• Hubungan Sosial di Lingkungan Kerja • Hubungan Sosial dengan Keluarga • Hubungan Sosial di Lingkungan Masyarakat

- | | | |
|----|---|---|
| 3. | Berfungsinya Kognitif dan Psikis secara Optimal | <ul style="list-style-type: none"> • Menjaga Kemampuan Berpikir dan Daya Ingat • Menjaga Kesehatan Emosional dan Suasana Hati • Menumbuhkan Semangat dan Makna Hidup |
|----|---|---|

Menghindari Terjangkitnya Penyakit Fisik/Bioligis

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan memiliki kesadaran yang cukup baik terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik menjelang masa pensiun. Informan memandang kesehatan sebagai modal utama untuk mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup di usia lanjut. Kesadaran ini tercermin dari upaya informan dalam mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa penerapan gaya hidup sehat dan keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari berkontribusi signifikan terhadap pencapaian *Successful Aging* ([Lugasi & Asmawati, 2024](#)).

“Alhamdulillah saya sehat paling sakit lah masuk angin gitu aja jadi saya nggak takut istilahnya nanti gimana saya sakit gitu”(S.453-457).

“Alhamdulillah sampai saat ini saya masih dikasih kesehatan, jadi saya jarang periksa”(W.61-62)

“Tensi saya normal ininya kadar gula juga normal. Jadi cuma karena sakitnya, karena batuk ya, batuk”(APT 133-135)

Secara umum seluruh informan menunjukkan kondisi kesehatan fisik yang masih tergolong baik menjelang masa pensiun. Tidak terdapat gangguan kesehatan berat yang secara signifikan menghambat aktivitas sehari-hari. Ketiga informan menyadari bahwa kondisi fisik merupakan modal utama untuk mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup di masa tua, sehingga mereka berupaya melakukan berbagai penyesuaian gaya hidup sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing. Temuan ini sejalan dengan konsep ([Rowe JW, 1997](#)) yang menekankan pentingnya meminimalkan risiko penyakit serta mempertahankan fungsi fisik dan kognitif sebagai fondasi *Successful Aging*.

“Kalau saya cenderung olahraga untuk sekarang, mengurangi porsi makan kalau saya jalan kaki, jalan kaki gitu terus mengurangi makan iya mengurangi porsi makan”(S.31-36)

Informan S mengungkapkan bahwa dirinya tetap makan secara teratur dengan porsi yang lebih sedikit serta melakukan aktivitas berjalan kaki sebagai bentuk penyesuaian terhadap kondisi fisik. Pola ini mencerminkan pendekatan adaptif yang umum dilakukan oleh individu lanjut usia dalam menjaga kesehatan tanpa melakukan

perubahan ekstrem. Penelitian sebelumnya juga menegaskan bahwa aktivitas fisik ringan dan pengendalian pola makan merupakan strategi yang efektif dalam mendukung penuaan yang sehat ([Yustanti et al., 2024](#)).

“Saya selalu semangat karena saya akan selalu menjaga kesehatan saya, pola tidur saya, pekerjaan saya, saya selalu jaga selalu simpan, jadi biar semuanya aman.”(W.75-78)

Selain pola makan, ketiga informan juga memilih aktivitas fisik ringan sebagai strategi menjaga kesehatan. Aktivitas seperti berjalan kaki, aktivitas rumah tangga, dan kegiatan ibadah dipandang cukup untuk menjaga kebugaran.

“Saya olahraganya cuma jalan berangkat pulang dan berangkat pulang ke masjid saja. Kalau untuk olahraga yang khusus, waktunya karena seharian di sini”(W.41-43)

Temuan ini sejalan dengan yang menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan namun konsisten lebih efektif dan berkelanjutan bagi lansia dibandingkan olahraga berat yang tidak rutin ([Yustanti et al., 2024](#)).

Menjalin Hubungan Sosial yang Baik

Pada aspek ini, seluruh informan menunjukkan upaya untuk tetap mempertahankan relasi sosial dan peran sosial, baik di lingkungan kerja, keluarga, maupun masyarakat. Hubungan dengan rekan kerja tetap dijaga meskipun masa pensiun semakin dekat.

“Sampai saat ini hubungan kita dengan teman-teman di sekitar kantor ini baik-baik aja, tidak ada masalah”(W 437-439.)

“Alhamdulillah Alhamdulillah kalau bisa ya sampai ini kita tetap Silaturahmi, tetap.(APT 226-228)

Selain hubungan kerja, keterlibatan sosial juga terlihat melalui partisipasi dalam kegiatan keagamaan dan kemasyarakatan. Aktivitas tersebut memberikan rasa diterima dan tetap berguna bagi lingkungan sekitar.

“Masih ya, itu cuma di lingkungan rumah itu ya saya yang paling banyak itu di lingkungan jamaah mushola. Karena tiap hari ketemu mereka kan. Padahal habis sholat maghrib kan, sambil ngopi-ngopi nunggu isya.” (W 464-468.)

“Kalau di lingkungan saya ronda udah gak lagi mbak udah gak ada karena kita udah bayar ya paling ya sosialnya masih mbak kayak gotong royong gitu ya ada gotong royong kemudian pengurus masjid gitu”(S.214-217)

Keterlibatan sosial ini membantu informan mempertahankan identitas sosial dan mengurangi potensi perasaan kesepian setelah pensiun. Selain itu, informan juga menunjukkan sikap penerimaan diri terhadap masa pensiun sebagai bagian alami dari siklus kehidupan.

“Kalau itu bagi saya sih ya wajib ya kita bersosialisasi itu wajib. Cuma, sekiranya kalau badan kita kurang ini, ya yang besoknya lah gak harus saya memaksa karena ini saya memaksa sesampainya aja hidup dibikin enjoy”(APT 439-404.)

“Alhamdulillah baik-baik saja dan saya akan jalanin sampai nanti pensiun saya akan kerjakan sampai saya pensiun, Jadi, saya tidak ada pikiran stres juga.”(W.124-126)

Informan APT memaknai jika pensiun merupakan factor alam yang sudah pasti akan terjadi dan harus dijalani . Informan APT akan mengisi waktu pensiunnya nanti dengan mendekatkan diri kepada Allah dan juga keagamaannya.

“Enggak, ya ya itu tadi kembali lagi faktor alam kita jalanin aja kita enggak mungkin oh saya masih sehat, saya masih mampu. Ya kita jalanin aja kita pensiun, berarti saya harus istirahat tinggal ya mikir kita sama ke depannya aja lah, sama Allah ya keagama lah kita tekunin palingnya gitu “(APT 453-459)

Sedangkan Informan W dan S merasakan adanya kecemasan dan juga ketakutan di masa menjelang pensiun, terutama rasa cemas terhadap rutinitas yang akan berubah serta berkurangan intensitas bertemu rekan sejawat.

“Oh ya itu takut, takut kawan berkurang penghasilan otomatis ya dan pergaulan jelas berkurang Itu nanti ya mungkin akan kesepian di rumah”(S. 59-61)

“Ada tetep ada tapi kita kan kembalikan kepada yang di atas kalo cemas sih ada sih , biasa kita sibuk terus nanti mau apa mau apa kan tetep ada “(W.153-155)

Berfungsinya Kognitif dan Psikis secara Optimal

Menjelang masa pensiun, ketiga informan menunjukkan dinamika psikologis yang relatif serupa, ditandai dengan munculnya kekhawatiran terhadap perubahan peran, rutinitas, dan kondisi ekonomi. Namun demikian, kekhawatiran tersebut tidak berkembang menjadi tekanan psikologis yang berat dan masih dapat dikelola secara adaptif oleh masing-masing informan.

Informan S mengungkapkan bahwa menjelang masa pensiun muncul perasaan khawatir, terutama terkait aktivitas yang akan dijalani setelah tidak lagi bekerja secara formal. Kekhawatiran tersebut lebih banyak muncul dalam bentuk pikiran tentang bagaimana mengisi waktu dan menjaga kestabilan hidup. Meskipun demikian, informan menyadari bahwa perubahan tersebut merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari. Sikap ini menunjukkan adanya kemampuan kognitif dalam berpikir realistis serta menerima kondisi yang akan dihadapi.

“Ya sebenarnya ada setiap orang saya kira ada karena akan ditinggalkan dengan kawan, tinggalkan dengan pekerjaannya mesti akan cemas tapi tergantung orangnya nanti bisa mengendalikan apa nggak ya ada mbak, ada udah ada cemas itu udah ada, selalu ada” (S. 78-83)

Kemampuan informan S dalam menerima perubahan peran dan membingkai pensiun sebagai fase alami kehidupan membantu menjaga kestabilan emosinya. Informan tidak menunjukkan kecenderungan menarik diri atau kehilangan kontrol emosi, melainkan berusaha menyesuaikan diri secara bertahap dengan kondisi yang akan datang.

“Ya itu kan sudah kewajiban ya mbak kewajiban kita kerja sampai waktunya pensiun ya harus kita penuhin walaupun nggak maksimal rasanya saya puas kalau kerja sampai pensiun”(S.293-296)

“Secara tanggung jawab mungkin lebih tenang ya, karena kadang-kadang tanggung jawab dengan pekerjaan pemerintah ya mungkin itu lebih tenangnya, kemudian takutnya, khawatirnya kawan ini yang berkurang relasi sosialnya ya mbak”(S.261-265)

Sementara itu, informan W juga mengungkapkan adanya kekhawatiran menjelang masa pensiun, terutama terkait penghasilan dan keberlanjutan aktivitas sehari-hari. Namun, informan W secara sadar menerapkan strategi pengelolaan pikiran dengan cara membatasi beban psikologis dan finansial. Informan berupaya menghindari stres dengan tidak menambah tanggungan baru serta menjalani hidup dengan lebih sederhana.

“Kalau saya cenderung ya... Finansialnya jelas itu akan berkurang kan ya tapi tapi ya kita sudah siap jalanin aja (W.162-164)”

“Iya, saya akan menikmati semuanya, pensiun saya segitu, yaudah saya nikmatin aja”(W 413-414)

Pendekatan tersebut menunjukkan adanya fungsi kognitif yang berjalan dengan baik, khususnya dalam pengambilan keputusan dan pengendalian diri. Informan mampu mengantisipasi potensi stres yang dapat muncul menjelang pensiun dan memilih strategi yang dirasa paling sesuai untuk menjaga ketenangan batin.

Berbeda dengan dua informan sebelumnya, informan APT menunjukkan pendekatan psikologis yang lebih menekankan pada penerimaan dan ketenangan emosional. Informan memandang masa pensiun sebagai bagian dari ketentuan hidup yang perlu dijalani dengan sikap ikhlas. Pendekatan spiritual menjadi sumber utama dalam menjaga kestabilan emosi dan mengelola kecemasan yang muncul.

“Enggak, ya ya itu tadi kembali lagi faktor alam. Kita jalanin aja kita enggak mungkin oh saya masih sehat, saya masih mampu. Ya kita jalanin aja kita pensiun, berarti saya harus istirahat tinggal ya mikir kita sama ke depannya aja lah, sama Allah ya keagama lah kita tekunin palingnya gitu (APT 284-289)”

Pendekatan spiritual ini membantu informan APT dalam menumbuhkan perasaan tenang dan optimis terhadap masa depan. Informan tidak menunjukkan kekhawatiran berlebihan, melainkan memaknai pensiun sebagai kesempatan untuk menjalani hidup dengan ritme yang lebih seimbang.

“Gak pernah tanyain, ya pensiun ya pensiun kita bermasyarakat ya

bermasyarakat pokonya ya semua itu udah ya begiru aja jalan aja pensiun, toh bapaknya juga udah pensiun udah melewati kan masa itu berarti saya juga harus melewati” (APT 561-566)

Secara keseluruhan, meskipun ketiga informan berada pada fase transisi yang secara psikologis rentan, mereka tidak menunjukkan gejala tekanan psikologis yang mengarah pada gangguan yang berat. Dalam literatur, kondisi menjelang pensiun sering dikaitkan dengan risiko munculnya Post Power Syndrome, yaitu sindrom kecemasan yang dialami individu akibat kehilangan peran, jabatan, atau kekuasaan. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan mampu mengelola kecemasan tersebut secara adaptif.

Kemampuan berpikir realistis, penerimaan diri terhadap perubahan peran, serta strategi coping yang bersumber dari pengelolaan diri dan spiritualitas menjadi faktor penting dalam menjaga fungsi kognitif dan psikis tetap optimal. Dengan demikian, ketiga informan menunjukkan kesiapan psikologis yang cukup baik dalam menghadapi masa pensiun, sehingga proses penuaan dapat dijalani secara lebih tenang dan bermakna.

Berdasarkan ketiga aspek *Successful Aging*, dapat disimpulkan bahwa para informan menunjukkan dinamika *Successful Aging* yang relatif positif menjelang masa pensiun. Ketiganya memiliki kondisi kesehatan yang cukup baik, mampu mempertahankan fungsi fisik dan psikologis, serta tetap terlibat aktif dalam kehidupan sosial. Dinamika ini menunjukkan bahwa *Successful Aging* pada PNS menjelang masa pensiun tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis, dukungan sosial, dan makna subjektif terhadap proses penuaan.

Ketiga Informan tersebut juga dapat dikatakan mengalami penuaan yang sukses dimana selaras dengan pendapat ([Laksana, 2022](#)) bahwa *Successful Aging* yaitu kondisi dimana seorang Lansia mampu beradaptasi ditengah penurunan fungsi fisik, kognitif, dan psikisnya. Namun, tetap memiliki upaya untuk menjaga kesehatan tubuh sehingga terbebas dari penyakit dan mampu menjalani hidup dengan produktif dan aktif tanpa tergantung kepada keluarga ataupun orang lain. Selain itu, secara mendasar dapat diperoleh pengertian bahwa Lansia dikatakan mampu meraih *Successful Aging* apabila Lansia tersebut memiliki kondisi yang seimbang antara aspek fisik, aspek psikis, dan aspek sosial budaya sehingga tercipta kebermaknaan hidup dimasa tuanya.



Sumber:

Gambar 1.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan memahami dinamika *Successful Aging* pada pegawai negeri sipil (PNS) menjelang masa pensiun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Successful Aging* pada fase ini bukanlah kondisi yang statis, melainkan proses adaptasi yang dinamis dan kontekstual, yang dipengaruhi oleh kesiapan fisik, psikologis, sosial, serta makna subjektif individu terhadap masa pensiun. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa penuaan yang berhasil tidak hanya ditentukan oleh ketiadaan penyakit, tetapi oleh kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap perubahan peran dan tuntutan kehidupan (Rowe JW, 1997).

Dari aspek fisik, informan melakukan berbagai upaya adaptif seperti mengatur pola makan, menyesuaikan porsi konsumsi, dan melakukan aktivitas fisik ringan yang terintegrasi dalam rutinitas harian. Pemeliharaan kesehatan dilakukan secara realistis dan berkelanjutan, bukan melalui perubahan ekstrem. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan dan konsisten berkontribusi positif terhadap kualitas hidup dan proses penuaan sehat (Hanifah et al., 2023; Yustanti et al., 2024). Dengan demikian, *Successful Aging* menjelang pensiun lebih ditandai oleh fleksibilitas gaya hidup daripada pencapaian standar kesehatan ideal yang kaku.

Secara psikologis, sebagian informan mengalami kecemasan terkait perubahan rutinitas, peran sosial, dan potensi berkurangnya penghasilan. Namun, kecemasan tersebut tidak berkembang menjadi tekanan berat karena adanya regulasi emosi yang adaptif, sikap penerimaan diri, keikhlasan, serta kemampuan memaknai pensiun sebagai bagian alami dari siklus kehidupan. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa kesiapan psikologis dan regulasi emosi berperan penting dalam menghadapi transisi pensiun secara sehat (Karki et al., 2025; Makhtar et al., 2024). Spiritualitas juga

menjadi sumber daya signifikan melalui aktivitas religius dan sikap berserah diri kepada Tuhan, yang berfungsi sebagai mekanisme coping efektif serta meningkatkan kepuasan hidup pada usia lanjut ([Hanifah et al., 2023](#)).

Selain faktor internal, dukungan sosial dari keluarga, rekan kerja, dan masyarakat berperan penting dalam mempertahankan rasa diterima, dihargai, dan memiliki peran sosial. Hubungan positif dengan rekan kerja membantu menjaga identitas sosial, sedangkan dukungan keluarga memberikan rasa aman emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa dukungan sosial dan keterlibatan komunitas merupakan faktor kunci kesejahteraan psikologis lansia ([Lugasi & Asmawati, 2024](#)); [Yustanti et al., 2024](#)). Keterlibatan aktif dalam aktivitas bermakna, seperti kegiatan sosial, keagamaan, atau usaha kecil, juga meningkatkan kesiapan psikologis karena membantu mempertahankan rasa berguna setelah pensiun ([Karki et al., 2025](#); [Rowe JW, 1997](#)).

Dari sisi makna hidup, penerimaan diri dan orientasi nilai prososial menjadi landasan penting dalam memaknai masa pensiun secara positif, selaras dengan temuan bahwa makna hidup dan penerimaan diri merupakan indikator utama kesejahteraan psikologis pada usia lanjut ([Karki et al., 2025](#)). Secara teoretis, penelitian ini memperkuat konsep *Successful Aging* sebagai proses multidimensional yang melibatkan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, serta menyoroti fase menjelang pensiun sebagai periode krusial pembentukannya. Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan perlunya program persiapan pensiun yang lebih komprehensif di institusi pemerintah, tidak hanya berfokus pada aspek finansial, tetapi juga dukungan psikologis, penguatan jejaring sosial, dan fasilitasi aktivitas bermakna bagi PNS menjelang masa pensiun.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesiapan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil (PNS) berbeda-beda pada setiap partisipan dan dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, serta sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika *Successful Aging* pada PNS yang berada dalam fase menjelang masa pensiun berdasarkan pengalaman subjektif individu, dan hasilnya menunjukkan bahwa ketiga informan memiliki dinamika *Successful Aging* yang relatif positif meskipun dengan bentuk dan intensitas yang berbeda. Pada aspek meminimalkan risiko penyakit, ketiga informan berada dalam kondisi fisik yang relatif baik serta melakukan upaya menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat, aktivitas fisik ringan, pemeriksaan rutin, dan pengaturan pola makan. Pada aspek mempertahankan fungsi fisik dan psikologis, informan masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal, mampu mengelola kecemasan terkait perubahan peran, serta menunjukkan penerimaan terhadap masa pensiun sebagai fase kehidupan yang wajar. Sementara itu, pada aspek keterlibatan aktif dalam kehidupan, ketiga informan tetap menjaga relasi sosial, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, serta merencanakan aktivitas pascapensiun agar tetap produktif dan bermanfaat. Secara keseluruhan, *Successful Aging* pada PNS menjelang masa pensiun merupakan proses dinamis yang tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis, keterlibatan sosial, dan makna subjektif yang dibangun individu terhadap masa pensiun.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar institusi pemerintah lebih memperhatikan aspek psikologis dan sosial dalam program persiapan pensiun, tidak hanya berfokus pada kesiapan finansial. Program Masa Persiapan Pensiun dapat dikembangkan dengan menambahkan pelatihan pengelolaan emosi, penguatan makna hidup, perencanaan aktivitas pascapensiun, serta fasilitasi dukungan sosial dan keluarga. Selain itu, PNS yang akan memasuki masa pensiun diharapkan mulai mempersiapkan diri secara bertahap melalui penerapan pola hidup sehat, pengembangan aktivitas bermakna, serta membangun jejaring sosial yang positif agar dapat menjalani masa tua dengan kualitas hidup yang optimal.

Daftar Pustaka

- Aprilia, S. D., & Soetikno, N. (2023). *Hubungan Keharmonisan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasangan Yang Menikah Di Usia Dini Pada Warga Desa X Kabupaten Indramayu*. XIV(1), 1–8.
- Azara, F., Ridwan, Q., & Qoyyimah, N. R. H. (2020). *Successful Aging Pada Lanjut Usia Suku Jawa Di Panti Griya Kasih Siloam Kota Malang*. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 348–355.
<http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/53>
- BPS. (2025). *Statistik penduduk lanjut usia 2025. volume 22*,.
- Creswell. (2018). *Research Design (Qualitative, quantitative, and Mixed Methods A pproaches)*.
- Hanifah, Z., Anggara, P. S., Yuladi, A., & Melvino, F. (2023). *Memberdayakan Lansia untuk Mencapai Successful Ageing*. 7, 17103–17107.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif (Dr. Hasan Sazali MA, Ed.)*. Wal asri penerbitan.
- Karki, P., Sapkota, K. P., Man, P., Pradhan, S., Suvedi, B. K., & Bhurtyal, A. (2025). *Successful Aging and its associated factors among older adults in Nepal : a cross-sectional study*.
- Laksana, Y. A. (2022). *Lansia Bekerja Dan Pencapaian Successful Aging Di Dusun Tepus Desa Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga*. 1–122.
<https://shorturl.at/aGNZx>
- Lugasi, M. M., & Asmawati, W. O. (2024). *Mencapai Successful Aging Di Masa Lanjut Usia Melalui Aktivitas Sehari-Hari (Martina Marta Lugasi, Wa Ode Asmawati)* MENCAPI *SUCCESSFUL AGING DI MASA LANJUT USIA MELALUI AKTIVITAS SEHARI-HARI*. *Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 1(2), 313–325.
- Makhtar, A., Mansor, N. A., & Tohpa, H. (2024). *Successful Ageing and Social Support Among Older People Living in the Community*. 7(March).
<https://doi.org/10.31436/ijcs.v7i1.333>
- Nindialoka, H. (2017). *Dinamika psikologis proses pencapaian successfull aging pada lansia pensiunan*. In *Ketertiban Umum, Kebersihan, dan Keindahan*.
- Reynaldi Ksanjaya, E. T. R. (2022). *Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Blanakan*. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 6094–6099.
- Rosyidi, H. (2015). *Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup Menjelang Masa Pensiun*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 67–92.
<http://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jbki/article/view/162>

- Rowe JW, K. R. (1997). *Successful aging*. *Gerontologist*: Vol. 2023;27(3).
<https://doi.org/doi:10.1093/geront/37.4.433>.
- Suminar, M. (2022). Studi Komparatif Harga Diri Lansia Yang Memiliki Pasangan Dan Tidak Memiliki Pasangan. *Health Publica*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47007/HP.V3I01.5458>
- Yustanti, AS, Annisa, NS, Indarwati, R., & Wahyudi, AS (2024). Penentu Keberhasilan Penuaan pada Lansia: Tinjauan Sistematis Faktor Psikologis, Sosial, dan Fisik. *Jurnal Teknologi Medis dan Kesehatan Masyarakat* , 8 (1), 28–35.
<https://doi.org/10.33086/mtphj.v8i1.4720>.