

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia mengalami perubahan seiring berjalannya waktu melalui tahap-tahap perkembangan dimulai ketika periode pranatal, bayi, masa bayi, masa awal kanak-kanak, masa akhir kanak-kanak, masa remaja awal, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa madya, sampai pada masa usia lanjut. Setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan dan karakteristik yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain (Hurlock, 1992:10).

Lansia merupakan periode penutup dalam rentang hidup. Menjadi tua pada manusia adalah suatu hal yang wajar dan tidak dapat dihindari. Erikson (dalam Santrock, 1999:537) menyebut tahap perkembangan ini dengan sebutan "*Integrity versus Despair*". Pada masa ini, individu melihat kembali perjalanan hidup ke belakang, apa yang telah mereka lakukan selama perjalanan tersebut. Ada individu yang dapat mengembangkan pandangan positif terhadap apa yang telah mereka capai sehingga mereka merasa lebih utuh dan puas, dapat menerima keadaan diri sendiri dan mensyukuri nasib (*integrity*), tetapi ada pula individu yang memandang kehidupan dengan lebih negatif, mereka memandang hidup mereka secara keseluruhan dengan ragu-ragu, suram, dan putus asa (*despair*). Orang yang berada pada kutub putus asa (*despair*) ini dapat merasakan ketakutan yang mendalam, merasa hidupnya terbuang dan tak berarti (Monks, Knoers dan Haditono 2006:327).

Sama seperti periode lainnya, usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Akan tetapi, perubahan-perubahan tersebut membuat golongan lanjut usia sering memaknainya sebagai masa

kemunduran fungsi-fungsi fisik, psikologis, serta sosial ekonomi (Syamsuddin, 2008, *Mencapai Optimum Aging pada Lansia*, para.1). Kemunduran fisik pada lansia terjadi akibat proses penuaan yang berdampak pada perubahan sel-sel tubuh serta menurunnya kekebalan tubuh (imunitas). Sedangkan kemunduran psikologis dapat disebabkan karena sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan dan kehidupan. Kemunduran sosial ekonomi pada lansia ditandai dengan kehilangan posisi atau jabatan tertentu dalam masyarakat, pensiun, produktivitas menurun serta tidak adanya penghasilan.

Seiring bertambahnya usia, kondisi fisik lansia untuk bekerja semakin terbatas. Padahal, sebuah pekerjaan lebih berkaitan dengan kebutuhan psikologis seseorang, bukan hanya berkaitan dengan kebutuhan materi semata. Selain untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan dan papan, secara psikologis, bekerja bertujuan untuk memenuhi rasa identitas, status, ataupun fungsi sosial (Agustina, 2008, *Pensiun-Stres-dan-Bahagia*, para.2). Akan tetapi, pada kenyataannya kesempatan kerja yang tersedia bagi pekerja usia lanjut sangat sedikit. Hal ini ditandai dengan kondisi wajib pensiun dimana sebagian besar industri, perusahaan, dan pemerintah mewajibkan pekerja pada tingkat tertentu untuk pensiun, dari usia 55-60 tahunan, tanpa mempertimbangkan apakah mereka senang atau tidak. Mereka tidak mau lagi merekrut pria atau wanita yang mendekati usia wajib pensiun karena waktu, tenaga dan biaya untuk melatih mereka sebelum bekerja relatif mahal (Hurlock, 1992:416). Kenyataan lain yang tidak bisa dipungkiri adalah transisi demografi yang sangat cepat di negara-negara berkembang mengakibatkan perubahan struktur penduduk secara drastis. Cina, Thailand dan Indonesia yang sangat berhasil dalam program KB dan kesehatan pada waktu ini mempunyai penduduk lansia sekitar 8-10% dan diperkirakan akan segera mempunyai jumlah penduduk lansia sekitar 25%

pada tahun 2050 (Suyono, 2007, *Mengantisipasi Lansia di Kota Besar*, para.3). Oleh karena meningkatnya jumlah lansia di negara berkembang ini, masalah wajib pensiun akan semakin mengkhawatirkan.

Secara umum, arti kata pensiun adalah seseorang yang sudah tidak bekerja lagi karena usianya sudah lanjut dan harus diberhentikan. Beberapa ahli lainnya mengatakan bahwa pensiun adalah suatu kondisi dimana individu telah berhenti bekerja pada suatu pekerjaan yang biasa dilakukan dimana masa pensiun mempengaruhi aktivitas seseorang dari situasi kerja ke situasi di luar pekerjaan. Sedangkan berdasarkan pandangan psikologi perkembangan, pensiun dapat dijelaskan sebagai suatu masa transisi ke pola hidup baru, ataupun merupakan akhir pola hidup (Schwartz dalam Hurlock 1992:417). Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan, minat dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Jadi seseorang yang memasuki masa pensiun, bisa merubah arah hidupnya dengan mengerjakan aktivitas lain, tetapi bisa juga tidak mengerjakan aktivitas tertentu lagi.

Masa pensiun merupakan resiko pekerjaan yang dianggap penting dalam masa usia lanjut, masa pensiun mengandung resiko bagi penghargaan pribadi dan bahkan dapat mengarah pada perasaan diri tidak berguna sehingga berbahaya bagi penyesuaian pribadi dan sosial (Hurlock, 1992:434). Sekalipun sudah mempersiapkan diri untuk pensiun, orang lanjut usia menghadapi masalah krisis identitas (Erikson dalam Hurlock 1992:435). Krisis identitas yang menimpa orang setelah pensiun merupakan akibat dari keharusannya untuk melakukan perubahan peran yang drastis dari seorang pekerja yang sibuk dan penuh optimis menjadi seorang penganggur yang tidak menentu. Perubahan pola dan kebiasaan ini sering mengakibatkan perasaan traumatik bagi lansia. Bagi mereka yang lebih suka bekerja tetapi dipaksa keluar pada usia wajib pensiun seringkali

menunjukkan sikap kebencian dan motivasi lansia dalam menyesuaikan diri dengan masa pensiun menjadi rendah (Hurlock, 1992:417). Setelah pensiun, banyak orang lanjut usia tidak dapat memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang produktif (Hurlock, 1992: 408).

Menurut Rini (2001, *Pensiun dan Pengaruhnya*, para.1), pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan masalah karena tidak semua orang dapat menghadapinya. Pensiun akan memutuskan seseorang dari aktivitas rutin yang telah dilakukan selama bertahun-tahun, memutuskan rantai sosial dengan rekan kerja, serta menghilangkan identitas seseorang yang sudah melekat begitu lama dan akhirnya mempengaruhi harga diri dan statusnya. Akibatnya adalah konsep diri individu menjadi negatif sehingga mempengaruhi kesehatan mental dan penyesuaian diri. Berdasarkan survei Kesehatan Depkes RI, gangguan kesehatan mental pada usia 55-64 tahun mencapai 7,9%, sedangkan yang berusia di atas 65 tahun 12,3%. Beberapa gangguan kesehatan mental yang dialami oleh lansia diantaranya adalah gangguan fungsi kognitif, dimensia, apraksia dan gangguan orientasi. Gangguan fungsi kognitif meliputi *Age associated memory impairment* (AAMI) atau mudah lupa dan biasanya dijumpai pada usia 60-70 tahun, selain itu, dijumpai pula adanya gangguan fungsi berpikir dan mengingat (*minimal cognitive impairment*). Sedangkan pada gejala awal Dimensia, lansia tampak kehilangan minat melakukan suatu aktivitas, gelisah, mudah marah tanpa sebab yang jelas serta cepat tersinggung. Pada tingkatan yang lebih tinggi, lansia yang mengalami gangguan kesehatan mental bahkan lupa dengan rumah dan kamar tidurnya sendiri (Bali Post, 2006, *Gangguan mental pada Lansia dapat dicegah*, para.7). Fakta-fakta mengenai gangguan kesehatan mental lansia ini ternyata sudah dimulai sejak usia 55 tahun yang tentunya tidak lepas dari masa pensiun sebagai salah satu penyebabnya,

oleh karena itu, gangguan kesehatan mental adalah hal yang riskan bagi lansia pasca pensiun.

Anggapan negatif mengenai pensiun juga dapat menyebabkan lansia mengalami *post power syndrome* setelah masa pensiun (Kuntjoro dalam Pafitri, 2007, *Gambaran psychological well being pada lanjut usia pria bekerja dan lanjut usia pria yang sudah pensiun*, para.1). Stres, depresi, tidak bahagia, merasa kehilangan harga diri dan kehormatan adalah beberapa hal yang dialami oleh mereka yang terkena *post power syndrome*. Menurut Horowitz (dalam Hurlock, 1992:436), guncangan karena pensiun menimbulkan berbagai gangguan fisik bagi orang lanjut usia. Berdasarkan tiga tipe fase penyesuaian diri pada saat pensiun, fase pasca masa pensiun (*end of retirement*) biasanya ditandai dengan penyakit yang mulai menyerang seseorang, ketidakmampuan dalam mengurus diri sendiri dan keuangan yang sangat merosot dan kebutuhan pada orang lain sebagai tempat bergantung (Hoyer, 1999:488).

Orang lanjut usia memiliki sejumlah tanda-tanda bahaya psikologis. Perasaan bersalah karena menganggur dan berkurangnya pendapatan setelah pensiun merupakan bahaya psikologis yang serius (Hurlock, 1992:407). Perasaan bersalah muncul karena mereka tidak bekerja sedangkan orang lain masih bekerja sedangkan mereka dibesarkan dalam masyarakat yang mementingkan kerja. Mereka merasa bersalah karena tanggung jawab rumah tangga berkurang banyak sedangkan mereka masih tetap ingin melakukan sesuatu yang bermanfaat, Mungkin mereka merasa malu karena pekerjaan hanya bersifat rekreasional. Berkurangnya pendapatan setelah pensiun juga merupakan bahaya bagi diri sendiri maupun penyesuaian sosial (Hurlock, 1992:408).

Pada pria, kecenderungan stres lebih besar pada saat memasuki pensiun (Agustina, 2008, *Pensiun-Stres-dan-Bahagia*, para.3). Secara

umum, wanita menyesuaikan diri dengan lebih baik daripada pria terhadap masa pensiun. Perubahan peran pada wanita tidak begitu radikal seperti pada pria, pekerjaan lebih menghasilkan manfaat psikologis dan dukungan sosial bagi pria ketimbang wanita, pria lebih diliputi oleh rasa kehilangan *prestise* dan kekuasaan dibanding wanita karena lebih sedikit wanita yang memegang posisi eksekutif (Hurlock, 1992:420). Pria mempunyai sedikit aktivitas lain daripada yang dipunyai oleh wanita. Akibatnya, pensiun lebih dirasa sebagai beban mental, mereka kurang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan peran yang dijumpainya selama pensiun (Hurlock, 1992:420).

Berdasarkan hasil penelitian Vogel dan Schell (dalam Enggawati 2006:69) dinyatakan bahwa kehilangan pekerjaan atau jabatan akan berakibat pada munculnya krisis identitas bagi seorang pria. Kehilangan pekerjaan atau jabatan di tempat kerjanya akan berdampak pada munculnya perasaan rendah diri dan tidak berguna serta timbulnya pertentangan batin dimana seorang pria tersebut mempertentangkan atau mempersoalkan “siapakah sebenarnya dirinya pada saat ia sudah tidak dapat berkarya lagi?” dan “bagaimana ia dapat memenuhi kebutuhan keluarganya lagi setelah pensiun?”. Permasalahan ini secara otomatis akan secara langsung mempengaruhi tahap perkembangan lansia menuju ke arah pribadi yang putus asa (*despair*). Akan tetapi masih dapat ditemui para pria lansia yang menikmati masa tua dengan hidup santai dan masih berfungsi optimal dengan berbagai aktivitas fisik, kognitif, spritual, dan sosial yang dilakukan serta terlihat bahagia di masa pasca wajib pensiun.

Paradoks realita di atas didukung oleh pernyataan seorang pria lansia (61) mengenai wajib pensiun yang dialaminya, ia mengatakan bahwa wajib pensiun yang dialaminya justru membuatnya hidup nyaman asal bisa mensyukuri keadaan dan makan setiap harinya, ia mengikuti terapi bersama

teman-teman lansia lainnya dan jarang mengalami sakit fisik, ia mengaku bahagia dan puas dengan hidupnya. Hal ini jelas memperlihatkan kemampuan pencapaian *integrity* pada tahap perkembangannya sebagai seorang pria lanjut usia pasca wajib pensiun di tengah-tengah maraknya konsekuensi negatif fenomena pasca wajib pensiun yang dialami oleh sebagian besar pria lanjut usia lainnya. Oleh karena itu, kemampuan pencapaian *integrity* ini seharusnya juga dapat dimiliki oleh setiap pria lanjut usia pasca wajib pensiun sehingga resiko-resiko negatif masa wajib pensiun tidak perlu dialami.

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh para lansia untuk mencegah atau mengurangi beban dari masalah-masalah di masa pasca pensiunnya adalah dengan berusaha mencapai *psychological well being* (kesejahteraan psikologis). Bradburn (dalam Verdi, 2007, *Well being pada lansia*, para.3) mendefinisikan *psychological well being* (PWB) sebagai kebahagiaan. PWB dapat diketahui melalui beberapa dimensi. Dimensi-dimensi tersebut antara lain otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, serta penerimaan diri. Ryff juga menyebutkan bahwa PWB menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Menurut Santrock (1999: 539), ada beberapa hal yang perlu dilakukan oleh para lansia untuk membantu mereka mencapai PWB, yaitu memiliki pendapatan, kesehatan yang baik, gaya hidup aktif, dan mempunyai jaringan teman dan keluarga yang baik. Mengenai gaya hidup aktif, Santrock (1997: 539) menyebutkan bahwa lansia yang memiliki gaya hidup aktif akan memiliki PWB yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang hanya diam di rumah dan menyendiri. Begitu pula dengan lansia yang

memiliki jaringan teman dan keluarga lebih baik daripada lansia yang terisolasi sosial. Sedangkan Hurlock (dalam Verdi, 2007, *Well being pada lansia*, para. 4) menyebutkan bahwa PWB atau kebahagiaan pada lansia tergantung dipenuhi atau tidaknya “tiga A” kebahagiaan, yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian). Lansia yang bahagia lebih sadar dan siap untuk terikat dengan kegiatan baru dibandingkan lansia yang merasa tidak bahagia. Hal ini disebabkan apa yang dikerjakannya lebih penting bagi kebahagiaannya di masa usia lanjut dibandingkan siapa mereka.

Kondisi *psychological well being* yang baik di masa pasca wajib pensiun juga erat kaitannya dengan adanya persiapan pensiun. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1974 Tentang Pokok-pokok Kepegawaian sebagaimana telah dirubah dengan Undang-Undang 43 Tahun 1999 dan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 1979 Tentang Pemberhentian Pegawai Negeri Sipil, seorang PNS diberi kesempatan untuk memilih mengambil atau tidak mengambil MPP (Masa Persiapan Pensiun) selama 1 Tahun. Sedangkan berdasarkan penelitian Hamidah dan Retno (2004), persiapan pensiun pada karyawan sudah dimulai pada usia 52 tahun, yaitu 3 tahun sebelum pensiun dan terbukti dapat menurunkan stres menghadapi pensiun serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*).

Melihat berbagai permasalahan maupun kemampuan pria lansia mencapai *psychological well being* di masa pasca wajib pensiun, akhirnya menarik perhatian peneliti untuk mengetahui secara mendalam mengenai bagaimana *psychological well being* pada pria lanjut usia pasca wajib pensiun serta bagaimana cara pria lansia mencapai *psychological well being* di masa pasca wajib pensiunnya.

1.2. Fokus Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana *psychological well being* dan pencapaian *psychological well being* itu sendiri pada pria lanjut usia di masa pasca wajib pensiun. *Psychological well being* adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi yang ditunjukkan dari berfungsinya psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, memiliki tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi. Sedangkan wajib pensiun sendiri adalah kondisi dimana industri maupun perusahaan tempat individu bekerja mewajibkan pekerja pada tingkat tertentu untuk berhenti total dari pekerjaannya, dari usia 55-60 tahun, tanpa mempertimbangkan apakah mereka senang atau tidak. Jadi, penelitian ini berfokus pada eksplorasi secara mendalam mengenai kondisi perasaan bahagia dan kepuasan hidup pria lanjut usia yang diwajibkan oleh tempat mereka bekerja untuk berhenti total dari pekerjaannya serta bagaimana cara mencapai kondisi perasaan bahagia serta kepuasan hidup tersebut.

Subyek penelitian dibatasi pada pria lanjut usia dengan usia pasca wajib pensiun, yaitu 60 tahun ke atas yang diketahui suka bekerja semasa subyek masih bekerja. Pemilihan karakteristik ini didasari dengan pertimbangan bahwa batasan usia lanjut di Indonesia adalah 60 tahun. Sedangkan penentuan subyek yang suka bekerja sebelum mengalami wajib pensiun didasari oleh pertimbangan bahwa lansia yang suka bekerja tetapi dipaksa keluar pada usia wajib pensiun seringkali menunjukkan kebencian, motivasi untuk menyesuaikan diri di masa pasca wajib pensiun rendah, cenderung mengalami kemunduran fisik dan psikologis, merasa cemas, stres bahkan depresi. Sehingga pencapaian *psychological well being* oleh lansia dengan karakteristik ini akan sangat menarik untuk diungkap.

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian mengenai “*Psychological well being* pada Pria Lanjut Usia Pasca Wajib Pensiun” ini bertujuan untuk:

- a. Mengetahui secara mendalam bagaimana gambaran *psychological well being* pria lanjut usia pasca wajib pensiun.
- b. Mengetahui bagaimana cara mencapai *psychological well being* pada pria lanjut usia pasca wajib pensiun.

1.4. Manfaat Penelitian

Ada 2 manfaat dari penelitian “*Psychological well being* pada Pria Lanjut Usia Pasca Wajib Pensiun” ini, yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Menambah kajian teori dalam bidang psikologi perkembangan pada khususnya mengenai *psychological well being* pada pria lanjut usia pasca wajib pensiun dan pencapaian *psychological well being* itu sendiri.

b. Manfaat Praktis

1. Memberikan pandangan pada pria lanjut usia pada khususnya supaya mampu untuk berefleksi sejauh mana *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) yang dialami dan faktor-faktor apa saja yang bisa mendukungnya untuk meningkatkan *psychological well being*.
2. Memberikan pandangan pada keluarga pria lansia pasca wajib pensiun untuk memiliki pandangan yang lebih positif terhadap pria lansia serta memperhatikan hal-hal yang dapat mendukung *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) bagi pria lansia tersebut.

3. Memberikan pandangan pada masyarakat bahwa *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) bagi pria lansia pasca wajib pensiun layak untuk diperhatikan dengan mendukung hal-hal yang dapat mempengaruhi *psychological well being* itu sendiri.