

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, bahwa subjek atau responden yang sudah pensiun memiliki *coping stress* yang sangat bagus. Hasil yang didapatkan peneliti dibagian 4.1 mengenai *coping stress* pada pensiunan memiliki hasil tepat yaitu (70%) dan sangat tepat (30%). Hasil yang sangat bagus ini dikarena subjek atau responden memiliki caranya sendiri untuk mengatasi stres, adanya persiapan juga pada saat pensiun. Selain itu, lingkungan sosial setiap subjek penelitian sangat mendukung karena teman-teman kantor dari subjek bisa untuk memberikan *support* atau motivasi ke subjek. Peneliti mencoba mencari tau bentuk dukungan sosial yang diberikan teman-teman kantor subjek, hasilnya subjek dan teman-teman kantor subjek memiliki *group whatsapp* khusus yang pensiun, *group whatsapp* ini dipergunakan untuk membahas masalah yang dialami subjek atau untuk berbagi keluh kesah yang dialami subjek, tidak hanya melalui *group whatsapp* terkadang subjek dan teman-teman kantornya membuat reunion bersama. Adapun dukungan dari keluarga-keluarga yang membuat subjek atau responden memiliki semangat untuk berjuang dan mengurangi beban atau stres yang dirasakan pada saat itu. Subjek atau responden juga mengatakan bahwa subjek setelah pensiun sering mengikuti kegiatan keagamaan atau ibadah, menurut subjek mereka lebih bisa berkumpul dan berbagi suka duka dengan teman-teman ditempat ibadah tersebut dan subjek juga merasa lebih tenang ketika berada di rumah ibadah. Kesimpulan dari hasil *coping stress* pada pensiun ini adalah setiap subjek memiliki caranya mereka sendiri dalam mengatasi stres selain itu, lingkungan sosial baik dari keluarga, teman kantor, dan teman-teman subjek yang berada dirumah ibadah memiliki peran yang penting bagi subjek karena bisa untuk membuat subjek menjadi lebih tenang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap subjek atau responden memiliki kemampuan *coping stress* yang baik sehingga subjek dapat mengatasi setiap permasalahannya ketika sudah pensiun. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori

dari Robert A (dalam Santrock WJ, 1995) yang menjelaskan pensiun dibagi menjadi tujuh fase yang dilalui orang dewasa yaitu: Fase Jauh (*The remote phase*), Fase Mendekat (*The near phase*), Fase Bulan Madu (*The honeymoon phase*), Fase Kekecewaan (*The disenchantment phase*), Fase Re-Orientasi (*Re-orientation phase*), Fase Stabil (*The stability phase*), dan Fase Akhir (*The termination phase*). Selanjutnya, subjek atau responden dalam penelitian ini termasuk ke dalam fase pensiun yang ke enam yaitu: Fase Stabil (*The stability phase*) yang artinya subjek akan memilih pilihan berdasarkan kriteria dari alternatif yang ada saat masa pensiun dan bagaimana mereka akan menjalani salah satu pilihan yang telah dibuat. Kesimpulannya subjek atau responden dalam penelitian ini sudah mencapai fase stabil (*The stability phase*) yang artinya subjek sudah berdamai dengan keadaannya ketika pensiun. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang berjudul "mekanisme coping lansia dalam menghadapi masa pensiun" yang dilakukan oleh Budi Artini (2014) ini menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi mekanisme coping pada lansia seperti dukungan sosial, materi, usia, dan tingkat pendidikan, selain itu individu mampu untuk menyelesaikan masalahnya dengan cara asertif contohnya : menyelesaikan masalah dengan cara yang baik, berdoa dan meminta pertolongan Tuhan ketika dalam banyak permasalahan yang sulit.

Penelitian ini, peneliti menggunakan intensitas *coping* sebagai tolak ukur dalam melihat apakah subjek atau responden memiliki *coping stress* yang sangat tepat sampai sangat tidak tepat ketika sudah pensiun. Jika subjek dapat mengelolah stresnya dengan baik dan dapat mencari jalan keluar dari stres tersebut maka bisa dikatakan subjek ketika sudah pensiun memiliki *coping stress* yang baik dan sangat tepat. Jika subjek atau responden mampu untuk mengontrol diri dan memiliki perencanaan yang matang maka bisa dikatakan subjek ketika sudah pensiun memiliki *coping stress* yang tepat. Jika subjek atau responden masih ragu akan keputusan yang diambil, "apakah berhasil atau tidak" maka bisa dikatakan subjek memiliki *coping stress* yang sedang. Jika subjek atau responden tidak memiliki perencanaan yang baik atau kontrol diri yang baik maka bisa dikatakan subjek memiliki *coping stress* yang tidak tepat. Jika subjek atau responden masih belum

memiliki kemampuan kontrol diri, perencanaan yang baik, atau ketika merasa stres subjek bingung dan tidak tau harus berbuat apa maka bisa dikatakan subjek memiliki *coping stress* yang sangat tidak tepat.

Penelitian yang sudah dilakukan kepada subjek yang sudah pensiun ini memiliki beberapa keterbatasan yang dihadapi peneliti yaitu:

- a. Subjek atau responden dalam penelitian ini yaitu: seluruh masyarakat yang sudah pensiun, peneliti ingin membagikan kuesioner kepada seluruh masyarakat yang sudah pensiun namun peneliti hanya mampu untuk mendapatkan subjek dari Sulawesi Utara tepatnya di kota Manado. Keterbatasan ini karena peneliti sulit untuk menghubungi dan mencari subjek-subjek yang sudah pensiun di setiap provinsi.
- b. Pengambilan data dalam penelitian pensiun ini, peneliti tidak dapat mengawasi atau melihat secara langsung proses pengisian kuesioner oleh subjek. Hal ini dapat berkemungkinan terjadinya *faking good* atau *faking bad* saat melakukan pengisian kuesioner penelitian oleh subjek.
- c. Pengolahan data penelitian, peneliti sedikit lama dalam mengolah data penelitian karena peneliti belum mahir untuk menggunakan aplikasi Excel dan SPSS (*Statistikal Package for the Social Sciens*) ver. 25.

5.2 Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan hasil yang sangat memuaskan karena setiap subjek atau responden memiliki tingkat *coping stress* sangat tepat. Hal ini dikarenakan subjek sudah mampu untuk beradaptasi ketika sudah pensiun atau sudah masuk ke fase stabil yang dikemukakan oleh Robert A (dalam Santrock WJ, 1995). Selain itu, lingkungan sekitar subjek juga mempengaruhi subjek seperti keluarga, teman kantor atau teman yang di tempat ibadah dan tetangga yang berada disekitar rumah. Subjek atau responden pada penelitian *coping stress* pada pensiun ini memiliki hasil yang sangat baik yaitu: pada kategori tepat (70%) dan pada kategori sangat tepat (30%). Pada semua aspek strategi *coping stress* pada pensiun sebagian besar memiliki hasil dengan kategori tepat dan sangat tepat.

5.3 Saran

a. Bagi Subjek atau Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran dan refleksi bagi pensiun sehingga individu dapat memahami penyebab stres dan *coping stress* yang dapat dilakukan untuk mengantisipasinya melalui *management stress* yang dialami. Oleh karena itu, subjek atau responden yang sudah memiliki *coping stress* yang baik, untuk dapat mempertahankan tingkat *coping stress* tersebut dan nantinya ketika mengalami stres karena masalah atau tekanan lagi subjek dengan cepat untuk menghindari atau meredakan tekanan yang dirasakan. Dan untuk subjek atau responden yang masih bingung atau sulit menemukan cara untuk menghilangkan stres atau meredakan tekanan bisa melakukan kegiatan yang disukai atau hobi yang disukai, meluangkan waktu untuk bercerita dengan keluarga atau teman dekat sehingga dengan begitu subjek atau responden dapat meningkatkan *coping stress*.

b. Bagi Pensiunan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi kepada pensiunan untuk mengelola stres yang dialami pada masa pensiun. Hasil yang sudah didapatkan dari penelitian ini dapat memberikan informasi dan motivasi untuk para pensiunan atau yang mendekati pensiun untuk mempersiapkan diri sebaik mungkin dan menyiapkan *planning-planning* yang nantinya digunakan ketika sudah pensiun, ini agar tidak memiliki masalah-masalah ketika sudah waktunya pensiun atau bingung harus berbuat apa

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya berkaitan dengan *coping stress* pada pensiunan. Oleh karena itu, hasil yang sudah didapatkan ini dapat menjadi referensi untuk peneliti lainnya, mengingat di setiap daerah bahkan provinsi masyarakatnya memiliki *coping stress* yang berbeda-beda. *Coping stress* yang berbeda-beda di setiap daerah atau provinsi dapat berbagai macam bentuk salah satunya adanya kebiasaan, budaya atau keyakinan yang berbeda di setiap daerah atau provinsi. Ini juga berlaku untuk

pemerinta, agar lebih memperhatikan kesenjangan bagi para pensiunan sehingga para pensiunan dapat menikmati masa tuanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung & Yuesti. 2017. "Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif."
- Alpass, Fiona, and Johanna Paddison. 2013. "Psychological Dimensions of Retirement" *Massey University* 1–134.
- Andriyani J. 2019. "Strategi *Coping Stress* Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 2(2):38–55.
- Apsari, Florentina Yuni. 2012. "Pengembangan Model Persiapan Pensiun Bagi Karyawan Non-Kependidikan Di Universitas 'X.'" *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia* 1(1):48–56.
- Asih, Widhiastuti & Dewi. 2018. *Stress Kerja*. Vol. 11. I. Semarang: Semarang University Press.
- Aulia, N., L. N. Yuliati, and I. Muflikhati. 2019. "Kesejahteraan Keuangan Keluarga Usia Pensiun: Literasi Keuangan, Perencanaan Keuangan Hari Tua, Dan Kepemilikan Aset." *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen* 12(1):38–51. doi: 10.24156/jikk.2019.12.1.38.
- Azwar, Saifuddin. 2019a. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. 2019b. *Reliabilitas Dan Validitas*. Edisi 4 ce. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Belajar.
- Blaug, Ricardo, Amy Kenyon, and Rohit Lekhi. 2007. "Stress at Work A Report Prepared for The Work Foundation's Principal Partners." 1–93.
- Budi Artini, Meidin Nimas Retnayu. 2014. "Mekanisme Koping Lansia Dalam Menghadapi Masa Pensiun." *Jurnal Keperawatan* 3(20):68–104.

- Carver, Charles S., Michael F. Scheier, and Kumari Jagdish Weintraub. 1989. "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach." *Journal of Personality and Social Psychology* 56(2):267–83. doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267.
- Clara Moningga, Christian. 2012. "Self Efficacy Dan Kecemasan Pegawai Negeri Sipil Menghadapi Pensiun." *Jurnal Psikologi Ulayat* 45–56.
- Ekawarna H. 2018. "Manajemen Konflik Dan Stres." Pp. 1–386 in *Manajemen konflik dan stres*, edited by Ekawarna H. Jakarta Timur: Prof. Dr. Drs. H. Ekawarna, M.Psi.
- Erlis Julina Putri, Khairani. 2020. "Perbedaan Persepsi Stres Lansia Yang Tinggal Di Komunitas Dan Lansia Yang Tinggal Di Institusi." XI(1):37–42.
- Fletcher, Chloe M. E., Louise Stewart, and Kate M. Gunn. 2023. "Stressors, Barriers and Facilitators Faced by Australian Farmers When Transitioning to Retirement: A Scoping Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(3).
- Frisca Putri D. W. S. 2018. "Psychological Well-Being Wanita Dewasa Lajang (Ditinjau Dari Empat Tipe Wanita Lajang Menurut Stein)." *Motiva: Jurnal Psikologi*, 1(1), 28-37 28–27.
- Georges Karam, MD. 2020. "Mental Health in the Elderly: Depression, Anxiety and Dementia" *Interdisciplinary Science Reviews* 11(2):14–17. doi: 10.1179/isr.1986.11.2.202.
- Del Giudice, Marco, C. Loren Buck, Lauren E. Chaby, Brenna M. Gormally, Conor C. Taff, Christopher J. Thawley, Maren N. Vitousek, and Haruka Wada. 2018. "What Is Stress? A Systems Perspective." *Integrative and Comparative Biology* 58(6):1019–32. doi: 10.1093/icb/icy114.
- Holcomb, Thomas F. 2010. "Transitioning into Retirement as a Stressful Life Event." Pp. 133–46 in *Handbook of Stressful Transitions Across the Lifespan*. Springer New York.

- Hurlock, E. B. 1994. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. V. Jakarta: Erlangga.
- Juliadilla, Risa, S. H. Candra Hastuti, Program Studi Psikologi, and Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya. 2018. Peran Pet (Hewan Peliharaan) Pada Tingkat Stres Pegawai Purnatugas. Vol. 6.
- Kadarisman, Muh. 2011. Menghadapi Pensiun Dan Kesejahteraan Psikologis Pegawai Negeri Sipil. Vol. 5.
- Kamisasi, Andi. 2018. "Kecemasan Dan Kesejahteraan Hidup Pada Karyawan Yang Akan Pensiun." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6(2):290–98. doi: 10.30872/psikoborneo.v6i2.4572.
- Musabiq, Sugiarti A., and Isqi Karimah. 2018. "Gambaran *Stress* Dan Dampaknya Pada Mahasiswa *Description Of Stress And Its Impact On Students*." *InSight* 20(2).
- Osborne, John W. 2012. "*Psychological Effects of the Transition to Retirement Effets Psychologiques de La Transition Vers La Retraite*." *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy* 46:45–58.
- Pambudhi, Yuliasri Ambar, Citra Marhan, Linda Fajriah, and Muhammad Abas. 2022. "Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Amal Pendidikan* 3(2):110–22. doi: 10.36709/japend.v3i2.22315.
- Rahman, Alfika, Yanladila Yeltas Putra, and Suci Rahma Nio. 2019. "Perbedaan Strategi *Coping Stress* Pada Pedagang Laki-Laki Dan Perempuan Di Pasar Penampungan." *Jurnal Riset Psikologi* 1:1–11.
- Ramadhan, St. Sarah, Lina Favourita Favourita, and Wawan Heryana. 2020. "*Coping Strategy* Pekerja Kontrak Dalam Memenuhi Kebutuhan Dasar Di Pt. Sanbe Farma Kota Cimahi." *Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial (Lindayasos)* 2(1):46–71. doi: 10.31595/lindayasos.v2i1.249.

- Ramadhanty G., Rochim M.A., Astuti P., & Leon F. .. 2022. "Pengaruh Kontrol, Sikap Keuangan, Dan Strategi Pensiun Terhadap Rencana Pensiun Dimoderasi Oleh Jenis Kelamin Pada Kalangan Dewasa Muda." *Business Management Analysis Journal (BMAJ)* 5(1):24–42. doi: 10.24176/bmaj.v5i1.7184.
- Rasmun., SKp. M. Ke. 2004. "Stres Koping Dan Adaptasi by Rasmun270.Pdf." 41.
- Renaldi & Mujianto. 2017. *Metodologi Penelitian Dan Statistik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rubani M. 2018. "Kondisi Psikologis Personil TNI-AD Menghadapi Pensiun." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1:22–28.
- Santrock WJ. 1995. *Life-Span Development*. 5th ed. Jakarta: Erlangga.
- Sihombing, Suneeta Joys. 2021. "Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM* 10(1):49–57.
- Sugiyono. 2013a. *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*. Bandung: Penerbit ALFABETA.
- Sugiyono. 2013b. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. 2013c. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta.CV.
- Tabroni, Nauli, & Arneliwati. 2021. "Gambaran Tingkat Stres Dan Stresor Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri." *Jurnal Keperawatan* 13:149–64.

- Thania, Ivana, Sasha Pinastika Pritasari, Vanessa Theresia, Andrew Franklin Suryaputra, and Immanuel Yosua. 2021. "Stres Akibat Konflik Peran Ganda Dan Coping Stresspada Ibu Yang Bekerja Dari Rumah Selama Pandemi." *Mind Set Edisi Khusus TIN* 1(1):25–50.
- Wandani N.K.A.S. & Margaretha M. 2022. "Dampak Pekerjaan Sebagai Panggilan Terhadap Kepuasan Kerja Dan Komitmen Organisasional." *Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen* 11(1):1. doi: 10.32833/majem.v11i1.214.
- Wibowo D. A. 2015. "Konsep Diri Perempuan Lansia Pensiunan Self-Concept Elderly Women Retired." *E-Journal Bimbingan Dan Konseling* 1–10.