

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pekerjaan merupakan hal yang penting bagi setiap orang untuk memenuhi kebutuhan hidup. Seorang bekerja untuk memenuhi kebutuhan dapat bekerja mandiri sebagai wirausaha maupun bekerja pada institusi, atau ikut bekerja pada orang lain. Berkaitan dengan tinjauan masa kerja seseorang maka akan ada batasan seseorang dalam bekerja. Bagi seseorang yang bekerja pada institusi atau organisasi tertentu maka akan melewati apa yang dinamakan pensiun, Tidak semua orang akan melewati masa pensiun. Maksudnya seorang wirausaha bisa jadi tidak mengalami apa yang dinamakan pensiun. Pekerjaan menurut Wilthire (2016 dalam Wandani & Margaretha, 2022) merupakan kegiatan sosial yang dilakukan individu atau kelompok dengan upaya waktu serta ruang tertentu dan kadang mengharapkan suatu penghargaan moneter atau tidak mengharapkan imbalan namun adanya rasa kewajiban terhadap orang lain. Pekerjaan dapat mengacu pada aktifitas, waktu dan tenaga yang dihabiskan. Pekerjaan juga merupakan keterampilan dan kompetensi individu yang selalu ditingkatkan dalam bekerja. Setiap orang yang bekerja akan melewati apa yang dinamakan akhir tugasnya yaitu pensiun.

Pensiun merupakan perubahan dari pola hidup seseorang untuk menuju pola hidup yang baru, maka dalam hal ini menyangkut perubahan peran, keinginan serta nilai perubahan-perubahan yang terjadi pada pola hidup individu yaitu penurunan kondisi fisik dan mental (Hurlock 1994). Setiap pekerjaan pasti ada masanya untuk berakhir yang artinya pensiun dari pekerjaan itu. Pensiun menurut (Aulia, Yuliati, and Muflikhati 2019) merupakan masa perubahan peran, keinginan atau pandangan hidup dan pola hidup bagi individu. Laki-laki dan wanita dalam menghadapi masa pensiun juga berbeda kesiapannya.

Individu yang sudah pensiun dapat mengalami gangguan psikologi seperti adanya perasaan stres, Merasa kehilangan sesuatu yang biasa individu lakukan ketika masih bekerja (bertemu teman kantor, dan melakukan pekerjaan kantor), dan ada rasa ketidakpuasan saat sudah pensiun. Transisi pensiun ini juga dapat memiliki

dampak kesehatan secara fisik dan mental. Menurut Karam (2020) Penurunan kesehatan fisik pada individu yang pensiun berupa kurangnya aktivitas fisik seperti pekerjaan. Menurut Kamisasi (2018) Penurunan kesehatan mental meliputi perasaan stres, kecemasan, atau depresi. Hal inilah yang dapat memunculkan respon terhadap perubahan dan ketidakpastian saat pensiun. *Coping stress* merupakan cara individu untuk menangkan dirinya atau cara untuk meredakan stres yang dialami individu baik secara fisik, mental, dan psikologi, dimana ini terjadi karena adanya suatu tuntutan yang dirasakan-nya. *Coping stress* adalah respon tubuh individu karena adanya situasi yang mengancam baik secara fisik maupun psikologi (Rasmun. 2004). Menurut Smet (1994 dalam Rahman et al., 2019) *Coping stress* merupakan proses individu dalam mengelola stres antara tuntutan-tuntutan seperti tuntutan pribadi maupun tuntutan disekitar individu atau lingkungan individu, dengan sumber daya yang individu miliki untuk menghadapi stres. Pentingnya *coping stress* bagi pensiunan adalah untuk mengurangi stres yang dirasakan ketika sudah pensiun, dengan demikian para pensiunan dapat secara efektif dalam menangani rasa stres yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putri & khairani 2020) dengan judul "Perbedaan Persepsi Stres Lansia Yang Tinggal Di Komunitas Dan Lansia Yang Tinggal di Institusi" didapati hasil bahwa tidak ada perbedaan persepsi stres lansia yang tinggal di komunitas dan lansia yang tinggal di institusi. Institusi: Lansia yang tinggal di masyarakat 10% mengalami stres ringan, 84% mengalami stres sedang, dan 6% mengalami stres berat. Lansia yang tinggal di institusi 8% mengalami stres ringan, 92% mengalami stres sedang, dan tidak ada yang mengalami stres berat".

Pensiun pada orang dewasa juga memiliki fasenya, Menurut Robert A (dalam Santrock WJ, 1995) pensiun dibagi menjadi tujuh fase yang akan dilewati orang dewasa yaitu: 1) Fase Jauh (*The remote phase*), fase ini individu yang semakin bertambah usia akan melakukan perencanaan untuk masa pensiun. Fase jauh (*The remote phase*) individu akan melakukan persiapan seperti finansial dan kegiatan yang akan dilakukan ketika pensiun nantinya, fase ini akan terjadi sekitar 5 sampai 10 tahun sebelum pensiun. 2) Fase Mendekat (*The near phase*), Fase ini individu

akan mulai mengikuti program pra pensiun. Fase mendekat (*The near phase*) individu akan mulai dengan kegiatan program pra pensiun tujuannya agar individu dapat lebih fokus untuk persiapan pensiun seperti kesehatan dan keuangan individu, fase ini akan terjadi sekitar 1 sampai 5 tahun. 3) Fase Bulan Madu (*The honeymoon phase*), Fase ini merupakan fase terawal pensiun dan sudah terjadi pensiun. Individu yang memasuki fase ini akan merasa bahagia, mereka bisa melakukan kegiatan yang belum pernah dilakukan sebelumnya dan menikmati aktivitas pada waktu luang. Tapi bagi seseorang yang di PHK atau pensiun merah dengan pekerjaannya mungkin tidak mengalami aspek positif dari fase bulan madu. Fase bulan madu (*The honeymoon phase*) ini akan terjadi pada individu yang sudah pensiun dan akan berlangsung sekitar 6 bulan sampai 2 tahun, namun perlu di ingat bahwa jika individu ketika pensiun karena sesuatu hal atau dalam artian bersifat negatif seperti di PHK dan lain sebagainya maka individu tidak akan berlangsung lama di fase ini dan akan masuk ke fase kekecewaan (*The disenchantment phase*).

4) Fase Kekecewaan (*The disenchantment phase*), Fase ini individu akan merasa bahwa bayangan saat pra-pensiun mengenai fase pensiun ternyata tidak realistis. Fase kekecewaan (*The disenchantment phase*) individu akan merasa semua perencanaannya yang telah dibuat sebelum pensiun tidak berjalan seperti yang direncanakannya dan juga akan muncul perasaan-perasaan seperti kehilangan identitas atau status saat masih bekerja, fase ini biasanya akan terjadi sekitar 1 hingga 3 tahun setelah pensiun. 5) Fase Re-Orientasi (*Re-orientation phase*), individu yang sudah pensiun akan mengumpulkan dan mengembangkan alternatif kehidupan yang lebih realistis. Fase re-orientasi (*Re-orientation phase*) individu akan melakukan perencanaan yang lain seperti mengikuti kegiatan sosial atau membuat toko jualan dan lain sebagainya, tujuannya agar individu dapat menikmati hidup yang memuaskan kedepannya, fase ini akan berlangsung sekitar 3 hingga 5 tahun. 6) Fase Stabil (*The stability phase*), seseorang akan memilih pilihan berdasar kriteria dari alternatif yang ada saat masa pensiun dan bagaimana mereka akan menjalani salah satu pilihan yang telah dibuat. Fase stabil (*The stability phase*) individu diharapkan sudah memiliki pola hidup yang baik atau sudah merasa nyaman akan hidupan atau sitausi individu tersebut, fase ini akan dimulai sekitar 2 sampai

5 tahun. dan 7) Fase Akhir (*The termination phase*), Fase ini memiliki peranan fase pensiun digantikan oleh peran tergantung karena tidak berfungsi secara mandiri lagi dan mencukupi kebutuhannya. Fase akhir (*The termination phase*) secara fisik dan mental pada fase ini individu sudah mulai menurun sehingga untuk melakukan kegiatan sehari-hari akan melibatkan atau meminta bantuan kepada orang sekitar, Fase ini terjadi sekitar 10 hingga 15 tahun setelah pensiun.

Kesimpulan dari teori fase pensiun diatas yaitu, lamanya individu dalam menyelesaikan atau melewati setiap fase pensiun tergantung dari pada individu itu sendiri, karena setiap individu memiliki caranya sendiri dalam menghadapi pensiun. Jadi bisa saja individu dari fase transisi yaitu fase bulan madu sampai ke fase stabil hanya 1 hingga 4 tahun saja, namun jika individu memiliki masalah yang sulit diselesaikan seperti perencanaan yang sudah dibuat gagal dan individu cenderung lambat untuk menyelesaikan masalah itu maka bisa saja individu tersebut akan semakin lama di fase kekecewaan dan semakin lama juga untuk masuk ke fase stabil.

Stressor merupakan kondisi yang menyebabkan stres, artinya stres yang dialami individu disebabkan adanya stressor yang sulit diatas (Tabroni et al., 2021). Secara singkat *stressor* merupakan stimulus yang akan menyebabkan individu merasa stres. Contohnya : “Perusahaan X yang berada di Sulawesi utara, menunjuk satu orang wanita sebagai perwakilan untuk mengikuti kegiatan *training* di Jakarta selama satu minggu. Wanita A memandang jakarta sebagai kota yang keras (*stressor*), kota yang rawan terjadinya kekerasan”. Dari contoh ini yang menjadi stimulus (*stressor*) adalah wanita A menganggap kota jakarta sebagai kota yang keras, dari stimulus itu lah yang menyebabkan timbulnya stres seperti fisik, psikologis dan perilaku. Tapi perlu diketahui setiap individu berbeda dalam memiliki stressor seperti individu A menganggap peristiwa Z sebagai *stressor* sedangkan individu B menganggap peristiwa Z bukan stressor. Menurut Ekawarna H (2018), proses terjadinya *stressor* berawal dari stimulus yang pemicunya yaitu gerak respon, gerak respon ini lah yang memunculkan perubahan seperti fisiologis, konsekuensi fisik dan psikologis. Dari penjelasan diatas, bahwa pemicu dari stimulus atau stressor adalah respon dari individu dalam menganggap suatu

masalah atau kasus sebagai beban. Selanjutnya, dari ke tujuh fase yang sudah dijelaskan diatas, ada fase transisi atau fase yang berkemungkinan terjadi stres. Menurut Holcomb (2010), fase bulan madu (*The honeymoon phase*) memiliki dampak negatif yaitu adanya tekanan karena kurangnya sumber daya keuangan yang memadai, jika individu tersebut pada saat pensiun mendapatkan tekanan maka sudah dipastikan individu itu masuk ke fase kekecewaan (*The disenchantment phase*). Fase kekecewaan (*The disenchantment phase*) ini fase yang dimana individu akan merasa adanya tekanan atau mengalami stres, fase ini juga merupakan cara individu setelah pensiun untuk menemukan solusi yang positif untuk mendapatkan kegiatannya untuk semasa hidupnya. Individu yang berhasil keluar atau melewati fase kekecewaan maka individu akan masuk ke fase stabil.

Stres adalah reaksi tubuh terhadap tuntutan yang berada di lingkungan individu yang tidak mampu untuk diatasi. Menurut Hidayati dan Harsono (2021) stres adalah respon individu atas perubahan situasi yang mengancam. Stres adalah perasaan dan mental individu yang terganggu. Penyebab stres merupakan ketegangan serta akibat dari kesenjangan antara apa yang diharapkan individu dan apa yang akan dilakukan. Stres ini dapat terjadi pada siapa saja dan kapan saja, apabila stres yang dialami individu begitu besar maka dampaknya bisa membahayakan kondisi fisik dan mental dari individu tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Konsep Diri Perempuan Lansia Pensiunan” (Wibowo D. A 2015) hasil dari penelitian ini pada empat perempuan lansia yang berumur 60 Tahun, dua dari empat perempuan lansia tersebut pernah berada pada masa kekecewaan. Dua dari empat lansia tersebut menceritakan pengalamannya setelah pensiun harus mengurus anak, adanya gangguan dari tetangga dan lain-lain. Namun pada saat ini subjek tersebut bisa masuk ke fase stabil karena subjek bisa menerapkan konsep diri secara positif dimana ke empat informan yang awalnya tidak mampu dalam menjalankan aspek kepribadian sampai mereka berhasil dalam merubah perilaku dan sanggup dalam menjalaninya. Dari hasil penelitian itu membuktikan bahwa informan yang diteliti berhasil melewati fase bulan dengan konsep diri yang positif.

Penelitian ini dilakukan pada subjek yang sudah pensiun karena peneliti ingin mengetahui bagaimana *coping stress* dari pensiunan, penelitian ini dilakukan dilakukan kepada semua subjek baik laki-laki maupun perempuan yang sudah pensiun.

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah dibagi kepada Informan A menyebutkan bahwa:

“Senang karena bisa banyak waktu dengan keluarga, awalnya senang tapi lama-lama ada rasa yang berbeda karena ternyata pekerjaan di rumah lebih banyak sehingga kadang lupa mengurus diri. Selang berjalannya waktu sudah bisa menyesuaikan diri dengan pekerjaan rutinitas di rumah. Kendalanya, belum terbiasa dengan sikon baru”

“(Ekonomi) Berkurangnya pemasukan rutin tapi berusaha menamba penghasilan dengan bisnis rumahan dan berusaha memanfaatkan uang pensiun se-efisien mungkin. (Psikologi) Merasa bahwa masih produktif untuk bekerja sehingga tetap berusaha dan ingin (senang) mengembangkan diri pada hal-hal baru agar jauh dari kata pengangguran. Merasa belum pantas dikelompokkan sebagai orang yang tidak bekerja. (Kesehatan) tidak terganggu. (Sosial) Sejak pensiun lebih banyak mengaktifkan diri dalam organisasi sosial, masyarakat dan keagamaan. Saya senang bisa ikut aktif dalam kegiatan-kegiatan itu, senang bisa menjadi berkat bagi orang lain dalam kegiatan sosial biasanya di kegiatan kerukunan dan aktif di kegiatan-kegiatan gereja karena merasa bahwa karier di dunia sekuler sudah selesai, waktunya untuk keluarga, sosial dan gerejani. Ada kebahagiaan tersendiri didalamnya yang kurang di dapat pada waktu masih berkarier dulu”.

Berdasarkan hasil kuesioner dari informan A, dapat di simpulkan bahwa informan sangat senang dengan pensiun karena bisa menghabiskan waktu dengan keluarga. Namun, informan merasa bahwa bekerja di rumah lebih sulit dan karena itu juga informan sampai lupa untuk mengurus dirinya sendiri. Informan A menjelaskan bahwa dia juga belum pantas untuk di kelompokkan sebagai orang yang sudah tidak bekerja. Ekonomi dari informan A juga sudah sedikit berkurang sehingga informan harus memanfaatkan uang pensun sebaik mungkin dan membangun bisnis. Adapun hasil kuesioner dari informan I yang menjelaskan bahwa :

“Merasa bosan dirumah, merasa sepi karena kalau dikantor bisa bertemu dengan banyak orang dan saling berbagi cerita dengan rekan-rekan kerja”

“Ekonomi, saya merasa sedih karena sudah tidak ada penghasilan lagi, sehingga saya tidak dapat memberi jajan tambahan untuk anak-anak saya yang baru kuliah. Psikologi, saya merasa bosan dirumah terus. Kesehatan, saat ini saya dalam masa pemulihan dari penyakit kanker yang saya alami. Sosial, kurang berinteraksi dengan banyak orang”.

Berdasarkan kedua jawaban informan dapat di simpulkan bahwa kedua informan awalnya merasa senang bisa pensiun karena bisa menghabiskan waktu dengan keluarga, namun informan mendapat masalah yaitu kurangnya pemasukan atau uang di dalam keluarga informan. Informan I ini memiliki tekanan salah satunya harus menjalankan kemo terapi karena informan I mengidap kanker dan membutuhkan biaya yang cukup mahal, lalu kebutuhan anaknya juga dalam menempuh pendidikan. Dari jawaban kedua informan ini sangat terlihat masalah yang mereka alami, masalah tersebut lah yang membuat mereka menjadi beban pikiran, merasa cemas dengan keadaan mereka sekarang.

Penelitian ini akan membahas gambaran *coping stress* pada pensiunan. Penelitian ini penting karena bagi individu yang sudah mendekati atau yang baru pensiun rawan untuk mengalami stres, individu akan dihadapkan dengan situasi yang baru dan dengan perubahan-perubahan pola hidup yang baru juga. Individu yang sudah pensiun sangat rentan mengalami stres dalam hal keuangan atau biaya hidup, sebab setelah pensiun individu tersebut bisa saja sudah tidak mempunyai penghasilan tetap. Dampak yang sering terjadi yaitu anak yang harus berhenti bersekolah karena orang tua tidak mampu membayar SPP, memiliki pinjaman uang yang banyak dan biaya hidup sehari-hari. Peneliti ingin melihat tingkat seberapa besar atau cepat para pensiunan dalam menyelesaikan stres mereka ketika sudah pensiun dalam hal ini *coping stress*. Penelitian ini akan mencari individu yang sudah pensiun dan sudah masuk ke fase stabil, ini karena peneliti akan melihat seberapa besar gambaran *coping stress* yang dimiliki para pensiunan sehingga bisa masuk ke fase stabil.

1.2 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel pada penelitian ini adalah *coping stress* pada pensiunan.
2. *Coping* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah strategi *coping stress*.
3. Subjek atau responden dalam penelitian ini yaitu: Masyarakat yang sudah selesai dalam dunia pekerjaan atau yang disebut pensiun.
4. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan tinggi atau rendahnya *coping stress* pada pensiunan.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran *coping stress* pada pensiunan?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran *coping stress* pada pensiunan

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu Psikologi Klinis dalam mengidentifikasi *coping stress* pada pensiunan.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Informan

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.

b. Bagi pensiunan.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi kepada pensiunan untuk mengelola stres yang dialami pada masa pensiun.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya berkaitan dengan *coping stress* pada pensiunan.