

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bekerja bagi sebagian orang merupakan salah satu bentuk aktifitas untuk pemenuhan kebutuhan ekonomi, status sosial di lingkungan, maupun pemuasan pribadi. Manfaat bekerja dari sudut pandang ekonomi salah satunya untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan menambah penghasilan keluarga. Bekerja adalah sebuah kesempatan untuk menggunakan keterampilan-keterampilan dan kemampuan kita dan kesempatan untuk merasa berhasil dan efektif, Laura (2010). Menurut Scollon & King (dalam Laura, 2010) bekerja juga memberikan konteks dalam menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain. Bahkan bekerja adalah bagian vital dari hidup yang baik dan memuaskan. Sementara itu dari sudut pandang sosial, bekerja bermanfaat untuk mengurangi jumlah pengangguran.

Namun demikian, karena pertimbangan faktor usia, kesehatan, dan keinginan menghabiskan sisa hidupnya dengan melakukan hal-hal yang lebih berarti untuk diri mereka beberapa pekerja menjalani masa pensiun sukarela sebelum masa pensiun wajib. Hurlock (dalam Purwanti, 2009) berpendapat bahwa pensiun dapat berupa sukarela atau kewajiban yang terjadi secara regular atau lebih awal. Bagi yang lain, pensiun dilakukan secara terpaksa ataupun disebut juga wajib pensiun karena organisasi tempat seseorang bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas untuk pensiun tanpa mempertimbangkan apakah mereka senang atau tidak. Dalam

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 45 Tahun 2015 Pasal 15 ayat 3, maka seseorang yang telah memasuki usia 56 sampai 65 tahun diharuskan pensiun. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pensiun adalah masa dimana seseorang sudah tidak bekerja lagi karena masa kerjanya sudah selesai. Mereka yang telah pensiun, ada yang masih bekerja dengan berwiraswasta dan adapula yang mengisi masa pensiun dengan tinggal di rumah bersama keluarga.

Dalam menghadapi pensiun ada beberapa orang yang dapat menerima masa pensiun dengan bahagia tetapi ada pula yang menganggap masa pensiun adalah suatu beban atau sumber stress. Pernyataan Rini (2001) yang menyatakan bahwa pensiun seringkali dianggap tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang merasa cemas karena tidak tahu kehidupan apa yang akan dihadapinya kelak. Rini (2001) juga menyatakan dalam era modern seperti sekarang ini, pekerjaan merupakan salah satu faktor terpenting yang bisa mendatangkan kepuasan karena uang, jabatan dan memperkuat harga diri. Oleh karenanya, sering terjadi orang yang pensiun bukannya bisa menikmati masa tua dengan hidup santai, sebaliknya justru ada yang mengalami problem serius dikejiwaan ataupun fisik.

Hal itu juga dialami oleh beberapa pensiunan Kepolisian Negara Republik Indonesia (POLRI). Anggota POLRI yang biasa menjalani kegiatan rutin, memiliki jabatan, terbiasa berada di lapangan dan biasa disegani karena dipandang sebagai tokoh pelindung masyarakat harus menjalani perubahan rutinitas dan fasilitas yang diberikan pekerjaan tidak lagi didapatkan oleh para pensiunan. Berikut ini beberapa

pensiunan POLRI dari kompleks POLRI Tangerang yang berkesempatan diwawancara mengenai apa yang dirasakan setelah pensiun secara pribadi oleh penulis :

“Setelah pensiun saya menjadi mudah lupa, sering bingung... karena saya khawatir kalau saya tidak bisa mencukupi kebutuhan rumah tangga keluarga saya dengan uang pensiunan yang saya terima. Saya belum melakukan persiapan apa-apa.. Cuma ngandelin uang bulanan itu aja.. ya paling nanti saya buka usaha kecil-kecilan” (Wawancara Pribadi dengan Subjek D Perempuan 61 tahun, 5 Juni 2017)

Subjek D menilai bahwa masa pensiun merupakan beban, ia tidak mempunyai persiapan dan merasa khawatir akan kelangsungan ekonomi keluarganya. Dalam menghadapi beban tersebut subjek D sudah membuat rencana mendirikan sebuah bisnis.

Selain itu ada pensiunan POLRI yang lain yang juga berkesempatan untuk diwawancara.

“Bosan.. ngga ada kerjanya tiap.. hari kayak ngga ngapa-ngapain.. kalo dulu sebelum pensiun kan tuh kerjain ini itu. ya beda banget sama sekarang perubahannya. Saya sempet buka usaha isi ulang air minum, biar ada kegiatan sama nambahin penghasilan.. tapi ditengah jalan berhenti karena ternyata saya ga begitu cocok sama usahanya...jadi saya ya gitu urusin cucu aja dirumah.. Pas banget cucu baru lahir.. jadi bisa liat dia lagi lucu-lucunya.. sama ngurusin peliharaan lobster saya aja sekarang ini kegiatan saya.” (Wawancara pribadi dengan Subjek B Pria 65 tahun, 7 Juni 2017)

Subjek B merasa terbebani dengan masa pensiun karena hilangnya kegiatan rutinitas yang biasa dilakukan. Subjek mengatasi hal tersebut dengan mendirikan usaha isi ulang air minum dan mencari kegiatan lain seperti mengurus cucu dan peliharaannya.

Sedangkan berikut ini juga pensiunan POLRI yang berkesempatan diwawancara

“Saya sangat menantikan ini (masa pensiun) karena saya sudah memiliki usaha bengkel mobil dan agen air minum mineral.. jadi saya lebih fokus ke usaha

saya itu.. saya jadi bisa istirahat dari beban kerjaan saya di kantor.. udah gitu.. saya bisa sering ada dirumah, jadi ada waktu luang sama keluarga.. kan selama ini saya dinas masuk 2 hari masuk baru libur.. terkadang saya justru libur setelah 4 hari dinas. rasanya itu setelah pensiun kayak bebas.. hahaha” (Wawancara Pribadi dengan Subjek F Pria 61 tahun, 5 Juni 2017)

Subjek F menganggap pensiun adalah masa yang sangat dinantikan karena akhirnya bisa terbebas dari beban kerja dan bisa menghabiskan waktu bersama keluarga. Dalam menghadapi masa pensiun, subjek sudah memiliki usaha dibidang bengkel mobil dan agen air minum mineral untuk mengatasi kebutuhan ekonomi keluarga.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek pensiunan POLRI diatas dapat disimpulkan bahwa pensiun dapat dianggap sebagai sesuatu yang membebani, namun juga ada yang menantikan masa pensiun.

Bagi pensiunan POLRI yang merasa terbebani akan masa pensiun merasa khawatir dan bosan karena tidak ada kegiatan rutin, sedangkan pensiunan POLRI yang menantikan masa pensiun merasa bebas dari beban pekerjaan. Dengan kata lain masa pensiun dimaknakan secara berbeda-beda oleh pensiunan POLRI. Ada yang menilai masa pensiun sebagai sumber stress namun ada pula yang menilai sebagai situasi yang menyenangkan. Menurut Cornelli (dalam Sunaryo, 2004) *stress* adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut. Subjek yang telah diwawancara memiliki cara tersendiri untuk mengatasi beban yang dialami setelah memasuki masa pensiun. Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang

diterimanya. Penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan tersebut disebut *Coping*. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Smet, 1994) *coping* adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi situasi *stressful*. *Coping* merupakan konsep yang menyangkut situasi yang lebih khusus, yaitu situasi yang menekan, mengancam, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar individu. Lazarus dan Folkman (Sugiarti, 2000) mengatakan *Problem Focused Coping* (PFC) adalah upaya untuk mengatasi stress langsung pada sumber stress, baik dengan mengubah masalah yang dihadapi, mempertahankan tingkah laku, maupun mengubah kondisi lingkungan. Sedangkan *Emotional Focused Coping* (EFC) bertujuan untuk meredakan atau mengatur tekanan emosional atau mengurangi emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi.

Dari pembahasan diatas tersebut subjek B dan D cenderung memiliki *coping* yang mengarah pada penyelesaian masalah yang dihadapi yaitu dengan membuat rencana-rencana dalam menyelesaikan masalah permasalahan ekonomi dengan membuat rencana membuka sebuah usaha (*planful problem solving*) yang merupakan salah satu dari indikator *Problem Focused Coping* (PFC). Berbeda dengan subjek F yang cenderung mengatasi beban pensiun dengan memilih mencari dukungan sosial dari keluarga yaitu dengan mengisi hari-hari pensiun dengan mengurus cucu dan melakukan kegiatan yang menyenangkan (*seeking social support*) yang merupakan salah satu indikator *Emotional Focused Coping* (EFC). Hal ini dukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih yang berjudul Stress dan Strategi Coping

Lansia PNS di Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten (2013) yang menyatakan bahwa kecenderungan strategi *coping* pada pensiunan PNS paling dominan adalah *problem focused coping* yaitu sebesar 50,20% sedangkan *emotion focused coping* sebesar 49,8%. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian Suaebi yang berjudul *Coping Penyesuaian Diri Pada Pensiunan ABRI (2007)* didapati bahwa pensiunan ABRI Tangerang 52,5% menggunakan *Emotion Focused Coping* dan 47,5% menggunakan *Problem Focused Coping*. Dengan kata lain, setiap pensiunan akan memiliki *coping* yang berbeda-beda. Ada yang memilih untuk menyelesaikan langsung ke masalah yang membebani (*Problem Focused Coping*), tetapi ada juga yang melakukan *Emotional Focused Coping* misalnya sekedar meredakan emosi yang tidak membuat nyaman dalam menghadapi masa pensiun.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin melihat Gambaran *Coping Stress* pada Pensiunan POLRI.

B. Identifikasi Masalah

Sebagai pensiunan POLRI, anggota POLRI yang telah pensiun diharapkan untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap masa pensiun, seperti mengisi hari-harinya dengan kegiatan yang positif dan produktif. Pensiunan juga diharapkan untuk dapat menjalani masa pensiunnya dengan bahagia. Namun kenyataannya ada beberapa pensiunan POLRI yang memaknakan masa pensiun sebagai hal yang membebani dan membuatnya tidak nyaman. Pensiunan POLRI yang terbebani oleh masa pensiun cenderung merasa khawatir akan keadaan ekonomi dan merasa bosan

karena tidak lagi memiliki kegiatan rutin. Sedangkan mereka yang menantikan masa pensiun dengan bahagia merasa senang karena terbebas dari beban kerja dan akhirnya memiliki waktu luang untuk keluarga.

Dalam menghadapi beban pensiun, pensiunan memiliki strategi *coping* untuk mengatasi masalahnya dengan cara meredakan ataupun menghindari beban yang dirasakan berat dengan cara yang berbeda-beda. Pensiunan POLRI yang telah memasuki masa pensiun, ada yang memilih mengisi masa pensiunnya dengan mendirikan usaha untuk menyambung kehidupan ekonominya, mencari kegiatan-kegiatan baru yang menyenangkan dan membahagiakan.

Berdasarkan permasalahan uraian diatas, maka peneliti ingin melihat gambaran *coping stress* pada pensiunan POLRI.

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran *coping stress* pada pensiunan POLRI
2. Mengetahui gambaran *coping stress* berdasarkan data penunjang

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat atau kegunaan dari penelitian yang peneliti bagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam keilmuan psikologi khususnya psikologi industri dan organisasi, psikologi perkembangan dan teori penyesuaian diri pensiunan POLRI terhadap masa pensiun

2. Manfaat Praktis

Dapat menjadi referensi bagi anggota POLRI yang akan memasuki masa pensiun,

E. Kerangka Berpikir

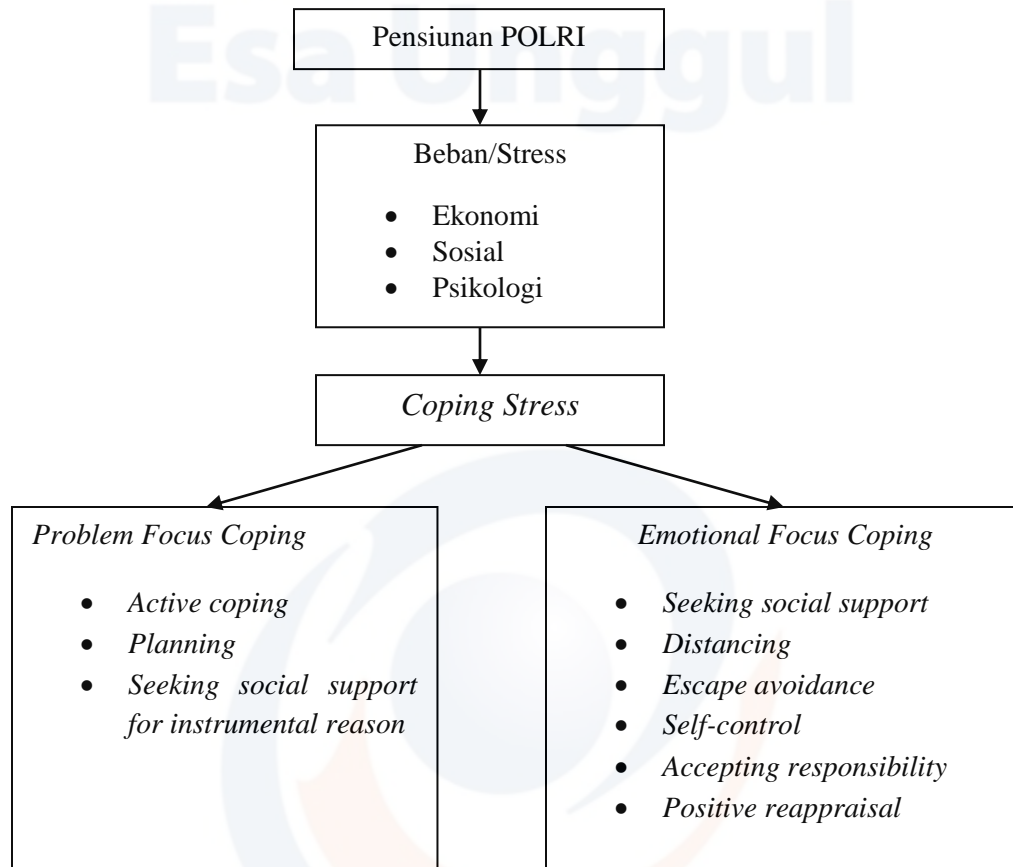
Bekerja atau yang biasa disebut dinas merupakan kegiatan rutinitas yang dilakukan sehari-hari oleh anggota POLRI. Terkadang ada beberapa anggota POLRI yang aktif dalam kegiatan di luar dinas seperti mengikuti perkumpulan paduan suara dll. Bekerja bagi anggota POLRI dapat memenuhi kebutuhan rumah tangga, meningkatkan rasa percaya diri dikarenakan jabatan yang dimiliki dan peran yang diemban sebagai pelindung masyarakat dan kepuasan pribadi karena menjadi anggota POLRI adalah suatu kebanggaan tersendiri.

Namun seperti tertulis dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 45 Tahun 2015 Pasal 15 ayat 3, maka seseorang yang telah memasuki usia 56 sampai 65 tahun diharuskan pensiun. Sedangkan dalam Instansi Kepolisian Negara batas usia pensiun maksimum anggota POLRI yang memiliki keahlian khusus adalah 58 tahun. Perubahan dari bekerja dan tidak bekerja sering kali menjadi sumber stress atau pun

beban bagi dirinya. Dalam memasuki masa pensiun tersebut terdapat beberapa pensiunan POLRI yang menganggap masa pensiun adalah suatu hal yang tidak menyenangkan dan merupakan suatu beban. Beban yang dirasakan akibat pensiun yang dialami oleh beberapa pensiunan tersebut berupa berkurangnya sumber pendapatan ekonomi keluarga, hilangnya kegiatan rutinitas yang biasa dijalani semasa kerja dan hilangnya jabatan atau status sosial yang dimiliki semasa kerja yang menyebabkan timbulnya rasa tidak percaya diri. Akan tetapi sebaliknya, ada beberapa anggota POLRI yang menjalani masa pensiun dengan bahagia karena akhirnya bisa terbebas dari beban kerja, bisa memiliki waktu luang untuk keluarga ataupun mengikuti kegiatan yang disukai.

Dalam menghadapi beban masa pensiun tersebut para pensiunan memiliki *coping stress* yang berbeda-beda. Ada beberapa pensiunan POLRI cenderung memilih *coping* yang langsung mengarah kepada sumber masalah (*problem focused coping*) yaitu antara lain dengan mendirikan usaha, melakukan perencanaan untuk masa depan, menyalurkan hobi dengan melakukan kegiatan positif untuk mengisi kegiatan sehari-hari, ataupun dengan mencari dukungan dari keluarga untuk meminta saran dan bantuan. Tetapi ada pula pensiunan yang memilih strategi *emotional focused coping* dengan mencari dukungan keluarga, menilai kembali dan mengambil sisi positif dari masa pensiun tersebut, pasrah terhadap apa yang dihadapi, ataupun mencari ketenangan dengan mendekatkan diri kepada Tuhan.

Berikut dibawah ini bagan kerangka berpikir yang dapat dilihat dalam gambar 1.1 :



Gambar 1.1 Kerangka berfikir Gambaran *Coping Stress* Pada Pensiunan POLRI