

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dewasa memiliki siklus kehidupan normal, ada masa mulai berkarya dengan bekerja, berkarir, bahkan beberapa orang mampu mencapai puncak karirnya. Seiring perjalanan kehidupan yang terus berkembang dan berkesinambungan, seseorang yang bekerja di organisasi, perusahaan atau institusi akan mengalami masa pensiun. Baik pensiun secara normal karena masa tugas yang telah habis ataupun pensiun karena sesuatu hal walaupun masa tugasnya belum berakhir (Dwiaprinda Rahmawati dan Ratih, 2014).

Para pensiunan yang kurang memiliki kesejahteraan dalam hidupnya memandang masa pensiun merupakan salah satu masa yang menyakitkan dan juga sebagai suatu masalah atau musibah, pegawai beranggapan bahwa masa pensiun sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan, sehingga ketika menjelang masa pensiun tiba sebagian individu mengalami kekhawatiran karena tidak tahu kehidupan macam apa kelak yang akan dihadapinya (Suseno, 2012). Memasuki masa tua, ketidaksiapan menghadapi dan menyikapi masa tua tersebut akan menyebabkan para pensiunan kurang dapat menyesuaikan diri dalam memecahkan masalah yang dihadapi, padahal seorang pensiun tentu mengalami perubahan besar pada seluruh aspek kehidupannya, baik fisik, psikologis maupun sosial.

Dalam era modern seperti sekarang ini, pekerjaan merupakan salah satu faktor terpenting yang bisa mendatangkan kepuasan (karena uang, jabatan dan

memperkuat harga diri). Oleh karena itu, sering terjadi orang yang pensiun bukannya bisa menikmati masa tua dengan hidup santai, sebaliknya, ada yang justru mengalami masalah serius (masalah kejiwaan).Salah satu kasus terjadi di Tangerang Selatan seorang pria (54 Tahun) di jalan Kuningan Persada, Jakarta Selatan.Pria tersebut bunuh diri akibat depresi karena belum siap untuk pensiun pada bulan April 2019 (<https://tirto.id>).Maka dari itu diperlukan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan yang disebut dengan strategi *coping*.

Hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS) yang diolah tim Lokadata Beritagar.id, di Indonesia hanya 9,6 juta atau 19,5 persen yang diberi jaminan pensiun oleh perusahaan atau majikan tempatnya kerja. Masih ada 37,9 juta atau 77 persen yang tak diberi jaminan pensiun.

Data pensiunan PNS sektor pemerintahan dari Lokadata Badan Kepegawaian Negara tahun 2010 total pensiunan PNS hanya 27.593 orang, naik menjadi 36.460 orang di tahun 2011, lalu sedikit mengalami penurunan sekitar 4.56% menjadi sejumlah 34.798 orang di tahun 2012, naik kembali menjadi 35.478 orang di tahun 2013, 41.820 orang di tahun 2014, 65.791 orang di tahun 2015, dan data terakhir di tahun 2016 sebanyak 89.686 orang. Jika dibandingkan jumlah para pensiunan PNS di tahun 2010 dengan jumlah para pensiunan di tahun 2016, terjadi kenaikan sebesar 62.093 orang atau 225.03%. Data dari Direktorat Pengolahan Data BKN dilihat dari tanggal lahir PNS menunjukkan prediksi

pensiun PNS akan terus meningkat, meskipun di tahun 2017 mengalami sedikit penurunan sebanyak 89.072 orang. Kemudian mengalami peningkatan kembali di tahun 2018 menjadi 109.413 orang, sebanyak 117.561 orang di tahun 2019, dan sebanyak 137.383 orang di tahun 2020.

Strategi *coping* sebagai usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. *Coping* berasal dari kata *cope* (bahasa Inggris) yang berarti menanggulangi, mengatasi dan menguasai. Strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, menoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan dan stres.

Stres itu timbul sebagai akibat dari adanya tuntutan internal dan/atau eksternal yang melebihi sumber-sumber yang dimiliki individu. *Coping* sebagai serangkaian upaya kognitif dan behavioral yang dikembangkan individu guna mengatasi tuntutan eksternal dan/atau internal yang dinilai sebagai berlebihan atau terlalu besar dalam kaitannya dengan sumber-sumber yang dimilikinya. Strategi *coping* adalah strategi yang dipergunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya.

Menurut Folkman (dalam Sijangga. 2010) strategi *coping* didefinisikan secara terperinci sebagai bentuk usaha kognitif atau perilaku seseorang untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan. Usaha untuk mengatur tuntutan tersebut meliputi usaha menurunkan, meminimalkan dan juga menahan. Lebih lanjut Folkman

mengemukakan bahwa melalui *coping* dapat diketahui bagaimana individu beradaptasi dengan stres dan bagaimana cara individu tersebut mengendalikan dirinya sendiri.

Pensiun akan memutuskan seseorang dari aktivitas rutin yang telah dilakukan selama bertahun-tahun, selain itu akan memutuskan rantisosial yang sudah terbina dengan rekan kerja, dan yang paling vital adalah menghilangkan identitas seseorang yang sudah melekat begitu lama. Tidak heran masa pensiun ini menimbulkan masalah psikologis baru bagi individu yang menjalaninya, karena banyak dari mereka yang tidak siap menghadapi masa ini. Perubahan yang diakibatkan oleh masa pensiun ini memerlukan masa penyesuaian diri. Memasuki masa pensiun, seseorang akan kehilangan peran sosialnya masyarakat, hubungankolega, orang dekat, arah hidup dan kontak sosial. Pada akhirnya harapan individu melakukan *coping* adalah untuk menghasilkan sesuatu yang baik dan lebih produktif (Sijangga, 2010).

Menurut penelitian Agustianto (2011), pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba, sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi kelak. Tidak semua orang bisa menghadapi masa pensiun. Ketidaksiapan seseorang menghadapi pensiun disebabkan kekhawatiran seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup. Dengan kekhawatiran tersebut membuat para pensiunan memikirkan hal-hal negatif tentang pensiun yang dialaminya, sehingga menyebabkan stres.

Sumber stres pada umumnya meliputi peristiwa yang sangat menekan secara terus menerus, masalah-masalah hubungan jangka panjang, kesepian, dan kekhawatiran akan finansial (Maryam, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tangkeallo dkk (2014) menunjukkan bahwa individu kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga kurang mampu membuat perencanaan dari minat dan tujuan masa depan yang jelas dan rinci.

Masa pensiun adalah masa yang datangnya berdasarkan pencapaian usia tertentu. Banyak orang beranggapan bahwa masa pensiun merupakan tanda bahwa seseorang sudah mengalami penuaan dan tidak dapat bekerja secara produktif lagi. Ketika hal ini terjadi, perubahan fisiologis tidak dapat dihindari, dan juga dapat mengakibatkan perubahan emosional. Di Indonesia, perubahan-perubahan yang muncul ketika menghadapi masa pensiun juga dialami oleh PNS. Salah satu kasus yang berkaitan dengan PNS yaitu dikabarkan bahwa setidaknya ada PNS yang mengalami stroke akibat menjalani masa pensiun. Hal ini dikarenakan pensiunan mengalami masalah penyesuaian terkait dengan faktor ekonomi karena terjadi perbedaan pendapatan yang diterima ketika masih bekerja dan pensiun (Sopian, 2014).

Usia tua dialami dengan cara yang berbeda-beda. Ada orang berusia lanjut yang mampu melihat arti penting usia tua dalam konteks eksistensi manusia, yaitu sebagai masa hidup yang memberi mereka kesempatan-kesempatan untuk tumbuh berkembang dan bertekad berbakti. Ada juga lanjut usia yang memandang usia tua dengan sikap yang berkisar antara kepasrahan yang pasif dan pemberontakan, penolakan, dan keputusasaan. Di usia pensiun ini menjadi terkunci dalam diri

mereka sendiri dan dengan demikian semakin cepat proses kemerosotan jasmani dan mental mereka sendiri. (Nina Rahmadiliyani, dkk 2014)

Fenomena yang penulis kemukakan di Kampuang Kaciak Koto VIII Mudik, Kenagarian Koto VIII Pelangai, Kecamatan Ranah Pesisir, Kabupaten Pesisir Selatan pada tanggal 10 Mei 2019 terdapat sebanyak 15 orang lansia dinagari tersebut. Dari 15 orang pensiun hanya 5 orang yang menikmati pensiunnya, dari 5 tersebut terdiri dari pensiunan guru 3 orang, dan 2 orang merupakan pensiunan dari karyawan kantor camat. Selama masa pensiunnya 3 orang guru dan 2 orang karyawan kantor camat ini merasa cukup aneh dengan kegiatannya dan merasa kesepian karena tidak beraktifitas seperti biasanya ditempat kerja. Selama proses observasi yang dilakukan penulis melihat subjek yang 5 orang ini meskipun awalnya telah beradaptasi dengan lingkungan namun sulit beradaptasi dengan kegiatan yang berbeda dengan sebelumnya dan berkurangnya kontak sosial yang berorientasi pada pekerjaan.

Masalah keuangan berkaitan dengan fasilitas yang diberikan setelah pensiun tiba dalam bentuk materi seperti gaji pokok yang berkurang 25%, selain itu tunjangan fungsional dan kesejahteraan personal akan hilang setelah pensiun. Hal ini akan membuat banyak orang menghadapi masa pensiun dengan perasaan negatif atau membuat cemas. Bahkan mereka yang belum siap mentalnya akan mengalami tekanan psikologis yang berat, sebab kejadian tersebut dianggap sebagai kerugian, keaiban, degradasi sosial, sebagai hal yang memalukan dan sebagainya. Hal ini yang membuat peneliti ingin menggali lebih dalam dan

komprehensif mengenai bagaimana strategi *coping* yang dilakukan oleh pensiun yang tidak lagi bekerja.

Berdasarkan wawancara awal yang penulis lakukan pada tanggal 13 Mei 2019 dengan subjek E, ditemukan bahwa subjek mengalami kesulitan untuk beradaptasi terhadap lingkungan sosial masyarakatnya. Berikut hasil wawancara awal yaitu: *“ya saya seorang pensiunan guru, terkadang saya susah beradaptasi terhadap lingkungan karena kebiasaan yang saya lakukan selama ini, saya kalau pulang sekolah atau pulang mengajar saya langsung pulang kerumah dan beres-beres atau bersih-bersih rumah saja, dengan seperti itu saya jarang keluar rumah, dan saya juga kurang bergaul dengan masyarakat sekitarnya.”*

Data awal penulis melihat subjek E merupakan pensiun guru tidak mampu beradaptasi dengan baik, sedangkan untuk subjek J merupakan pensiun kantor camat, dia masih terlihat tidak terbiasa dengan kegiatannya namun, subjek E berkat dukungan keluarganya masih mau mengikuti pengajian dan masih mau melaksanakan kegiatan diluar rumah. Biasanya seseorang menjadi anggota dalam suatu kelompok ketika masa aktif bekerja tetapi ketika masa pensiun secara langsung keanggotaan pada suatu kelompok akan memudar.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara dengan beberapa anggota keluarga yang pensiun tersebut pada Tanggal 13 Mei 2019 yaitu dengan salah satu anak dan cucu dari subjek berinisial E dan J tersebut. Informasi yang didapat dari anak subjek yang berinisial S, ia mengatakan ibunya cenderung merasa tidak nyaman dan merasa tidak terbiasa dengan kegiatan yang dilakukan saat ini yaitu kegiatan ibunya hanya dirumah saja dan jarang beraktifitas diluar rumah. Ibu

terlihat tidak bersemangat semenjak tidak lagi bekerja. Kemudian didapatkan informasi dari cucu subjek J informasi bahwa setelah pensiun neneknya lebih sering berada dirumah, namun setelah berapa bulan berlalu neneknya sudah mau mengikuti majlis taklim dan pengajian.

Pensiun juga sering mencetuskan perubahan pada citra diri begitu juga pada hubungan dengan pasangan serta penggunaan waktu luang. Pasangan yang menikmati hubungan yang menyenangkan ketika disebagian besar hari kerja mereka terpisah, sekarang perlu menyesuaikan diri karena harus bersama dalam waktu yang lebih lama. Akibatnya, hubungan yang bermasalah sekarang ini dapat menjadi semakin sulit. Tidak memiliki pekerjaan yang produktif dan tidak ada jaringan sosial di luar lingkungan kerja sering menambah pandangan yang negatif setelah pensiun yang dapat menimbulkan stres pada seseorang yang menghadapinya. (Dwi Setianingsih 2012)

Seseorang memasuki masa pensiun jika seseorang berusia 65 tahun di Negara Barat . Namun, seseorang memasuki masa tersebut secara psikologis sudah memasuki kategori dewasa akhir atau biasa yang disebut manula. Namun, berbeda di Indonesia, seseorang memasuki masa pensiun ketika lansia berusia 55 tahun, walaupun terdapat golongan Pegawai Negeri Sipil tertentu yang ditambahkan, karena kemampuannya atau masih dibutuhkan.

Berdasarkan fenomena dan wawancara penulis lakukan di atas. Maka dari itu penulis tertarik lebih lanjut tentang fenomena ini dengan judul “Strategi *Coping* Pada Masa Pensiun di Kampung Kaciak Koto VIII Mudik Kenagarian Koto VIII Pelangai Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka masalah pada penelitian ini adalah “bagaimana strategi *coping* pada masa pensiun di Kampung Kaciak Koto VIII Mudik Kenagarian Koto VIII Pelangai Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui dan memperoleh pemahaman secara komprehensif mengenai strategi *coping* pada masa pensiun di Kampung Kaciak Koto VIII Mudik Kenagarian Koto VIII Pelangai Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini ada dua, yaitu : manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi di bidang psikologi khususnya psikologi sosial maupun psikologi klinis terutama yang berkaitan dengan strategi *coping* pada masa pensiun.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, supaya pensiun tau bagaimana strategi *coping* tersebut.