

# Koping Perawat Usia Madya (50-55 Tahun) Menghadapi Pensiun Di RSUD Kabupaten Sukoharjo

OKTAVIANUS

Staf Pengajar Program Studi D-III Keperawatan STIKES Kusuma Husada Surakarta

## ABSTRAK

Pada usia madya perawat akan menghadapi tugas perkembangan yaitu menyesuaikan diri dengan datangnya pensiun. Perawat di Indonesia memasuki masa pensiun bila sekurang-kurangnya mencapai usia 50 tahun dan pada umumnya dialami saat usia antara 55 tahun dimana seseorang berada pada tahapan ,dewasa menengah (*middle adulthood*). Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian perawat sudah merasa cemas karena tidak mengetahui gambaran kehidupan yang akan dihadapi. Setiap perawat mempunyai caranya sendiri untuk melakukan koping terhadap perubahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi koping perawat usia madya menghadapi pensiun.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampel dengan melibatkan 5 informan .Pengumpulan data dilakukan dengan *indepth interview*.

• Hasil dari penelitian menunjukkan ketidakpuasan terhadap pekerjaan, berakhirnya kesempatan melanjutkan pendidikan dan tidak sesuai penghargaan diri yang diterima merupakan stressor yang dihadapi perawat usia madya menjelang pensiun. Perawat menerima dengan senang hati akan datangnya pensiun. Penerimaan perawat terhadap datangnya pensiun dipengaruhi oleh dukungan sosial, aset ekonomi, dan kepuasan pekerjaan Koping yang dilakukan perawat menghadapi pensiun adalah meningkatkan kebutuhan spiritual, berorientasi pada tugas yang dihadapi, mengikuti kegiatan masyarakat, dan bekerja.

**Kata Kunci:** koping, perawat, pensiun

## ABSTRACT

A nurse reaching the age of middle adulthood is going to face a duty of his development that is adapting himself to the coming of pension. Nurses in Indonesia begin to enter the pension period when they at least reach the age of 50 years old. Generally pension is experienced in the age of 55 years old where someone is in the level of middle adulthood. Pension is frequently considered as an *unhappy* reality so approaching the coming of the *pension* period, some nurses feel anxious because they do not know the description of the life which is going to be experienced. Every nurse has his own way to do coping to the changes. This

research aimed to identify the coping of middle age-nurses in facing the pension.

This research used a qualitative method with phenomenological approach. The sampling technique used was purposive sampling involving 5 informants. The data collecting was done by in-depth interview.

The results of the research showed that dissatisfaction of the work, loss of chance to continue education and inappropriate self esteem accepted were the stressors faced by middle age-nurses approaching to the pension. Nurses accepted the coming of the pension happily. The nurses' acceptance to the coming of pension was influenced by social support, financial support and satisfaction of work. The copings done by the nurses facing pension were increasing spiritual need, being job oriented, participating in social activity and working after pension.

**Keywords :** coping, nurse, pension

## PENDAHULUAN

Salah satu tugas perkembangan orang yang berada pada usia madya adalah menyesuaikan diri dengan masa pensiun (Hurlock, 1998). Di Indonesia seseorang memasuki masa pensiun bila sekurang-kurangnya mencapai usia 50 tahun dan menginjak pensiun saat menginjak usia 55 tahun ([www.library.usu.ac.id](http://www.library.usu.ac.id)). Semakin tahun jumlah pensiun akan semakin meningkat. Menurut Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara pensiunan PNS di Indonesia kini telah mencapai 4 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2011 jumlah pensiun akan mencapai 5 juta orang ([www.kepmenepdt.go.id](http://www.kepmenepdt.go.id)).

Masa pensiun mempengaruhi aktivitas seseorang dari situasi kerja ke situasi di luar pekerjaan. Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak mengetahui gambaran kehidupan yang akan dihadapi. Individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan masa

pensiun akan merasakan kehilangan yang berarti dalam kehidupannya seperti perasaan kehilangan pangkat atau jabatan serta perasaan berarti pada individu yang disertai dengan gejala kejiwaan yang kurang stabil yang dikenal dengan *post power syndrome* (Tjahja, 1991).

Setiap orang mempunyai caranya sendiri untuk melakukan coping terhadap perubahan. Reaksi sikap seseorang terhadap masa pensiun ada tiga bentuk yaitu menerima, terpaksa menerima dan menolak. Sikap menerima disebabkan karena individu telah mempersiapkan diri menghadapi pensiun dan merasa wajar merasakannya. Sikap terpaksa menerima disebabkan karena merasa dirinya masih produktif dan terpaksa mempersiapkan diri untuk pensiun meskipun tidak diinginkannya. Sikap menolak disebabkan karena seseorang tidak mengakui bahwa dirinya harus pensiun (Hartati, 2002).

Perawat adalah salah satu profesi tenaga kesehatan yang berperan dalam pelayanan di institusi kesehatan. Perawat bekerja dalam kurun waktu tertentu. Perawat akan menghadapi masa pensiun ketika menginjak usia madya. Perawat perlu mempersiapkan diri, baik fisik, psikis dan sosial agar dapat menghadapi masa-masa pensiun

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 3 perawat RSUD Kabupaten Sukoharjo yang telah mengalami pensiun didapatkan data tentang reaksi mereka terhadap masa pensiun. Dua dari perawat tersebut mengungkapkan bahwa mereka bersyukur dengan datangnya masa pensiun. Salah satu dari perawat yang akan pensiun mengeluhkan tentang perubahan aktivitas kerja dan pendapatan yang akan dihadapi. Beliau mengeluhkan tentang aktivitas yang harus dilakukan setelah pensiun untuk mendapatkan pemasukan sebagai biaya *anak yang masih menjadi tanggungan*. Perubahan ini menimbulkan konflik pada dirinya.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengidentifikasi coping

perawat usia madya menghadapi pensiun dan secara khusus mengidentifikasi stresor yang dihadapi menjelang pensiun, respon terhadap pensiun, sumber coping dan strategi coping perawat usia madya menghadapi pensiun. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti tentang coping perawat usia madya menghadapi pensiun dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan peneliti dalam melakukan komunikasi *interpersonal*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi ilmu keperawatan lanjut usia dan keperawatan jiwa dalam memberikan asuhan keperawatan kepada klien.

## LANDASAN TEORI

### Usia Madya

Usia madya adalah usia pertengahan dari 45 tahun sampai 59 tahun. Pada umumnya dewasa madya dimulai sekitar awal sampai pertengahan\usia 30 tahun dan berakhir pada usia 60 tahun. Usia dewasa tengah dipandang sebagai masa usia antara 40 sampai 60 tahun. Masa ini ditandai dengan adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental, penurunan kekuatan fisik dan sering diikuti penurunan daya ingat. Usia pertengahan merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia. Masa ini dibagi dalam 2 sub bagian yaitu usia madya dini merupakan usia pertengahan antara usia 40 hingga 50 tahun dan usia madya lanjut merupakan usia pertengahan antara usia 50 hingga 60 tahun.

Tugas Perkembangan Usia Madya adalah mencapai tanggung jawab sosial dan negara sebagai warga negara, membantu individu yang berada pada masa remaja untuk menjadi individu dewasa yang bertanggung jawab, *mengembangkan kegiatan-kegiatan waktu* senggang untuk orang dewasa, membangun hubungan baik dengan pasangan hidup, mulai menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis, mencapai dan

mempertahankan prestasi yang memuaskan dalam karir pekerjaan, dan menyesuaikan diri dengan orang tua yang semakin tua.

Tugas perkembangan usia lanjut antara lain adalah menyesuaikan diri dengan penurunan kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan individu lain yang seusia, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial tanpa adanya hambatan.

### Pensiun

Pensiun adalah suatu kondisi dimana individu tersebut telah berhenti bekerja pada suatu pekerjaan yang biasa dilakukan. Pensiun adalah proses pemisahan seorang individu dari pekerjaannya, dimana dalam menjalankan perannya seseorang digaji. Masa pensiun mempengaruhi aktivitas seseorang, dari situasi kerja ke situasi di luar pekerjaan. Pandangan psikologi perkembangan mengatakan pensiun sebagai suatu masa transisi ke pola hidup baru atau merupakan akhir pola hidup.

Pada umumnya usia pensiun di Indonesia berkisar antara usia 55 tahun dimana seseorang berada pada tahapan dewasa menengah (*middle adulthood*). Masa dewasa menengah ini masih dapat dikatakan cukup produktif. Pada masa ini seseorang mulai mencapai prestasi puncak baik itu karir, pendidikan dan hubungan interpersonal walaupun kekuatan fisik maupun kekuatan mental mulai menurun. Sebagai orang tua, mereka harus bertanggung jawab dalam membesarkan anak-anak yang mulai berangkat remaja dan bahkan yang sudah berkeluarga. Masa ini adalah masa yang penuh tantangan khususnya untuk pensiunan di Indonesia khususnya pensiunan yang masih harus membiayai kuliah anak-anak mereka dengan keadaan keuangan yang mulai menurun.

Sudut psikologi perkembangan memandang pensiun dari siklus dunia pekerjaan sebagai *turning points* (titik

balik) ataupun *crisis point* (titik krisis) dimana masa ini ditandai dengan adanya suatu periode untuk melakukan proses penyesuaian diri kembali dan melakukan proses sosialisasi kembali sejalan dengan tuntutan dari pekerjaan yang baru.

Reaksi sikap terhadap masa pensiun ada tiga bentuk yaitu menerima, terpaksa menerima, dan menolak. Sikap menerima disebabkan karena individu telah mempersiapkan diri menghadapi pensiun dan merasa wajar merasakannya. Sikap terpaksa menerima disebabkan karena merasa dirinya masih produktif dan terpaksa mempersiapkan diri untuk pensiun meskipun tidak diinginkannya. Sikap menolak disebabkan karena dirinya tidak mengakui bahwa dirinya harus pensiun.

Masa pensiun dapat dibagi atas 2 bagian besar yaitu sukarela (*voluntary*) dan berdasarkan pada peraturan (*compulsory/mandatory retirement*). Seseorang yang mengalami pensiun akan mengalami kehilangan-kehilangan sebagai berikut:

- 1) Kehilangan finansial.
- 2) Kehilangan status.
- 3) Kehilangan teman atau kenalan.
- 4) Kehilangan pekerjaan atau kegiatan yang teratur dilakukan setiap hari.

Faktor Predisposisi Terjadinya Masalah Pada Masa Pensiun

- 1) Kepuasan kerja dan pekerjaan
- 2) Usia
- 3) Kesehatan
- 4) Status sosial sebelum pensiun

Fase penyesuaian diri pada saat pensiun. Terbagi dalam tiga fase proses pensiun:

- 1) *Preretirement phase* (fase pra pensiun).
- 2) *Retirement phase* (fase pensiun).
- 3) *End of retirement* (fase pasca masa pensiun)

*Sindrom puma kuasa* (*Post power syndrome*) adalah gejala kejiwaan yang kurang stabil yang muncul tatkala seseorang turun dari kekuasaan, kedudukan, peran atau jabatan yang dimiliki sebelumnya. Sindrom pasca kekuasaan atau *post power syndrome*

adalah gejala yang berupa gangguan perasaan, perilaku somatisasi, yang muncul dalam diri individu karena tidak dapat menerima kenyataan bahwa dirinya telah pensiun.

Faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya *post power syndrome* diantaranya jumlah keluarga yang menjadi tanggungan, status terakhir dalam pekerjaan atau kedudukan, jenis kelamin (pria), tipe kepribadian (tipe kepribadian mandiri dan *introvert*). Individu yang bersikap menolak terhadap datangnya masa pensiun mempunyai kecenderungan lebih besar mengalami *post power syndrome*. Sikap negatif terhadap datangnya masa pensiun ditunjukkan individu dengan menolak melakukan program persiapan pensiun.

### **Koping**

Koping adalah upaya-upaya kognitif dan behavior untuk mengelola tuntutan-tuntutan internal dan atau eksternal spesifik yang dinilai sebagai sumber-sumber terbatas atau bertujuan. Koping dapat maladaptif .maupun adaptif. Sumber koping terdiri atas dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal.

Jenis koping ada dua yaitu koping jangka panjang yang bersifat konstruktif serta realistis dan koping jangka pendek yang bersifat bias destruktif dan sementara.

Faktor yang mempengaruhi koping normal dan adaptasi antara lain peran dan hubungan, nutrisi dan metabolisme, aktivitas dan latihan, tidur dan istirahat, aman dan keamanan serta pengalaman masa lalu.

Mekanisme koping dibagi menjadi dua yaitu konstruktif dan destruktif. Konstruktif terjadi dimana cemas menjadi ancaman sebagai tanda bahaya dan individu menerima dan mengubahnya untuk memecahkan masalah. Destruktif terjadi dimana orang menghindari dari kecemasan atau masalah yang dia hadapi sehingga masalah tersebut tidak terpecahkan.

### **Koping Perawat Usia Madya Menghadapi Pensiun**

Perawat ketika memasuki usia madya memiliki tugas perkembangan untuk menyesuaikan diri dengan masa pensiun. Perawat akan mengalami kehilangan finansial, kehilangan status, kehilangan teman dan kehilangan pekerjaan atau rutinitas saat memasuki pensiun. Perawat akan melakukan upaya untuk menghadapi kehilangan-kehilangan tersebut.

Koping adalah upaya-upaya" kognitif dan behavior untuk mengelola tuntutan-tuntutan internal dan atau, eksternal spesifik yang dinilai sebagai sumber-sumber terbatas atau bertujuan. Koping perawat berbeda satu dengan yang lain. Strategi koping yang baik adalah koping yang dilakukan jangka panjang, *problem based focus* dan konstruktif. Strategi koping yang baik dipengaruhi oleh adanya sumber koping. Sumber koping tersebut adalah aset ekonomi, kemampuan dan keterampilan diri, pertahanan diri, dukungan sosial dan dukungan motivasi.

Seorang perawat yang dapat melakukan koping yang baik terhadap datangnya pensiun akan mencapai tugas perkembangan dengan baik. Perawat yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan masa pensiun akan merasakan kehilangan yang berarti dalam kehidupannya. Perasaan kehilangan pangkat atau jabatan serta perasaan berarti pada individu yang disertai dengan gejala kejiwaan, fisik dan sosial yang kurang stabil yang biasanya muncul pada individu yang telah pensiun dikenal dengan *post power syndrome*.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive sampel dengan melibatkan 5 informan. Pengumpulan data dilakukan dengan *indept interview*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian dapat dilihat pada table di bawah ini:

No.	Kategori	Tema
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Penurunan Minat</li><li>• Peran dalam Keluarga</li><li>• Pendidikan</li><li>• Penghargaan diri</li><li>• Kehilangan teman</li><li>• Ketidakpuasan pekerjaan</li></ul>	Stresor perawat usia madya menjelang pensiun
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perasaan bahagia</li><li>• Kesiapan diri</li></ul>	Respon perawat usia madya menghadapi pensiun
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dukungan sosial</li><li>• Aset ekonomi</li><li>• Kepuasan kerja</li></ul>	Sumber koping yang dimiliki perawat usia madya menghadapi pensiun
4.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningkatkan kebutuhan spiritual</li><li>• Menerima</li><li>• Berorientasi tugas</li><li>• Mengerjakan pekerjaan rumah</li><li>• Mengikuti kegiatan masyarakat</li><li>• Bekerja</li></ul>	Koping yang dilakukan perawat usia madya menghadapi pensiun

### Pembahasan

#### TEMA 1 : Stresor perawat usia madya menjelang pension

Penurunan minat untuk bekerja sebagai perawat merupakan stresor yang dihadapi oleh dua dari lima informan. Usia madya adalah masa yang penuh dengan kejenuhan. Para pria menjadi jenuh dengan kegiatan rutin sehari-hari dan kehidupan bersama keluarga yang hanya memberikan sedikit hiburan. Wanita yang menghabiskan

waktunya untuk memelihara rumah dan membesarkan anak mulai menanyakan tentang hal yang akan mereka lakukan pada usia setelah 20 atau 30 tahun kemudian (Hurlock, 1998). Penurunan minat bekerja sebagai perawat muncul disebabkan oleh rutinitas pekerjaan yang dilakukan setiap hari. Rutinitas menimbulkan perasaan jenuh dalam diri perawat. Adanya keinginan untuk mengembangkan aktivitas yang lebih menyenangkan menjadi alternatif pilihan bagi perawat untuk mengatasi kejenuhan tersebut. Oleh karena itu, penurunan minat akibat kejenuhan rutinitas pekerjaan perawat menjadi salah satu stresor perawat menghadapi masa menjelang pensiun.

Satu dari lima informan pemenuhan peran dalam keluarga adalah stresor yang dimiliki menjelang pensiun. Perubahan peran perempuan jelas terjadi sejalan dengan meningkatnya tingkat pekerja perempuan. Mereka menunda peran sebagai ibu. Mereka membangun komitmen, ikatan permanen dengan tempat kerja yang pada awalnya pola tersebut hanya dilakukan laki-laki. Ketika mereka memiliki anak, mereka berusaha keras mengkombinasikan antara karir dan peran ibu (Santrock, 1995). Seorang wanita yang bekerja sebagai perawat memiliki peran ganda dalam keluarga, sebagai istri, ibu rumah tangga, dan sebagai perawat. Selama aktif menjadi perawat, mereka tidak dapat sepenuhnya menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga. Kondisi tersebut menjadi stresor bagi perawat selama bekerja.

Dua dari lima informan yang diwawancarai mengungkapkan pendidikan sebagai stresor yang dimiliki menjelang pensiun. Tidak terpenuhinya keinginan atau harapan untuk melanjutkan pendidikan dipengaruhi oleh datangnya pensiun. Ketidakseimbangan antara waktu pendidikan yang harus ditempuh dengan jarak waktu pensiun tiba membuat minat untuk melanjutkan pendidikan berkurang. Pertimbangan manfaat yang diperoleh dari pendidikan terhadap pekerjaan yang dijalani saat itu

adalah alasan lain seorang perawat mengurungkan niat untuk melanjutkan pendidikan selain dari kesadaran akan faktor kognitif yang menurun dan perubahan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia.

Dua dari lima informan yang diwawancarai menjadikan penghargaan diri sebagai stresor yang dimiliki menjelang pensiun. Berkurangnya harga diri seseorang dipengaruhi oleh perasaan memiliki (*feeling of belonging*), perasaan mampu (*feeling of competence*), dan perasaan berharga (*feeling of worthwhile*) (Darmojo, R. B & Martono, 2004). Pemenuhan harga diri yang tidak sesuai dengan yang diharapkan perawat akan menjadi stresor bagi perawat dalam menghadapi datangnya pensiun dimana akan juga mempengaruhi perawat untuk menjalani masa-masa setelah pensiun.

Kehilangan teman merupakan stresor menjelang pensiun bagi satu dari lima informan yang diwawancarai. Penurunan kontak sosial yang dimiliki seiring dengan datangnya pensiun akan menimbulkan kekosongan pada diri perawat jika mereka tidak dapat beradaptasi dengan kondisi tersebut. Perasaan kesepian akan muncul karena tidak adanya teman untuk berbagi cerita dan pengalaman.

Ketidakpuasan pekerjaan merupakan stresor menjelang pensiun bagi satu dari lima informan yang diwawancarai. Rendahnya tingkat kepuasan yang dapat mereka capai itu, mengakibatkan mereka merasa tidak puas dan tidak senang dengan pekerjaan dan dirinya sebagai pekerja. Ketidakpuasan mereka disebabkan oleh adanya ketidaksamaan dalam kesempatan untuk pengembangan hasil yang untuk itu mereka juga mampu (Darmojo, R. B & Martono, 2004). Perawat yang memiliki kemampuan untuk mewujudkan keinginan dan harapannya, tetapi tidak diberikan kesempatan oleh atasannya akan merasa tidak puas ketika mereka menghadapi pensiun. Ketidakpuasan akan menimbulkan stresor pada diri

perawat dan mempengaruhi kepuasan pekerjaan menjelang pensiun.

## **TEMA 2 : Respon perawat usia madya menghadapi pensiun**

Empat dari lima informan yang diwawancarai mengungkapkan perasaan bahagia sebagai respon menghadapi pensiun. Pada dasarnya individu berespon dan beradaptasi terhadap datangnya stresor. Stresor tersebut dapat berfokus pada respon fisiologis dan respon psikologis atau emosional. Respon terhadap stres bersifat protektif dan adaptif. Pada penelitian ini, perawat sebagai informan memiliki respon yang adaptif terhadap stresor yang muncul menjelang pensiun maupun terhadap pensiun itu sendiri, seperti penurunan minat, konflik peran dalam rumah tangga, kehilangan teman, dan ketidakpuasan terhadap pekerjaan.

Satu informan mengungkapkan kesiapan diri sebagai respon menghadapi pensiun. Dalam penelitian ini perawat mengatakan bahwa kesiapan diri yang dimiliki, dalam menghadapi pensiun adalah sikap yang dapat membantu dirinya beradaptasi dengan pensiun itu sendiri. Kesiapan perawat merupakan bentuk perilaku adaptif psikologis individu yang membantu mereka dalam menghadapi pensiun. Perilaku adaptif psikologis juga disebut mekanisme koping (Potter, 2005).

## **TEMA 3 : Sumber koping yang dimiliki perawat usia madya menghadapi pensiun**

Tiga dari lima informan mendapatkan dukungan sosial dalam menghadapi pensiun. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Fajar Astuti dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi pensiun pada guru yang memiliki pekerjaan sampingan. Dukungan sosial merupakan faktor eksternal dari sumber koping. Dukungan sosial sebagai rasa memiliki informasi terhadap seseorang atau lebih

dengan tiga katagori yaitu dukungan emosional, dimana seseorang merasa dicintai, harga diri berupa pengakuan dari orang lain akan kemampuan yang dimiliki, dan kepuasan memiliki dan dimiliki dalam sebuah kelompok (Smeltzer, 2001).

Dukungan sosial akan meningkatkan kepribadian mandiri. Dukungan sosial dipelihara melalui kebiasaan keterikatan maternal dan paternal yang berkembang dalam keluarga, teman, dan hubungan komunitas bersama pertumbuhan seseorang. Dukungan yang diperlukan hanya benar-benar dirasakan bila ada keterlibatan dan perhatian yang mendalam, bukan hanya hubungan permukaan orang sekitar (Smeltzer, 2001).

Dua dari lima informan menjadikan aset ekonomi sebagai sumber koping menghadapi datangnya pensiun. Status ekonomi yang baik, yang memungkinkan seseorang untuk hidup dengan nyaman dan dapat menikmati kesenangan adalah penting untuk penyesuaian yang baik pada masa pensiun (Hurlock, 1998). Sumber material adalah sumber dukungan eksternal yang meliputi barang dan jasa yang dapat dibeli. Mengatasi keterbatasan masalah lingkungan akan lebih mudah bagi individu yang mempunyai sumber financial yang memadai karena perasaan ketidakberdayaan terhadap ancaman menjadi berkurang (Smeltzer, 2001).

Datangnya pensiun salah satunya menimbulkan penurunan pendapatan. Pendapatan berkurang mempengaruhi kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itu, perawat yang memiliki sumber pendapatan yang memadai akan lebih mampu menghadapi pensiun dengan baik.

Dua dari lima informan yang diwawancarai menganggap kepuasan bekerja sebagai sumber koping menghadapi pensiun. Kepuasan kerja mengalami peningkatan secara konstan sepanjang kehidupan dari usia 20 hingga

usia 60 tahun, bagi orang dewasa lulusan perguruan tinggi dan bukan lulusan perguruan tinggi (Santrock, 1995). Pria maupun wanita berusia madya yang menyenangi pekerjaan mereka akan dapat menyesuaikan diri jauh lebih baik daripada mereka yang terpaksa melakukan pekerjaannya karena tanggung jawab akan keluarga dan yang sekarang merasa terperangkap dalam kerjanya (Hurlock, 1998).

#### **TEMA 4 : Koping yang dilakukan perawat usia madya menghadapi pensiun**

Meningkatkan kebutuhan spiritual dilakukan oleh tiga dari lima informan yang diwawancarai. Orang yang berusia madya yang terkait pada kegiatan yang berhubungan dengan keagamaan dan yang pernah mereka lakukan pada waktu masih muda. Mereka mempunyai banyak waktu luang untuk melakukan kegiatan keagamaan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhannya. Mereka menemukan agama sebagai sumber kesenangan dan kebahagiaan yang lebih besar dari pada saat masih muda. Secara keseluruhan, orang yang berusia madya kekhawatirannya berkurang karena agamanya (Hurlock, 1998).

Datangnya pensiun dapat menimbulkan perubahan pendapatan, perubahan peran, serta penurunan jaringan kontak sosial yang menjadi kekhawatiran tersendiri bagi perawat. Peningkatan kebutuhan spiritual merupakan salah satu perilaku koping yang dilakukan untuk mengatasi kekhawatiran. Perawat mempercayai bahwa dengan mendekati diri kepada Tuhan memberikan kekuatan untuk menghadapi tantangan pada masa pensiun. Peningkatan ibadah juga dilakukan sebagai sarana untuk lebih dekat dengan Tuhan berhubungan dengan usia yang semakin lanjut sebagaimana kebanyakan orang menghabiskan sisa hidupnya lebih banyak untuk beribadah kepada Tuhan.

Menerima datangnya pensiun dilakukan oleh dua dari lima informan yang diwawancarai. Pada pekerja yang

pensiun secara sukarela akan menyesuaikan diri lebih baik dibandingkan dengan mereka yang merasa pensiun dengan terpaksa terutama bagi mereka yang masih ingin melanjutkan bekerja (Hurlock, 1998) Penelitian yang dilakukan oleh Yulianti menyebutkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara penerimaan diri dengan stres menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil. Penelitian lain dilakukan oleh Purwanto yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan psikologis dalam menghadapi masa pensiun.

Menerima adalah menyambut datangnya pensiun dengan senang hati dengan melepaskan keinginan atau harapan yang berlawanan dengan kenyataan yang terjadi. Kenyataan tersebut termasuk perubahan yang terjadi saat pensiun. Perubahan yang pasti dialami seorang perawat yang pensiun yaitu perubahan pendapatan, perubahan status, dan perubahan peran. Menerima perubahan yang akan dialami saat pensiun mengurangi timbulnya konflik dalam diri perawat. Sikap menerima kemungkinan disebabkan karena individu telah mempersiapkan diri menghadapi pensiun dan merasa wajar merasakannya (Hurlock, 1998).

Individu yang bersikap menolak terhadap datangnya masa pensiun mempunyai kecenderungan lebih besar mengalami *post power syndrome* ([www.beccary.wordpress.com](http://www.beccary.wordpress.com)). Sindrom ini biasanya dialami oleh pegawai pemerintah yang telah pensiun atau mengalami perubahan dari pekerjaan (Prawitasari, 2002). Sindrom pasca kekuasaan atau *post power syndrome* adalah gejala yang berupa gangguan perasaan, perilaku somatisasi, serta memunculkan keluhan-keluhan psikososial dalam bentuk ucapan maupun sikap dan perilaku seperti suka memberi kritikan, perasan curiga, merasa diperlakukan tidak adil, tertekan, putus asa dan senang *ngomel* atau *ngedumel* yang dilakukan secara berulang-ulang, merupakan beberapa

karakteristik yang ditunjukkan oleh individu yang mengalami *post power syndrome* (Purnamasari, 2003; Hawari,1999).

Berorientasi tugas dilakukan oleh tiga dari lima informan yang diwawancarai. Berorientasi pada tugas merupakan salah satu bentuk mekanisme koping sebagai wujud perilaku adaptif psikologis. Perilaku berorientasi pada tugas mencakup penggunaan kemampuan kognitif untuk mengurangi stres, memecahkan masalah, menyelesaikan konflik, dan memenuhi kebutuhan. Perilaku berorientasi pada tugas memberdayakan seseorang untuk secara realistis menghadapi tuntutan stresor. Tipe perilaku berorientasi pada tugas adalah perilaku menyerang, perilaku menarik diri, dan perilaku kompromi (Potter, 2005). Perawat memilih untuk melakukan tugasnya yang masih harus dikerjakan sampai datangnya pensiun sebagai bentuk tanggung jawabnya pada pekerjaan. Perawat tidak terlalu memperhatikan stresor yang muncul menjelang pensiun. Stresor dihadapi dengan mengerjakan tugas yang dimiliki.

Mengerjakan pekerjaan rumah merupakan rencana yang dilakukan oleh tiga dari lima informan yang diwawancarai sebagai wujud koping menghadapi pensiun. Pekerjaan rumah tangga yang sebagian besar dilakukan oleh perempuan adalah tidak dapat berakhir, berulang-ulang dan rutin, biasanya mencakup membersihkan, memasak, mengawasi anak, berbelanja, mencuci pakaian dan beres-beres. Sebagian besar perempuan sering kali menikmati merawat kebutuhan orang yang mereka cintai dan menjaga agar aktivitas keluarga terus berlangsung (Santrock, 1995).

Dengan banyaknya waktu luang yang dimiliki seorang perawat ketika pensiun nanti, mengerjakan pekerjaan rumah tangga dilakukan sebagai bentuk kopingnya. Dengan terisinya waktu luang, kehidupan perawat tidak akan terasa kosong dan terhindar dari kesepian. Selain itu, kegiatan ini

dilakukan sebagai perwujudan tanggung jawab peran yang dimiliki yang selama bekerja mungkin tidak dapat dipenuhi secara optimal.

Tiga dari lima informan yang diwawancarai mengatakan berencana mengikuti kegiatan masyarakat untuk menghadapi perubahan status atau jabatan dari perawat menjadi masyarakat biasa. Pria dan wanita berusia madya lebih banyak memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan masyarakat untuk menghilangkan kesepian. Orang usia madya berpartisipasi dalam berbagai organisasi formal masyarakat sebagai pelayanan kebutuhan masyarakat (RT/RW), menolong sesamanya (palang merah), atau memajukan kegiatan kegiatan sosial budaya (tarian dan senam), atau organisasi profesional (IDI, PGRI) (Hurlock, 1998).

Seorang perawat ketika pensiun akan mengalami penurunan kontak sosial dengan teman sejawat. Penurunan kontak sosial mengakibatkan kesepian bagi seorang perawat yang pensiun. Mencari kegiatan atau aktivitas sosial masyarakat adalah bentuk koping perawat untuk menghindarkan diri dari kesepian dan sebagai wujud pemenuhan kebutuhan aktualisasi dirinya pada usia madya.

Bekerja dilakukan oleh tiga dari lima informan yang diwawancarai.-Orang usia madya yang telah mempersiapkan dirinya untuk menghadapi masa pensiun dari pekerjaan yang mendatangkan pendapatan, atau mengakhiri peran dan tanggung jawabnya sebagai orang tua dengan cara mencari bidang kegiatan baru yang menarik kemudian mengikatkan diri dengan kegiatan baru tersebut, biasanya dapat menyesuaikan diri lebih baik terhadap hari tuanya daripada mereka yang tidak melakukan persiapan macam ini (Hurlock, 1998).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Ketidakpuasan terhadap pekerjaan yang telah dilakukan, berakhirnya kesempatan melanjutkan

pendidikan, dan tidak sesuainya penghargaan yang diberikan merupakan stressor yang dihadapi perawat usia madya menjelang pensiun.

Kesiapan diri perawat terhadap datangnya pensiun merupakan respon adaptif. Respon adaptif berupa menyambut datangnya pensiun dengan senang hati membantu menghindarkan diri perawat dari timbulnya *post power syndrome*.

Dukungan sosial dan aset ekonomi mempengaruhi perawat melakukan koping menghadapi stresor menjelang pensiun. Perawat yang memiliki dukungan sosial dan dukungan ekonomi yang cukup akan lebih dapat menyesuaikan diri dibandingkan mereka yang tidak memilikinya.

Datangnya pensiun mengakibatkan timbulnya penurunan aktivitas. Dengan menurunnya aktivitas, waktu luang yang akan dimiliki perawat akan semakin bertambah. Merencanakan kegiatan sedini mungkin setelah pensiun bermanfaat bagi perawat dalam menghadapi pensiun. Perawat yang memulai aktivitas baru sebelum pensiun akan terbiasa untuk mengisi waktu luang yang akan dimiliki ketika pensiun.

### Saran

Perawat yang memasuki usia madya hendaknya mempersiapkan diri dengan baik menghadapi datangnya pensiun agar dapat menyesuaikan dengan perubahan yang akan terjadi. Persiapan dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas lain di luar pekerjaan sehingga pada saat pensiun perawat sudah terbiasa melakukannya.

Rumah sakit diharapkan mengadakan pembinaan sebagai persiapan pensiun yang dapat berupa pelatihan kewirausahaan dan persiapan mental bagi perawat yang akan menghadapi pensiun yang diharapkan nantinya dapat membantu perawat dalam memilih kegiatan baru untuk mengisi waktu luang dan mencari sumber pendapatan tambahan yang akan dilakukannya setelah pensiun.

Rumah sakit juga diharapkan mengadakan acara formal pelepasan perawat yang pensiun sebagai media bagi perawat untuk berpamitan merupakan sebuah penghargaan bagi perawat atas pengabdianya bagi rumah sakit.

Peneliti lain dapat melakukan penelitian tentang coping perawat usia madya menghadapi pensiun serta faktor-faktor yang berhubungan dengan metode kuantitatif agar hasilnya dapat digeneralisasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Beccary. *Lansia dan Pelayanan lansia*. 25 Desember 2008. Diakses 29 Januari 2009 dari [URL: http://www.beccary.wordpress.com](http://www.beccary.wordpress.com)
2. Darmojo, R. B & Martono. 2004. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi ke3*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
3. Eliana, R. *Konsep Diri Pensiun*. Diakses 28 Januari 2009 dari <http://www.library.usu.ac.id/download/fk/psikologi-rika%2520eliana.pdf>
4. Hartati, N. 2002. *Post Power Syndrome Sebagai Gangguan Mental Pada Pensiun dalam Tazkiya Vol 2, No 1*. Jakarta : Universitas Islam Negeri.
5. Hawari, D. 1999. *Al'Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
6. Hurlock, E.B. 1998. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi 5*. Jakarta: Elangga.
7. Potter, P.A. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik Ed 4*. Jakarta : EGC.
8. Prawitasari, J.E. 2002. *Psikoterapi : Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta Unit Publikasi Fakultas PsikologiGadjah Mada.
9. Pumamasari, S.E. 2003. *Hubungan Sindrom Pasca Kekuasaan dengan Kepuasan Hidup Pada Pensiunan Karyawan Pertamina Golongan Pimpinan di Surabaya*. *Jurnal Insight, Tahun 1. No. 2*. Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala.
10. Santrock, J.W. 1995. *Life Span Development Edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
11. Smeltzer, S. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC. 2001
12. Tjahja, E. 1991. *Kecemasan Pada Anggota-anggota Polri yang Menghadapi Purna Tugas di Kepolisian Wilayah Yogyakarta*. Jakarta: Yayasan Kesehatan Dharmawangsa.
13. *Uang Pensiun Akan Diganti Pesangon*. Diakses 28 Januari 2009 dari [URL: http://www.kepmeneqpdtd.go.id](http://www.kepmeneqpdtd.go.id)