

PENGELOLAAN STRES PRA-PURNA BAKTI

Avin Fadilla Helmi

Universitas Gadjah Mada

INTISARI

Masa purna bakti merupakan suatu babakan baru dalam kehidupan manusia yang selalu dipenuhi perubahan. Reaksi-reaksi ketika memasuki masa purna bakti, baik positif maupun negatif, akan senantiasa menyertainya. Bagi orang yang memandaang masa purna bakti secara positif, tentu masa purna bakti ini menjadi lembaran yang bermakna dalam kehidupannya dan diisi dengan berbagai aktivitas positif dalam mengisi waktu luang yang dimiliki. Lain hanya dengan mereka yang memandangnya dari sisi negatif, masa purna bakti akan menjadi masa-masa sulit dalam kehidupannya.

Tulisan ini dimaksudkan untuk menyoroti stres pada masa purna bakti sebagai salah satu bentuk reaksi negatif yang muncul. Tulisan ini memuat uraian tentang stres, reaksi yang dimunculkan, sumber-sumber yang dapat memunculkan stres pada masa purna bakti, dan yang menjadi fokus pembahasan adalah upaya mengelola stres pada masa purna bakti.

Kata kunci: stres, purna bakti.

Avin Fadilla Helmi adalah dosen bagian Psikologi Sosial Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta sejak tahun 1989. Lulus S2 dari Program Pasca Sarjana UGM tahun 1995. Aktif memberikan pelatihan dalam rangka mengembangkan manusia sebagai sumber daya baik di instansi swasta dan negeri. Sekarang ini memberikan materi Stres Manajemen dan Post Power Syndrome bagi Karyawan Pimpinan Pertamina dan Perusahaan Minyak yang lain lebih dari 40 angkatansejak tahun 1997.

PENGANTAR

Di dalam kehidupan manusia, perubahan-perubahan—baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja—selalu dihadapi. Hal itu merupakan konsekuensi dari gerak dinamis itu sendiri. Tanggapan manusia terhadap perubahan beraneka ragam. Perubahan ada yang dipersepsikan sebagai ancaman. Dalam hal ini muncul kebutuhan manusia untuk berusaha mempertahankan apa yang telah diraih dan dinikmati pada saat ini. Di sisi lain, perubahan dipersepsikan sebagai tantangan, suatu proses alami yang harus dijalani oleh setiap manusia dalam perjalanan sejarah hidupnya.

Upaya memperoleh keseimbangan baru dilakukan karena adanya suatu perubahan sering dirasakan sebagai biaya yang harus

dibayar mahal. Karenanya, salah satu bentuk perubahan yang dihadapi manusia jika bekerja dalam suatu organisasi adalah telah berakhirnya masa bakti atau pensiun.

Sebagai objek yang akan disikapi manusia yang bekerja, masa purna bakti tampaknya telah mengalami perubahan makna. Di jaman Belanda, purna bakti adalah masa-masa yang ditunggu-tunggu oleh aparat pemerintah. Orang yang mampu melampaui masa kerjanya sampai waktu yang ditentukan, dianggap sebagai aparat yang berprestasi. Purna bakti pada jaman sekarang tampaknya dipersepsikan secara beragam. Ada yang menganggap purna bakti sebagai hal yang wajar yang harus dilampaui oleh karyawan, ada yang pasif tidak berdaya, dan ada pula yang menunjukkan reaksi-reaksi yang berlebihan seperti munculnya gejala-gejala stres seperti, sering marah, susah tidur, malas bekerja, sering pusing, ataupun muncul kecemasan-kecemasan jika uang pensiunnya nanti tidak cukup. Berbagai penyakit mulai bermunculan seiring dengan datangnya masa-masa persiapan pensiun (MPP) tiba. Tidak jarang pula orang merasa *powerless* dengan statusnya yang baru dan muncullah gejala-gejala sindrom pasca kekuasaan (*post power syndrome*)

Masyarakat Indonesia pada umumnya menganggap bahwa orang yang lebih tua mempunyai peran dan kedudukan yang tinggi. Mereka itu dianggap sebagai panutan dan siap memberikan wejangan atau nasihat. Harapan yang tinggi terhadap orang tua di Indonesia ini memberikan konsekuensi bahwa perubahan yang dialami, oleh karenanya dapat dilakukan penyesuaian-penyesuaian yang baik.

Dalam upaya mempersilahkan karyawan yang akan dan mampu melakukan penyesuaian dengan baik maka dalam kesempatan ini penulis akan membicarakan stres pada purna bakti dan cara mengelola stres tersebut.

APAKAH STRES ITU?

Sebelum membahas apa stres itu, perlu dipahami ada tiga komponen dari stres yaitu, *stressor*, proses, dan respon stres. *Stressor* adalah stimulus yang mengancam kesejahteraan orang lain. Respon stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya *stressors* sampai munculnya respon stres (Heimi, 1995).

Tidak mudah untuk memberikan pengertian tunggal apakah stres itu. Salah satu fenomena yang berkembang di masyarakat, kata *stres*, seringkali diasosiasikan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan biasanya menimbulkan dampak negatif, misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, tidak bisa tidur, ataupun merokok terus. Dalam hal ini, stres lebih dikaitkan dengan respon atau reaksi stres. Dalam pendekatan ini, stres ditentukan oleh timbulnya pola-pola reaksi stres dalam diri individu. Kemungkinan yang terjadi adalah peristiwa-peristiwa yang menyenangkan atau bersifat positif dapat menimbulkan reaksi-reaksi stres. Sebaliknya, reaksi-reaksi negatif tidak muncul walaupun individu mengalami peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan. Dapat dikatakan bahwa pendekatan pertama dari stres adalah pendekatan respon atau reaksi.

Pendekatan kedua, pengertian stres dicoba didekati dari sisi *stressor* (sumber stres). Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri. Stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum.

Pendekatan interaksionis adalah pendekatan yang ketiga. Stres, menurut Prawitasari (1989), merupakan kondisi keterkaitan antara tiga komponen stres, tidak hanya menunjuk pada kondisi yang menekan atau

reaksi terhadap tekanan saja. Dikatakan oleh Helmi (1995), ada transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak. Misalnya pra purna bakti bagi sebagian kecil orang akan dijalani dengan perasaan bahagia karena sebentar lagi akan terbebas dari kewajiban masuk kantor, tetapi bagi kebanyakan orang masa pra purna bakti akan dijalani dengan perasaan was-was dan khawatir terhadap masa depan. Berdasarkan contoh tersebut tampak jelas bahwa *stressor* yang sama, yaitu pra purna bakti, menimbulkan respon stres yang berbeda, yaitu kegembiraan versus kekhawatiran.

SIFAT DAN REAKSI STRES

Ada dua macam sifat stres, yaitu stres yang bersifat negatif disebut sebagai *distress*, misalnya oleh karena merasa kehilangan jabatan setelah pensiun, maka ia merasatidakberdaya, minder, dan mengakibatkan muncul rasa segan untuk bertemu dengan teman-temannya. Stres yang bersifat positif disebut *eustress*. Dalam hal ini dapat dicontohkan adanya upaya-upaya untuk mengantisipasi kehidupan setelah nanti. Melakukan penyesuaian-penyesuaian yang positif seperti mencari aktivitas pengganti atau mulai menyesuaikan kembali gaya hidup.

Namun demikian, pengertian stres yang berkembang di masyarakat hanya semata-mata stres yang negatif saja, sedangkan stres yang positif tidak diperhitungkan. Oleh karenanya, orang *menolak* bila dikatakan stres walaupun reaksi stresnya bersifat negatif.

Ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif tetapi juga dapat berwujud negatif.

Tetapi sekali lagi, yang seringkali terekam di benak masyarakat, reaksi-reaksi tersebut hanya sabatas yang bersifat negatif saja.

Adapun reaksi-reaksi yang bersifat negatif adalah berikut ini.

1. Reaksi psikologis biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
2. Reaksi fisiologis biasanya muncul dalam keluhan-keluhan fisik seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
3. Reaksi proses berpikir (kognisi), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonstrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
4. Reaksi perilaku. Pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari bertemu dengan temannya. Sedangkan pada karyawan yang akan purna bakti tampak pada perilaku yang malas untuk bertemu dengan teman sekantor karena merasa rendah diri.

MENGAPA RESPON STRES BERBEDA?

Salah satu teori stres adalah model psikologis dari Lazarus (Folkman, 1984), yang menekankan pentingnya interpretasi dari *stressor*. Untuk sampai pada proses stres, haruslah dimulai dari penilaian kognitif. Ada dua macam penilaian kognitif, yaitu penilaian primer dan sekunder. Yang dimaksud sebagai penilaian primer adalah penilaian atau evaluasi terhadap situasi apakah dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam ataukah menantang. Jika situasidipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam, maka orang akan menghindar. Jika dipersepsikan sebagai suatu tantangan, maka orang akan berusaha mengatasi situasi tersebut.

Yang dimaksud dengan penilaian sekunder adalah penilaian terhadap sumber daya yang dimiliki, baik yang berbentuk fisik, psikis, sosial, maupun materi. Proses penilaian primer dan sekunder terjadi bersama-sama dalam membentuk makna setiap peristiwa yang dihadapi (Folkman, 1984) sehingga akan menentukan perilaku pengatasan (*coping behavior*).

Perilaku pengatasan bersifat dinamis artinya perilaku pengatasan yang digunakan tergantung situasi yang dihadapi dan sumber daya yang dimiliki. Oleh karena itu ada berbagai macam perilaku pengatasan stres, yang dapat dikategorikan dalam dua hal, yaitu perilaku pengatasan yang bersifat emosional dan rasional. Perilaku pengatasan yang bersifat emosional adalah upaya-upaya yang dilakukan untuk meredakan emosi saat berlangsungnya stres sedangkan yang bersifat rasional adalah bagaimana memperbaiki proses penilaian primer dan sekunder.

APA YANG MEMPENGARUHI PROSES PENILAIAN PRIMER DAN SEKUNDER?

Secara garis besar ada dua tipe manusia dalam menghadapi situasi yang sulit yaitu orang optimis dan orang yang pesimis. Pesimisme dan optimisme ini dipengaruhi oleh cara berpikir seseorang. Orang pesimis akan melihat peristiwa dari sisi negatif sedangkan orang optimis akan menilai dari sisi positif.

Yang membedakan orang berpikir positif atau negatif adalah bagaimana gaya seseorang dalam menjelaskan (*eksplanatory style*) suatu peristiwa yang tidak mengenakkan. Orang-orang yang berpikir negatif akan mengalami berbagai kesalahan proses berpikir, yaitu: kurangnya data yang akurat, berpikir hitam putih, berpikirperfek, terlalu cepat mengambil kesimpulan, dan berpikir ekstrem. Orang yang berpikir positif akan menggunakan cara-cara model berpikir rasional,

menggunakan data sebagai dasar mengambil kesimpulan dan bersikap terbuka terhadap alternatif.

REAKSI TERHADAP PURNA BAKTI

Asosiasi kata yang timbul ketika orang mendengar kata *pensiun* adalah kesepian, kesendirian, kehilangan jabatan, tidak dihormati, tak berdaya, dan mulai timbulnya berbagai gejala *distress*. Akronim MPP diartikan sebagai *mati pelan-pelan*. Reaksi-reaksi yang bersikap positif menunjukkan bahwa masa pensiun adalah masa kebebasan karena lepas tanggungjawab, masa-masa bulan madu ke dua, dan masa-masa lebih dekat dengan anak dan cucu.

Hornstein dan Warner (dalam Rybash dkk 1991) menyatakan bahwa ada cara-cara pandang yang berbeda dalam mempersiapkan purna bakti yaitu:

1. Masa Transisi. Transisi menuju usia tua sehingga purna bakti dianggap sebagai masa untuk melepaskan segala aktivitas dan kegiatan-kegiatan yang selama ini digelutinya.
2. Permulaan yang baru. Masa purna bakti dianggap sebagai masa kesempatan untuk mengubah kehidupan dan melakukan kegiatan terutama *cita-cita atau hobi* yang selama ini belum pernah atau belum sempat dilakukan.
3. Karir lanjutan. Masa purna bakti sebagai kelanjutan dari masa-masa aktif bekerja sehingga tidak ada perbedaan antara kegiatan sebelum dan sesudah purna bakti. Dalam hal ini, biasanya mereka akan mencari pekerjaan di tempat yang lain.
4. Kekacauan. Masa purna bakti dipersepsikan sebagai suatu bentuk ancaman dan peristiwa yang tidak mengenakkan. Adanya perasaan kehilangan peran, kesempatan untuk maju dan berkarya. Makna kerja bagi mereka adalah suatu

identitas diri, seolah-olah tanpa kerja orang kehilangan identitas dan keberartian diri. Kelompok inilah yang paling banyak muncul di masyarakat.

Studi klasik purna bakti yang dilakukan dengan cara mengamati para pensiunan oleh Reichard, Livson, dan Peterson (dalam Kimmel, 1990) menyatakan ada lima kelompok reaksi terhadap pensiun, tiga kelompok berikut ini menunjukkan reaksi positif terhadap purna bakti yaitu:

1. Kelompok *mature*. Mereka tidak mengalami hambatan dalam penyesuaian dengan masa-masa purna bakti, tampaknya mereka terbebas dari konflik, dan dapat menerima kondisi purna bakti dengan realistis. Biasanya mereka mendapatkan kepuasan mengenai aktivitas dan hubungan antarpersonal, sehingga hidup ini menyenangkan dan bermakna.
2. Kelompok *rocking-chair men*. Pada umumnya mereka pasif, merasa gembira akan terlepas dari rasa tanggung jawab, dan memuaskakan kebutuhan untuk bersikap pasif di masa-masa tuanya.
3. Kelompok *armored*. Kelompok ini mempertahankan sistem yang kompleks untuk melawan pasivitas dan perasaan tidak berdaya. Dengan melakukan kegiatan yang aktif, mereka pada dasarnya mengatasi perasaan cemas menurunnya kemampuan fisik dan semakin bertambahnya usia.

Dua kelompok berikut ini yang menunjukkan reaksi-reaksi yang negatif dari pensiun yaitu:

4. Kelompok *angry man*. Purna bakti dianggap sebagai masa-masa yang menggetirkan, masa-masa yang tidak menyenangkan, dan masa-masa pahit. Mereka merasa gagal tidak dapat mencapai tujuannya, menyalahkan orang lain, dan kurang dapat menerima kenyataan bahwa usia semakin bertambah.

5. Kelompok *self-haters*. Mereka merasa bahwa hidup ini mengecewakan dan gagal. Namun demikian, mereka lebih mengarahkan perasaan kecewa tersebut kepada diri sendiri, marah kepada diri sendiri, dan menyalahkan diri. Mereka rentan terhadap gejala depresi khususnya dengan semakin bertambahnya usia karena mereka merasa semakin kurang berarti dan tidak adekuat.

Ahl lain menyatakan, pada dasarnya ada tiga golongan perilaku individu dalam menghadapi purna bakti yaitu:

1. Perilaku normal. Orang yang telah siap menghadapi masa tidak akan menunjukkan gejala yang berarti. Perilakunya tidak banyak berubah.
2. Perilaku goncang. Orang yang tergoncang mentalnya ketika menghadapi masa purna bakti, hal ini disebabkan adanya kecemasan atau stres terhadap kehilangan apa yang telah dirasakan atau didapatkan selama ini, misalnya khawatir terhadap penurunan keuangan yang drastis, khawatir terhadap masyarakat atau bawahan yang tidak akan menghormatinya, ataupun khawatir melihat teman sekerja yang purna bakti mengalami penderitaan.
3. Perilaku kompensasi yang berlebihan. Pada golongan ini kekhawatiran dan ketakutan lebih intens sifatnya. Kekhawatiran yang negatif akan bersikap *aji mumpung*, mumpung masih mempunyai fasilitas dan kekuasaan. Sebaliknya kekhawatiran yang positif, tampak terlihat baik pada diri pribadi maupun keluarga telah dipersiapkan jauh-jauh hari, baik dari segi fisik, mental, maupun finansial.

Dapat disimpulkan bahwa reaksi terhadap purna bakti pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu reaksi positif dan negatif.

Tabel 1
Reaksi Positif dan Negatif terhadap Purna Bakti

Macam reaksi	Hornstein & Warner	Reichard, Livson, dan Peterson	Ahli lain
Reaksi positif	dianggap: <ul style="list-style-type: none"> • Masa transisi • Permulaan yang baru • Karir lanjutan 	Kelompok: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mature</i> • <i>Rocking-chair men</i> • <i>Armored</i> 	Perilaku: normal
Reaksi negatif	dianggap: <ul style="list-style-type: none"> • Kekacauan 	Kelompok: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Angry-men</i> • <i>Self-haters</i> 	Perilaku: <ul style="list-style-type: none"> • Goncang • Kompensasi berlebihan

SUMBER-SUMBER STRES

Berdasarkan hasil diskusi selama memberikan pelatihan ini, dapat disimpulkan bahwa hal-hal ini merupakan sumber-sumber stres:

1. Jabatan/power

Masa purna bakti sering menimbulkan *distress*, sebagaimana dikatakan Savitri (1990). Hal ini dikarenakan masa purna bakti adalah masa di mana orang akan menghadapi kondisi *powerless*, kehilangan status tertentu. Hal ini biasanya lebih tampak pada laki-laki. Bagi laki-laki, kerja mempunyai arti yang penting bagi aktualisasi diri. Dengan purna bakti, seolah-olah para laki-laki kehilangan *power*-nya. Apakah benar semua *power* nya hilang? Pada dasarnya yang hilang adalah *legitimated power* artinya sudah sah mendapatkan Surat Keputusan untuk tidak bekerja lagi. Dampaknya memang cukup luas yaitu *information power* pun juga semakin berkurang, dan *coercive power* (kekuasaan untuk memaksa) pun juga semakin

berkurang. Hal ini penting sekali di jaman orde baru, di mana informasi memegang peran yang penting dalam menjalin relasi dengan instansi lain ataupun kekuatan-kekuatan memaksa instansi-instansi di bawahnya. Namun demikian *charismatic power* dan *expert power* sebenarnya tidak hilang karena *power* tersebut melekat dalam diri. Jadi purna bakti atau tidak, ia akan tetap mempunyai kharisma untuk memimpin (*charismatic power*) dan berkuasa terhadap suatu keahlian (*expert power*).

Jika orang merasa kehilangan *power*-nya, maka ia akan menunjukkan gejala *post power syndrome* atau sindroma pasca kekuasaan.

2. Aktivitas

Perubahan yang mencolok antara masa sebelum dan masa purna bakti adalah aktivitas. Jika semasa bekerja, aktivitas secara rutin pergi ke kantor hampir dilakukan selama kurang lebih 6 jam (jam 07.00 sampai dengan jam 16.00), maka dalam masa

purna bakti setelah bangun tidur, nyaris tidak mempunyai aktivitas-aktivitas yang berarti. Apalagi para suami yang selama ini selalu *diperlakukan istri* dengan istimewa dan hampir tidak mempunyai aktivitas untuk membantu pekerjaan rumah tangga, maka hari-hari tanpa aktivitas yang bermakna terasa panjang sekali. Seorang peserta pelatihan pernah menyatakan bahwa sebenarnya masalah pensiun bukan terletak pada uang tetapi lebih pada pemilihan aktivitas pengganti. Apa yang akan saya kerjakan nanti? Pengalaman selama ini menyatakan bahwa:

.. sulit bagi saya untuk berdagang, saya tidak punya bakat, saya tidak tegaan. Tetapi yang saya risaukan adalah apa yang akan saya lakukan nanti setelah bangun tidur sampai sore hari. Apa cuman bengong?

3. Fasilitas

Tidak semua perusahaan memberikan fasilitas yang sama yang diterima karyawan. Dari pengamatan selama ini, jika perusahaan memberikan fasilitas-fasilitas yang diberikan untuk kehidupan sehari-hari, seringkali membuat terlena banyak karyawan. Fasilitas tersebut itu apa? Misalnya rumah seisinya dan perawatannya (listrik, air, telpon, atau kerusakan) semua gratis. Hal ini tampaknya lebih banyak *tidak mendidik* tetapi menciptakan kebiasaan-kebiasaan buruk. Karena merasa tidak membayar, yang seringkali terjadi adalah perilakunya kurang hemat dan cenderung boros dalam menggunakan air, listrik, ataupun telepon. Di siang hari, kadang-kadang lampu pagar masih menyala, atau membuka kran air tetapi lupa mematikan, ataupun penggunaan fasilitas telepon yang berlebihan. Yang ekstrem, sampai masa purna bakti telah tiba, ada yang belum mempunyai rumah. Hal ini

akan sangat dirasakan apabila sudah dan harus meninggalkan kompleks perumahan, semuanya harus bayar sendiri. Tentu hal ini merupakan sumber kecemasan yang cukup signifikan untuk dipertimbangkan.

Namun demikian, hal ini tidak akan dirasakan bagi karyawan yang sebenarnya mendapat fasilitas perumahan tetapi karena berbagai pertimbangan sudah meninggalkan perumahan sebelumnya, tetap tinggal di perumahan tetapi juga mempunyai rumah sendiri, atau memang karena terpaksa tidak mendapatkan jatah perumahan; biasanya mereka tidak merisaukan hal-hal di atas karena sudah terbiasa mengelola kebutuhan terhadap fasilitas tersebut.

Fasilitas lain yang juga seringkali menjadi sumber kecemasan adalah fasilitas rumah sakit. Berkaitan dengan beberapa perusahaan yang mempunyai rumah sakit sendiri, ada dua pendapat yang berbeda. Yang pertama mengatakan aspek negatif jika berobat ke rumah sakit perusahaan, dinyatakan seorang peserta sebagai berikut:

.... Biasanya pasien yang didahulukan adalah karyawan sedangkan para pensiunan ini yang belakangan. Habis manis sepah dibuang. Kalau saya sakit mending saya ke dokter pribadi aja.

Sebaliknya, ada yang bersikap positif terhadap waktu tunggu tadi, hal ini dinyatakan seorang peserta:

.... Dari banyak pengamatan saya rumah sakit adalah tempat berkesenangan. Selain kemungkinan dapat bertemu dengan teman yang masih aktif juga kemungkinan akan bertemu dengan para sesama pensiunan.

4. Sakit di hari tua

Dengan bertambahnya usia, kondisi fisik semakin turun. Tidak dapat dipungkiri bahwa

dengan menurunnya kondisi fisik, berbagai penyakit tua berdatangan. Stres yang paling tinggi dirasakan oleh mereka yang memang mempunyai status kesehatannya kurang baik. Dinyatakan oleh peserta:

..... sumber kecemasan saya setelah pensiun nanti adalah masalah kesehatan. Saya mempunyai riwayat kesehatan kurang baik. Saya pernah operasi jantung. Setelah pensiun nanti maka saya akan tinggal di kota di mana ada rumah sakit perusahaan.

Peserta yang lain menyatakan:

... yang saya khawatirkan betul adalah masalah kesehatan istri saya karena ginjal istri saya tinggal satu. Karenanya, selama pensiun nanti hal-hal tersebut yang perlu mendapatkan perhatian.

Fakta memang menunjukkan bahwa perilaku sehat tampaknya belum membudaya di masyarakat Indonesia, seperti diet, olah raga, atau pemeriksaan kesehatan tiap tahun (*check up*)

5. Perubahan lingkungan baru

Terutama bagi karyawan yang mendapatkan fasilitas perumahan dan sampai purna bakti belum pernah tinggal di luar perumahan, yang menjadi sumber kecemasan adalah dasar untuk menentukan lokasi menetap yang baru.

... setelah pensiun nanti, kami masih bingung akan menetap di mana. Apakah akan pulang ke kampung halaman atau tetap tinggal di Jakarta karena saya mempunyai tanah yang siap di bangun di pinggiran kota. Sampai saat ini, saya masih bingung.

Selain masalah tersebut, seorang peserta lebih mempermasalahkan struktur

masyarakat yang heterogen di lingkungan rumah yang baru.

... selama ini saya tinggal di kompleks perumahan. Hampir-hampir penghuninya adalah homogen. Wah, cukup banyak energi yang dikeluarkan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang baru. Iya kalau tetangganya menyesuaikan, kalau tidak gimana?

6. Masa depan/jumlah tanggungan anak

Jumlah tanggungan anak dirasakan juga menjadi beban di masa purna bakti nanti. Pada karyawan level menengah ke atas, yang lebih merisaukan para purna bakti bukan terletak pada jumlah tanggungan anak. Berdasarkan pengalaman sekarang ini, para purna bakti tampaknya tidak begitu mengalami kesulitan jika hanya membekali anak-anak dengan gelar sarjana. Tetapi yang lebih mengkhawatirkan adalah tentang masa depan anak. Apalagi di jaman krisis ekonomi sekarang ini, tidak mudah mencari pekerjaan, dan juga tidak mudah pula menciptakan peluang pekerjaan.

..... mereka (anak-anak) pada umumnya sudah tahu kalau papa mamanya akan pensiun, sehingga mereka pun mencoba akan menyesuaikan diri dengan kondisi keuangan orang tuanya. "Papa engga perlu khawatir, saya tahu koq gimana menjadi anak pensiunan. Sebagai orang tua, mendengar ungkapan anak seperti ini tentu menimbulkan sedikit ketenangan. Tetapi gimana dengan masa depan mereka, sementara mencari pekerjaa semakin sulit dan KKN di masa yang akan datang semakin sulit pula.

Sementara itu, kecenderungan yang terjadi pada orang tua di Indonesia adalah terlalu melindungi anak, yang akhirnya terwujud

dalam memanjakan anak. Memberikan sesuatu yang mungkin sudah tidak menjadi kebutuhan anak lagi. Seperti yang sudah diungkapkan seorang Bapak:

.... Istri saya ini lho, terlalu sayang sama anak-anak. Mereka sebenarnya sudah menikah dan mempunyai penghasilan yang cukup. Setiap kali dirasakan kekurangan oleh istri saya, ia lalu merengek-rengok. Kasihan pa anak kita, kasihan pa cucu kita dst

7. Pengelolaan keuangan dana pensiun

Sumber kecemasan yang lain adalah apakah para purna bakti ini mampu mengelola keuangannya atau tidak. Dalam arti, baik dana pensiun maupun uang pesangon yang diterima. Apalagi jika karyawan hanya menerima pesangon yang relatif besar tetapi tidak menerima uang pensiun, maka kemungkinan munculnya kecemasan semakin besar.

Pengelolaan keuangan dana pensiun mempunyai makna yang berbeda antara suami dan istri. Bagi sang istri, jika uang jatah per bulan hanya mengandalkan uang pensiun, maka dapat diduga mereka harus membuat kiat-kiat yang jitu untuk mengelola uang bulannya. Sementara bagi sang suami, jika masih mempunyai tanggungan anak, maka upaya mencari uang tambahan menjadi alternatif.

Yang sering juga menjadi keluhan karyawan yang akan purna bakti adalah keluarga-keluarga yang memanfaatkan pada saat mereka menerima uang pesangon. Seolah-olah mereka mengharapkan 'bagian' yang dapat dipinjam oleh mereka. Seperti diungkapkan salah seorang peserta:

.... ada juga famili yang tidak tahu diri. Uang pesangon dikiranya seperti uang warisan. Mereka datang ketika uang pesangon diterimakan. Mereka

bermaksud meminjam uang. Ah sungguh keterlaluan benar itu

Upaya-upaya untuk menambah penghasilan di masa purna bakti tampaknya tidak berjalan mulus seperti yang diangan-angankan. Ada beberapa karyawan dari perusahaan yang menerima pesangon relatif besar, kemudian mencoba untuk melakukan kerja sama dengan pihak lain. Biasanya para purna bakti ini yang memberikan tambahan modal sedangkan pihak lain sebagai pengelola. Satu bulan sukses, dua bulan lancar, tetapi memasuki bulan ke tiga biasanya mulai menunjukkan kurang lancar, dan bulan ke empat di bawa lari.

8. Status kerja istri

Beberapa kali, seorang istri peserta pelatihan menyatakan persoalannya seputar apakah saya sebaiknya tetap bekerja atau mengambil pensiun yang dipercepat.

.... saya kan pensiunnya masih 10 tahun lagi sementara suami saya tinggal beberapa bulan lagi memasuki MPP. Jika menunggu saya pensiun, masih lama. Bagaimana dengan suami saya? Masa saya ke kantor, sedangkan suami di rumah saja. Apakah tidak sebaiknya saya berhenti kerja sekarang saja sehingga bisa menemani Bapak di rumah. Terus terang selama ini saya yang melayani semua keperluan suami saya.

Sumber stres masing-masing keluarga akan berbeda, bahkan bagi suami atau istri juga akan mempunyai sumber stres yang berbeda, apalagi bagi istri yang mempunyai status bekerja, seringkali muncul kecemasan-kecemasan yang pada intinya ada semacam *fear of succes*. Kesuksesan di sini tidak hanya masalah jenjang karir, tetapi dalam konteks ini ada semacam hambatan

psikologis dan kultural bahwa tampaknya tidak sepatutnya jika suami berada di rumah saja sedangkan istri berada di luar rumah untuk bekerja. Walaupun fakta memang menunjukkan bahwa angka partisipasi tenaga kerja wanita selalu meningkat tetapi persoalan wanita dan pria di Indonesia ini masih terikat ideologi gender. Sikap egaliter belum masuk dalam tugas-tugas ke rumah-tanggaaan, sehingga keberadaan suami di rumah seolah-olah dipersepsikan sebagai berfungsinya suami di dalam pengelolaan rumah tangga. Hal ini berkembang karena ada asosiasi yang sangat erat antara rumah dengan tugas-tugas kerumahtanggaaan. Dinyatakan oleh peserta:

..... Saya enggak bisa mba-
yangin nanti kalau Bapak sudah pen-
siun, kerjanya cuman di rumah saja. Se-
olah-olah saya seperti yang ditunggu
dari kantor. Gimana nanti perasaan
Bapak?

PENGLOLAAN STRES MENGHAOAPI PURNA BAKTI

Ada beberapa bukti penelitian yang mengkaitkan masa purna bakti dengan berbagai krisis emosional. Neugarten (dalam Sudaryono, 1987) menyatakan bahwa purna bakti sebagai bentuk perubahan akan menyebabkan kegoncangan emosional apabila tidak dipersiapkan (*perubahan yang bersifat off-time*); di sisi lain perubahan yang *on-time* akan mengurangi kegoncangan. Dengan kata lain, yang dipersiapkan sejak awal kemungkinan untuk mengalami kegoncangan relatif kecil.

Setiap perubahan yang dialami manusia mengalami kegoncangan pada dasarnya wajar, tetapi jika kegoncangan itu segera dapat disadari dan dikelola dengan baik, sehingga tidak mengganggu kehidupan sehari-hari dalam berinteraksi sosial. Per-

ubahan yang dapat diantisipasi sebelumnya merupakan langkah awal yang baik dalam rangka mempersiapkan menerima kegoncangan yang akan dialami. Demikian halnya dengan datangnya masa persiapan purna bakti, *early warning system*, merupakan salah satu perilaku pengatasan stres dalam menghadapi masa purna bakti Hasil penelitian Braithwaite (Rybash dkk, 1991) menghasilkan karakteristik pensiunan yang mengalami hambatan dalam proses penyesuaian masa purna bhakti adalah sebagai berikut: kurang sehat, sikap negatif terhadap pensiun, kesulitan membuat transisi dan penyesuaian memasuki usia lanjut, ketidakmampuan mengontrol perasaan pekerjaan. Stull dan Hatch (dalam Rybash, dkk, 1991) menyatakan bahwa mereka yang kehilangan pasangannya, biasanya mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan pensiun.

Siapa yang mampu menyesuaikan dengan baik? Menurut Rybash dkk (1991), mereka adalah sehat jasmani, mempunyai pendapatan yang cukup, aktif, pendidikan tinggi, mempunyai jaringan sosial yang tinggi baik keluarga dan teman

PENYESUAIAN TERHADAP PURNA BAKTI

1. Makna kerja

Penyesuaian terhadap masa purna bakti juga tergantung sebagian besar pada hirarki tujuan personal (Schaie & Willis, 1991). Jika suatu pekerjaan bukan termasuk dalam kategori prioritas yang tinggi, maka tidak ada perubahan serius dalam tujuan personal para pensiunan tersebut. Sebaliknya jika pekerjaan mempunyai makna yang tinggi, maka mencari pekerjaan sebagai alternatifnya atau mencari aktivitas-aktivitas pengganti lainnya. Jika pekerjaan pengganti tidak diperoleh maka perlu dilakukan introspeksi

terhadap hirarkis tujuan personal, bahkan perlu dilakukan reorganisasi. Reorganisasi ini akan lebih mudah dilakukan pada mereka yang mempunyai *jejaring sosial* luas, sementara yang sebaliknya akan mengalami kesulitan. Jika peran/aktivitas pengganti tidak dapat diterima atau tidak ditemukan, maka mereka akan kurang melibatkan diri pada aktivitas kehidupan sehari-hari atau mereka manarik diri atau menunjukkan gejala-gejala *post power syndrome*.

2. Aktivitas Sosial

Studi yang dilakukan oleh Hooker dan Ventis (dalam Rybash, 1991) pada 34 pria dan 42 wanita yang mempunyai usia rentang 53-68 tahun secara proporsional dipengaruhi jumlah aktivitas yang dilakukan. Lebih lanjut dikatakan bahwa jika aktivitas-aktivitas tersebut dirasakan oleh pensiunan sebagai sesuatu yang *bermanfaat* maka perasaan terhadap kepuasan semakin meningkat. Hal ini mendukung teori kesuksesan dari Ekerd yaitu *busy ethic* yang menyatakan bahwa dalam masa pensiun, individu harus mentransfer dari etik kerja ke dalam aktivitas-aktivitas yang bermakna. *Dengan mempertahankan kesibukan, pada dasarnya para pensiunan mempertahankan produktivitas terhadap kebebasan yang dimiliki pensiunan tersebut dan mereka pada umumnya mempunyai perasaan yang bermakna dan memberikan kontribusi pada masyarakat.* Aktivitas yang paling umum dilakukan adalah memberikan layanan di masyarakat, meningkatkan dan mengembangkan keترampilan, hobi yang mendatangkan keuntungan, dan bergerak di dunia pendidikan.

3. Gaya hidup

Gaya hidup dalam hal ini lebih pada bagaimana menggunakan fasilitas (terutama kantor) dan tingkat konsumtivisme dalam

keuarga, terutama anak-anak. Menurut Rybash (1991), orang yang merasa mampu melakukan kontrol terhadap masa-masa pensiun akan merasa lebih bahagia. Dalam hal ini, perubahan gaya hidup merupakan alternatif yang tidak bisa ditawar-tawar kembali, terutama bagaimana memberikan informasi awal bagi anak-anak dan membuat kebiasaan-kebiasaan baru yang selama ini *telanjurbiasa* dilakukan.

4. Pengelolaan keuangan

Kecemasan yang besar salah satu sumber yang dirasakan para karyawan yang akan pensiun adalah berkurangnya penghasilan. Dengan struktur gaji yang lebih banyak memperhatikan tunjangan daripada gaji pokok, hal ini terjadi pada pegawai negeri dan BUMN, selisih pendapatan yang diterima antara bekerja dengan pensiun sangat terasa sekali. Contoh: seorang pegawai PERTAMINA level madya, sekarang ini ia dapat membawa pulang 4 juta per bulan, setelah pensiun nanti ia hanya menerima kurang lebih 700 ribu rupiah. Masalah kesenjangan yang cukup tajam ini sangat berkaitan dengan gaya hidup yang sekarang ini digunakannya. Tidak mudah untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan terutama yang berkaitan dengan gaya hidup. Meninggalkan kebiasaan lama merupakan sesuatu yang menyakitkan.

Ada dua kemungkinan yang bisa dilakukan, yaitu pertama, mengubah gaya hidup dan melakukan restrukturisasi gaya hidup. Dalam hal ini, pengelolaan keuangan berdasarkan prinsip kebutuhan (*need*) dan bukannya keinginan (*want*). Pola pembelian sehari-hari didasarkan prinsip rasionalitas dan urgensi. Kedua, jika mengubah gaya hidup itu tidak mungkin lagi, maka penambahan penghasilan menjadi alternatifnya. Apakah bekerja kembali pada perusahaan lain atau menjadi wirausaha.

5. Kesehatan

Sebenarnya tidak ada hubungan langsung antara pensiun dengan sakit tetapi ada beberapa orang yang mengalami *retirement shock*, yaitu mereka yang setelah pensiun kemudian meninggal dunia.

Berdasarkan pengalaman selama ini, masalah kesehatan menjadi masalah yang membuat cemas para karyawan yang akan pensiun. Tidak setiap perusahaan memberikan jaminan kesehatan di hari tua, padahal semakin tua probabilitas sakit semakin besar.

Teori aktivitas menyatakan bahwa pada dasarnya tidak ada perubahan antara masa dewasa dengan masa lanjut usia. Aktivitas yang dilakukan orang lanjut usia justru akan semakin mempertahankan kondisi fisik dan psikis semakin prima. Karenanya, perilaku sehat merupakan salah satu alternatif yang dapat dibiasakan.

6. Religiusitas

Yang berkembang di masyarakat adalah masa tua adalah masa yang mendekatkan diri pada Tuhan. Sebagai masyarakat yang religius meyakini bahwa cara yang ampuh dalam mengelola stres dengan mendekatkan diri pada Tuhan. Adapun tekniknya tergantung pada keyakinan masing-masing.

Pandangan masyarakat Timur terhadap orang lanjut usia adalah suatu masa untuk lebih mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa dan meninggalkan urusan atau kegiatan keduniawian. Pada masa ini diyakini masa yang 'sudah dekat' -masa kembali kehadirat-Nya.

7. Berpikir positif dan optimis

Pandangan psikologis yang lebih menekankan pada proses berpikir (kognitif) menyatakan bahwa orang mengalami stres

atau tidak, tergantung dari bagaimana seseorang menginterpretasi *stressor* sebagai sesuatu yang mengancam, membahayakan, atau menantang. Yang ke dua adalah bagaimana evaluasi diri terhadap kapasitasnya dalam mengatasi *stressor*. Jika masa pensiun dipandang sebagai suatu peristiwa yang mengancam eksistensi diri dan menilai diri sendiri tidak akan mampu mengatasi masalah tersebut maka yang timbul adalah stres yang negatif (*distress*).

Jika masa pensiun dipandang sebagai masa yang wajar yang harus dilewati, maka reaksi-reaksi yang timbul adalah wajar-wajar saja. Orang mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi yang dialami.

Orang yang *distress*, pada dasarnya disebabkan karena mereka berpikir negatif dan ada kesajahan dalam proses berpikir. Bayang-bayang ketakutan dan kekhawatiran terhadap kehilangan apa yang dimiliki sekarang ini sangat menghantuihnya. Apakah kehilangan fasilitas, finansial yang menurun tajam, status atau jabatan yang dipegang, dan perubahan masuk dalam kategori orang tua. Hal-hal ini tidak perlu terjadi manakala orang mampu menggunakan pola pikir positif yang pada prinsipnya bersikap terbuka dan menggunakan data untuk mengambil suatu kesimpulan. Dituntut pola pikir yang rasional.

Dengan model pola pikir yang rasional, diharapkan dapat lebih melihat kapasitas dirinya lebih jernih. Ia mampu melihat kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Ia pun mampu melakukan antisipasi terhadap kegagalan dan keberhasilan sehingga mampu mengatasi hambatan, baik dari diri maupun dari luar. Dengan mengetahui *siapa saya*, pada dasarnya *saya dapat menentukan saya ingin menjadi siapa*. Barangkali manusia baru dalam masa nanti. Manusia yang tidak selalu berpijak pada masa lalu, *saya dulu Khan* Manusia kini dengan pandangan ke depan.

KETRAMPILAN MENGELOLA STRES

Pengelolaan stress bukan bersifat kemampuan tetapi lebih merupakan ketrampilan, hal ini berarti membutuhkan waktu untuk mencoba dan mempraktekkan. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut: Pertama, meningkatkan kepekaan terhadap reaksi-reaksi stress. Bagaimana saya tahu bahwa saya stres? Langkah pertama ini penting sekali, karena seringkali orang tidak mau dikatakan stres karena persepsi yang salah di masyarakat menyatakan bahwa stress selalu berkaitan dengan hal-hal negatif. Dalam masa menjelang atau mendekati MPP biasanya intensitas dan frekuensi reaksi-reaksi stress itu akan muncul. Dalam hal ini kepekaan pasangannya terhadap reaksi menjadi semakin signifikan. Kedua, peredaan emosi. Biasanya orang yang mengalami tekanan atau mungkin *distress* sangat sensitif emosinya. Oleh karenanya, peredaan emosi ini menjadi penting. Ada saluran-saluran energi sehingga energi dapat dikelola dengan baik. Adapun teknik penyaluran energi dapat dilakukan dengan cara olah raga, menyalurkan hobi, ataupun cara-cara religius. Peredaan emosi ini belum, masalah yang menekan belum tuntas tetapi setelah emosi mereda, orang dalam kondisi seimbang, maka proses pemecahan masalah baru dapat dilakukan. Namun demikian, banyak juga orang yang bermaksud meredakan emosi tetapi menimbulkan masalah yang baru. Misalnya, orang yang terbiasa merokok, ia merasa lebih mampu berkonstrasi jika merokok. Dalam kondisi stress, frekuensi merokok semakin besar. Ketiga, mengidentifikasi sumber stress. Dalam kondisi stress, seringkali orang tidak tahu sumber stress yang sesungguhnya. Yang dirasakan misalnya adalah keinginan untuk marah, tidak enak dalam tubuh, dan mulai menghindari dari pergaulan sosial. Oleh karenanya, dalam masa-masa pra purna bakti dapat diantisipasi sumber-sumber yang

menjadi penyebab stress. Dengan ditemukannya sumber stress pada dasarnya proses pengelolaan stress itu sendiri sesudah dilakukan. Keempat, solusi. Kadang-kadang dengan meredakan emosi, masalahnya sudah dapat terpecahkan, jika belum maka berdasarkan sumber stress yang diidentifikasi maka dicari alternatif jalan keluarnya. Persewaan purna bakti bukan semata-mata persoalan pribadi, biasanya terkait dengan istri atau anak. Upaya pemecahan masalah dapat melibatkan pihak-pihak dalam keluarga dekat dengan mengembangkan pola-pola komunikasi yang terbuka.

PENUTUP

Perubahan, gejolak, dan ancaman selalu melanda dalam kehidupan manusia. Namun demikian, manusia dengan segala kelebihanannya dapat mengantisipasi dan tidak akan tergilas oleh roda perubahan itu sendiri. Oleh karena itu, memasuki masa purna bakti, memang dibutuhkan stress, agar orang merasa lebih siap menghadapi masa-masa itu. Asalkan stress tidak berubah menjadi *distress* yang akan menggilas manusia menjadi tidak berdaya. Apa yang dinikmati dan dirasakan selama ini adalah titipan anak cucu dan sewajarnya diberikan kembali kepadanya. Hari-hari yang akan datang adalah hari-hari yang indah yang lebih dapat diisi sesuai dengan kehendak hati apakah purna bakti sebagai masa transisi, sebagai karir lanjutan, atau sebagai masa permulaan kehidupan yang baru. ●

DAFTAR PUSTAKA

- Folkman, J. 1984. Personal Control and Stress and Coping. A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 46, (4), 839-852.

- Helmi, A.F. 1995. Strategi Adaptasi yang Efektif dalam Kepadatan Sosial. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Program Pasca Sarjana UGM, Yogyakarta.
- Kimmel, D.C. 1990. *Adulthood and Aging*. New York: John Wiley & Sons.
- Prawitasari, J.E. 1989. Psikologi Lingkungan. Pertimbangan penting dalam Membangun Perumahan. *Makalah*. Disajikan dalam Seminar Perumahan Ideal Abad 21. Lustrum Fakultas Psikologi UGM.
- Rybash, J.W., Roodin, P.A., & Samtoch, J.W. 1991. *Adult Development and Aging*. New York: W. C. Brown Publishers.
- Schaie, K.W. & Willis, S.L., 1991. *Adult Development and Aging*. New York: Harper Collins Publishers.
- Sudaryono. 1987. Perbedaan Tingkat Kepuasan Hidup Orang Lanjut Usia Pensiun yang Berkepribadian Introvert & Ekstrovert, Baik yang bekerja maupun Tidak Bekerja di Kotamadya Yogyakarta. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UGM.



PENDAHULUAN

K

F