

# STRES MANAJEMEN UNTUK KARYAWAN PRA PURNA KARYA

Avin Fadilla Helmi  
Fakultas Psikologi - Universitas Gadjah Mada

## 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 karya tampaknya telah mengalami perubahan makna. Di jaman Belanda, purna karya 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 karya pada jaman sekarang tampaknya dipersepsikan secara beragam. Ada yang menganggap purna karya 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 munculah 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 mempersiapkan karyawan yang akan dan mampu melakukan penyesuaian dengan baik, maka dalam kesempatan ini penulis akan membicarakan stres pada Purna karya dan cara mengelola stres tersebut.

### **APAKAH STRES TERSEBUT?**

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 *stressor* sampai munculnya *respon stres* (Helmi, 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 stress. 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 stress dicoba didekati dari sisi *stressor* (sumber stres). Stress 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 ketiga 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 karya 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 karya akan dijalani dengan perasaan was-was dan khawatir terhadap masa depan. Berdasarkan contoh tersebut tampak jelas bahwa *stressor* yang sama, yaitu pra Purna karya, 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 merasa tidak berdaya, minder, dan mengakibatkan muncul rasa segan untuk bertemu dengan teman-temannya. Stres yang bersifat positif disebut *eustres*. 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 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 sebatas 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 berkonsentrasi, mudah lupa ataupun sulit mengambil keputusan.
4. Reaksi perilaku. Pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku yang menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari bertemu temannya. Sedangkan pada karyawan yang akan Purna karya 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 (dalam Helmi, 1995), 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 situasi dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam, maka orang akan menghindari. 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 dalam Helmi, 1995) 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 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 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 menyenangkan. Orang-orang yang berpikir negatif akan mengalami berbagai kesalahan proses berpikir, yaitu : kurangnya data akurat, berpikir hitam putih, berpikir perfek, 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 KARYA**

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 tanggung jawab, masa-masa bulan madu ke dua, dan masa-masa lebih dekat dengan anak dan cucu.

Horenstein dan Warner (dalam Rybash dkk, 1991) menyatakan bahwa ada cara-cara pandang yang berbeda dalam mempersepsikan purna karya yaitu :

1. Masa Transisi. Transisi menuju usia tua sehingga purna karya dianggap sebagai masa untuk melepaskan segala aktivitas dan kegiatan-kegiatan yang selama ini digelutinya.
2. Permulaan yang baru. Masa purna karya dianggap sebagai masa kesempatan untuk mengubah kehidupan dan melakukan kegiatan terutama *cita-cita atau hobbi* yang selama ini belum pernah atau belum sempat dilakukan.
3. Karir lanjutan. Masa purna karya sebagai kelanjutan dari masa-masa aktif bekerja sehingga tidak ada perbedaan antara kegiatan sebelum dan sesudah purna karya. Dalam hal ini, biasanya mereka akan mencari pekerjaan di tempat yang lain.

4. Kekacauan. Masa purna karya 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 karya 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 karya yaitu :

1. Kelompok *mature*. Mereka tidak mengalami hambatan dalam penyesuaian dengan masa-masa purna karya, tampaknya mereka terbebas dari konflik dan dapat menerima kondisi purna karya dengan realistik. Biasanya mereka mendapatkan kepuasan mengenai aktivitas dan hubungan antar personal, sehingga hidup ini menyenangkan dan bermakna.
2. Kelompok *rocking-chair men*. Pada umumnya mereka pasif, merasa gembira akan terlepas dari rasa tanggung jawab, dan memuaskan 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:

1. Kelompok *angry man*. Purna karya 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.
2. 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.

Ahli lain menyatakan, pada dasarnya ada tiga golongan perilaku individu dalam menghadapi purna karya yaitu :

1. Perilaku normal. Orang yang telah siap menghadapi masa pensiun tidak akan menunjukkan gejala yang berarti. Perilakunya tidak banyak berubah.
2. Perilaku goncang. Orang yang tergoncang mentalnya ketika menghadapi masa Purna karya, hal ini disebabkan adanya kecemasan atau stress 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 karya 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 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 karya pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu reaksi positif dan reaksi negatif.

Tabel I. Reaksi Positif dan Negatif terhadap Purna karya

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

## SUMBER SUMBER STRESS

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

### 1. Jabatan/power

Masa purna karya sering menimbulkan *distress*. Hal ini dikarenakan masa purna karya adalah masa dimana 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 karya, 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 *charatismatic power* dan *expert power* sebenarnya tidak hilang karena *power* tersebut melekat dalam diri. Jadi purna karya atau tidak, ia akan tetap mempunyai kharisma untuk memimpin (*charatismatic 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 karya 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 karya 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?

### 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, telepon 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 karya telah tiba ada yang belum mempunyai rumah. Hal ini akan sangat dirasakan apabila sudah dan harus meninggalkan kompleks perumahan, semuanya harus dibayar 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 tetapi juga mempunyai rumah sendiri, atau memang karena terpaksa tidak mendapatkan jatah perumahan; biasanya mereka tidak merisaukan hal-hal diatas 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.

### 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.

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 karya belum pernah tinggal di luar perumahan, yang menjadi sumber kecemasan adalah dasar untuk menentukan lokasi menetap yang baru.

Selain masalah tersebut, seorang peserta lebih mempermasalahkan struktur masyarakat yang heterogen di lingkungan rumah yang baru.

### **6. Masa depan/jumlah tanggungan anak**

Jumlah tanggungan anak dirasakan juga menjadi beban di masa purna karya nanti. Pada karyawan level menengah ke atas, yang lebih merisaukan para purna karya bukan terletak pada jumlah tanggungan anak. Berdasarkan pengalaman sekarang ini, para purna karyawan 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.

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.

### **7. Pengelolaan keuangan dana pensiun**

Sumber kecemasan yang lain adalah apakah para purna karya 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 muncul kecemasan semakin besar.

Pengelolaan keuangan dana pensiun mempunyai makna yang berbeda antara suami dan istri. Bagi sang istri, jika uang jatah perbulan hanya mengandalkan uang pensiun, maka dapat diduga mereka harus membuat kiat-kiat yang jitu untuk mengelola

uang bulanannya. 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 karya adalah keluarga-keluarga yang memanfaatkan pada saat mereka menerima uang pesangon. Seolah-olah mereka mengharapkan 'bagian' yang dapat dipinjam oleh mereka. Upaya-upaya untuk menambah penghasilan di masa purna karya 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 karya ini 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 persoalan seputar apakah saya sebaiknya tetap bekerja atau mengambil pensiun yang dipercepat.

Sumber stress masing-masing keluarga akan berbeda, bahkan bagi suami istri juga akan mempunyai sumber stress 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 sepantasnya jika suami berada di rumah saja sedangkan istri berada diluar 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 idiologi gender. Sikap egaliter belum masuk dalam tugas-tugas ke rumah tanggaan, sehingga keberadaan suami dirumah seolah-olah dipersepsikan sebagai berfungsinya suami dalam pengelolaan rumah tangga. Hal ini berkembang karena ada asosiasi yang sangat erat antara rumah tangga dengan tugas-tugas kerumahtanggaan.

## **PENGELOLAAN STRESS MENGHADAPI PURNA KARYA**

Ada beberapa bukti penelitian yang mengkaitkan masa purna karya dengan berbagai krisis emosional. Neugarten (dalam Sudaryono,1987) menyatakan bahwa

purna karya 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. Perubahan yang dapat diantisipasi sebelumnya merupakan langkah awal yang baik dalam rangka mempersiapkan menerima kegoncangan yang akan dialami. Demikian halnya dengan datangnya masa persiapan Purna karya, *early warning system*, merupakan salah satu perilaku pengatasan stress dalam menghadapi masa Purna karya. Hasil penelitian Braithwaite (Rybash,dkk, 1991) menghasilkan karakteristik pensiunan yang mengalami hambatan dalam proses penyesuaian masa Purna karya adalah sebagai berikut: kurang sehat, sikap negatif terhadap pensiun, kesulitan membuat transisi dan penyesuaian memasuki usia lanjut, ketidakmampuan mengontrol perasaan pekerjaan. Stull dan Hattch (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 KARYA**

### **1. Makna kerja**

Penyesuaian terhadap masa Purna karya juga tergantung sebagian besar pada hirarki tujuan personal (Schaie & Willis,1991). Jika suatu pekerjaan bukan termasuk dalam kategori prioritas yang tinggi, maka tidak ada perusahaan serius dalam tujuan personal para pensiunan tersebut. Sebaliknya jika pekerjaan mempunyai makna yang tinggi, maka mencari pekerjaan sebagai alternatifnya atau mencari 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 jaringan sosial luas,

sementara yang sebaliknya akan mengalami kesulitan. Jika peran/aktivitas pengganti tidak dapat diterima atau ditemukan, maka mereka akan kurang melibatkan diri pada aktivitas kehidupan sehari-hari atau mereka menarik 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 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 masyarakat, meningkatkan dan mengembangkan ketrampilan, 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 keluarga, 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 terlanjur 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 6 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 pembelanjaan 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-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 kedua 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 kesalahan dalam proses berpikir. Bayang-bayang ketakutan dan kekhawatiran terhadap kehilangan apa yang dimiliki sekarang ini sangat menghantuinya. 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 kan....* . 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 stres. 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 stres selalu berkaitan dengan hal-hal negatif. Dalam masa menjelang atau mendekati MPP biasanya intensitas dan frekuensi reaksi-reaksi stres itu akan muncul. Dalam hal ini kepekaan pasangannya terhadap reaksi menjadi signifikan.

Kedua, peredaan emosi. Biasanya orang yang mengalami *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 memang belum mengatasi masalah, 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 berkonsentrasi jika merokok. Dalam kondisi stress, frekuensi merokok semakin besar.

Ketiga, mengidentifikasi sumber stres. Dalam kondisi stress, seringkali orang tidak tahu sumber stress yang sesungguhnya. Yang dirasakan misalnya adalah keinginan untuk marah, tidak enak dalam tubuh, dan mulai menghindar dari pergaulan sosial. Oleh karenanya, dalam masa-masa pra Purna karya dapat diantisipasi sumber-sumber yang menjadi penyebab stres. Dengan ditemukan sumber stres pada dasarnya proses pengelolaan stres itu sendiri sudah dilakukan.

Keempat, solusi. Kadang-kadang dengan meredakan emosi, masalahnya sudah dapat terpecahkan, jika belum maka berdasarkan sumber stres yang diidentifikasi dapat dicari alternatif jalan keluarnya. Persoalan purna karya 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 karya, memang dibutuhkan stres, agar orang merasa lebih siap menghadapi masa-masa itu. Asalkan stres 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 diisi sesuai dengan kehendak hati apakah Purna karya sebagai masa transisi, sebagai karir lanjutan, atau sebagai masa permulaan kehidupan yang baru.

## Daftar Pustaka

Helmi, A.H. 1995. Strategi Adaptasi yang Efektif dalam Situasi Kepadatan Sosial. *Tesis*. Program Pasca Sarjana UGM, Yogyakarta.

Kimmel, 1990.

Rybash dkk, 1991.

Prawitasari. J.E. 1989. Psikologi Lingkungan. Pertimbangan Penting dalam membangun Perumahan, *makalah*, disajikan dalam rangka Seminar Perumahan Ideal di Abad 21. Lustrum ke V Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.

Schaie & Willis, 1991.

Sudaryono, 1987.