

MEKANISME KOPING LANSIA DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN

Budi Artini, Meidin Nimas Retnayu
Akademi Keperawatan William Booth Surabaya
Jln. Cimanuk No. 20 Surabaya Telp: (031) 5633365
E-mail: Budiartini76@ymail.com

ABSTRAK

Masa pensiun merupakan masa berhenti dari pekerjaan formal setelah cukup usia, di mana yang bersangkutan masih menerima gaji pensiunan selaku imbalan di hari tua. Pada dasarnya, masalah yang terjadi pada lansia adalah masalah biologis dan psikologis. Masalah-masalah tersebut dapat menimbulkan stres pada lansia. Upaya untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan coping individu yang baik. Ada dua macam mekanisme coping yang biasa dilakukan yaitu: Destruktif dan konstruktif. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi gambaran Mekanisme Koping pada masa Pensiun di GKJW Jemaat Pulungdowo. Penelitian ini menggunakan desain penelitian “*Deskriptif*”. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh lansia pensiunan di GKJW Jemaat Pulungdowo dengan jumlah 20 orang. Metode sampling yang digunakan adalah “*Total Sampling*”. Data diambil dengan menggunakan kuesioner tentang mekanisme coping lansia pada masa pensiun. Hasil penelitian menunjukkan Mekanisme Koping Lansia Pensiun di GKJW Jemaat Pulungdowo yaitu konstruktif 90% dan destruktif 10%. Adanya dukungan keluarga dan aktif dalam kegiatan bergereja maupun dalam masyarakat membuat para lansia tersebut memiliki mekanisme coping yang konstruktif. Selain itu para lansia ini memiliki jabatan sebagai majelis jemaat (pengurus) yang selalu aktif dalam melayani kegiatan yang dilaksanakan di GKJW Jemaat Pulungdowo, sehingga mekanisme copingnya konstruktif.

Kata Kunci : Mekanisme Koping, Lansia, Pensiun

ABSTRAC

Retirement time is a time that someone stop formally working in certain age, which the pensionary still receive pension fund as their reward. Basically, problem that faced by the elderly are biological and psychological. That kind of problem can make the elderly getting stress. To overcome that problem, they needs good individual coping. There are two coping mechanism that usually did: destructive and constructive. The aim of this research are to identify description of coping mechanism to 20 pensionary in GKJW Pulungdowo. Sampling method that used are “Total Sampling”. The data taken by filling questionnaire that consist constructive and destructive question. This research result show that 90% elderly in GKJW Pulungdowo has constructive mechanism and the other is destructive mechanism. Family support and biblical activity influence positive mechanism for the elderly. Most of the elderly placed in church as elder or daikon that always do some biblical activity in GKJW Pulungdowo.

Key Word : Coping mechanism, Elderly, Pension

PENDAHULUAN

Pensiun adalah suatu keadaan tidak bekerja lagi karena masa tugasnya sudah selesai. Sebagian besar yang mengalami pensiun adalah para lansia yang sudah bekerja cukup lama pada suatu intitusi (S.Tamher, Noorkasiani,

2009). Menurut Keliat (1999) lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan dalam daur kehidupan manusia. Sedang menurut pasal 1 ayat 2, 3, 4 UU No.13 tahun 1998 tentang kesehatan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.

Lansia adalah seorang individu yang telah mengalami proses penuaan. Penuaan sendiri adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI, 2001). Menurut Hurlock (1998) bahwa lanjut usia sangat rentan terhadap stres dalam menghadapi perubahan-perubahan kehidupan. Lansia harus beradaptasi terhadap perubahan psikososial yang terjadi selama proses menua. Stres yang sering terjadi pada lansia adalah kematian pasangan hidup, isolasi sosial, pensiun, seksualitas, perubahan ekonomi, rumah tempat tinggal dan lingkungan. Upaya untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan coping individu yang baik. Mekanisme coping pada dasarnya adalah mekanisme pertahanan diri terhadap perubahan yang terjadi baik dari dalam maupun luar diri. Mekanisme coping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Keliat, 1999). Ada dua macam mekanisme coping yang biasa dilakukan yaitu: Destruktif yaitu tindakan agresif (menyerang) terhadap sasaran atau objek dapat berupa benda, barang atau orang atau bahkan terhadap dirinya sendiri. Sedangkan sikap bermusuhan yang ditampilkan adalah berupa rasa benci, dendam dan marah yang memanjang. Sedangkan tindakan konstruktif adalah upaya individu dalam menyelesaikan masalah secara asertif yaitu mengungkapkan dengan kata-kata terhadap rasa ketidaksenangannya. Seperti yang ditemui penulis di GKJW jemaat Pulungdowo beberapa lansia mengeluhkan nafsu makan berkurang, aktivitas monoton dalam aktivitas bergerejapun juga terjadi penurunan.

Pertambahan jumlah lansia di Indonesia, dalam kurun waktu tahun 1990–2005, tergolong tercepat di dunia.

Jumlah sekarang 16 juta dan akan menjadi 25,5 juta pada tahun 2020 atau sebesar 11,37 % penduduk dan merupakan peringkat ke 4 dunia, dibawah Cina, India dan Amerika Serikat (BPS,1998). Proyeksi penduduk oleh Biro statistic menggambarkan bahwa antara tahun 2005–2010 jumlah lansia akan sama dengan jumlah anak balita, yaitu sekitar 19 juta jiwa atau 8,5% dari seluruh jumlah penduduk. Diproyeksikan harapan hidup orang Indonesia dapat mencapai 70 tahun pada tahun 2000 Sedangkan umur harapan hidup berdasarkan sensus BPS 1998 adalah 63 tahun untuk pria dan 67 tahun untuk perempuan. Usia harapan hidup orang Indonesia rata-rata adalah 59,7 tahun dan menempati urutan ke 103 dunia, nomor satunya adalah Jepang dengan usia harapan hidup rata-rata 74,5 tahun (Hurlock, 1980). Pada jurnal kesehatan penelitian yang dilakukan di panti werdha Pucang Gading Semarang pada tahun 2010 sekitar 81,25% lansia mengalami stress. Menurut Subowo (1993), sekitar 70 persen lanjut usia di Jawa Timur diduga stress. Pemicunya adalah faktor eksternal seperti masalah keuangan dan perhatian keluarga. Sedangkan dari hasil pengamatan yang dilakukan penulis di GKJW Jemaat Pulungdowo dari 8 lansia sekitar 5 lansia mengalami masalah saat memasuki masa pensiun. Keluarga mengeluhkan mereka menjadi lebih sensitif terhadap perkataan-perkataan, lebih pasif dalam kegiatan gereja, lebih pendiam, dll.

Lansia yang awalnya sudah terbiasa melewati harinya dengan kesibukan bekerja yang juga merupakan pegangan hidup dan dapat memberikan rasa aman dan harga diri kemudian memasuki masa pensiun. Pada saat pensiun, hilanglah kesibukan, sekaligus mulai tidak diperlukan lagi. Bertepatan dengan itu, anak-anak mulai menikah, dan meninggalkan rumah. Hal ini menyebabkan mereka menjadi meresa sendiri dan kesepian, sebagai akibatnya semangat mulai menurun, mudah terjangkit penyakit dan besar

kemungkinan akan mengalami kemunduran mental, hal ini disebabkan karena menurunnya fungsi otak, seperti sering lupa, daya konsentrasi berkurang atau kemunduran senile (Purwanto, 1998). Akibat lain yang muncul seperti tindakan agresif, timbul sikap yang bermusuhan, dan fase marah yang memanjang. Koping yang negatif ini menimbulkan berbagai persoalan dikemudian hari, bahkan sangat mungkin memunculkan berbagai gangguan pada diri individu yang bersangkutan. Seperti keluarga enggan untuk dekat karena tidak ingin terjadi cek cok, lansia sendiri akan merasa semakin kesepian dan dapat terjadi depresi.

Lansia dapat menikmati kehidupan dihari tua dengan bergembira serta bahagia, diperlukan dukungan dari orang-orang yang dekat dengan mereka. Dukungan dari keluarga terdekat dapat saja berupa anjuran yang bersifat meningkatkan lansia untuk tidak bekerja secara berlebihan, memberikan kesempatan pada lansia untuk melakukan aktivitas yang menjadi hobinya, contohnya apabila lansia suka menanam bunga atau sayuran, sediakan lahan untuknya dapat menjalankan hobinya. Dan yang paling penting menjalankan ibadah dengan baik, dan memberi waktu istirahat yang cukup sehingga lansia tidak mudah stress dan cemas. Dukungan tersebut bertujuan agar lansia tetap dapat menjalankan kegiatan sehari hari secara teratur dan tidak berlebihan. (Purwanto, 1998).

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Pada penelitian ini untuk menggambarkan mengenai Gambaran mekanisme koping lansia pada masa pensiun di GKJW Jemaat Pulungdowo Malang.

Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi seluruh pensiunan di GKJW Jemaat Pulungdowo Malang sebanyak 20 orang. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah seluruh pensiunan di GKJW

Jemaat Pulungdowo Malang sebanyak 20 orang.

Penelitian menggunakan *Total Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara mengambil seluruh populasi untuk dijadikan responden.

Variabel dalam penelitian ini adalah mekanisme koping lansia pada masa pensiun di GKJW Jemaat Pulungdowo Malang.

Dalam penelitian ini memberikan kuesioner pada responden untuk mengetahui Gambaran Mekanisme Koping Lansia pada Masa Pensiun di GKJW Jemaat Pulungdowo Malang.

Penggumpulan data dilakukan dengan cara mendatangi rumah responden satu per satu dan membagi kuesioner untuk mengetahui Gambaran Mekanisme Koping Lansia pada Masa Pensiun.

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2014. Tempat penelitian adalah GKJW Jemaat Pulungdowo Malang.

Pengolahan data yang digunakan adalah dengan cara pemberian skor dan penilaian dimana setiap jawaban dari setiap pertanyaan positif (Konstruktif) bila dijawab Ya skornya 1 (satu) dan bila tidak skornya 0 (nol), apabila pertanyaan negatif (Destruktif) untuk jawaban tidak skornya 1 (satu) untuk jawaban Ya skornya 0 (Nol).

$$\text{Rumus: } P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P : Persentase
F : Nilai yang didapat Responden
N : Skor tinggi maksimal

Selanjutnya diinterpretasikan dengan menggunakan skala kualitatif sebagai berikut:

- 1.) Koping Destruktif $\leq 50\%$
- 2.) Koping Konstruktif $> 50\%$

HASIL

Berdasarkan mekanisme koping pada lansia di GKJW Jemaat Pulungdowo Juni 2014

Mekanisme koping	Jumlah	Persentase
Destruktif	2	10%
Konstruktif	18	90%
Total	20	100%

Berdasarkan table di atas menunjukkan responden sebagian besar memiliki mekanisme koping yang konstruktif sebanyak 18 orang (90%).

Pembahasan

Gambaran mekanisme koping lansia pada masa pensiun di GKJW Jemaat Pulungdowo berdasarkan tabel 4.10 didapatkan data Mekanisme Koping yang Konstruktif (membangun) sebanyak 18 orang (90%), dan Mekanisme Koping yang Destruktif (merusak) sebanyak 2 orang (10%). Adapun faktor – faktor yang dapat memengaruhi mekanisme koping pada lansia seperti dukungan sosial, materi, usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan (S.Tamher, Noorkasiani, 2009). Adanya dukungan keluarga dan aktif dalam kegiatan bergereja maupun dalam masyarakat membuat para lansia tersebut memiliki mekanisme koping yang konstruktif. Mereka mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dengan cara yang asertif seperti menyelesaikan masalah yang terjadi dengan cara yang baik, meminta bimbingan Tuhan apabila menemukan permasalahan yang sulit. Sebagian besar dari para lansia ini memiliki jabatan sebagai majelis jemaat (pengurus) yang selalu aktif dalam melayani kegiatan yang dilaksanakan di GKJW Jemaat Pulungdowo mereka menjadi tempat untuk *sharing* dalam memecahkan masalah yang terjadi pada jemaat, sehingga menjadikan mereka mengerti dan lebih siap dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya.

Simpulan

Mekanisme koping lansia pada masa Pensiun di Gereja GKJW Jemaat Pulungdowo konstruktif (Membangun) Saran

Bagi GKJW Jemaat Pulungdowo

Menambah kegiatan pembinaan dan aktivitas gereja lain seperti pelayanan ibadah Minggu yang melibatkan lansia memiliki kegiatan dan menurunkan tingkat kejenuhan dan bisa meningkatkan iman bagi para lansia, bagi keluarga harus meningkatkan perhatian dan kasih sayang yang sudah diberikan dan memberikan dukungan bukan hanya materi namun juga psikologis.

Bagi Institusi AKPER William Booth Surabaya

Memberikan pembekalan bagi para mahasiswa agar mampu memberikan asuhan keperawatan bagi lansia, menambah buku – buku referensi untuk mata ajar Gerontik.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meneliti dengan lingkup yang lebih luas, dengan responden yang lebih banyak ataupun meneliti faktor – faktor yang memengaruhi mekanisme koping pada lansia yang sudah pensiun.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2014. *Pension*. diunduh tanggal 19 Februari 2014, jam 19.27 wib. www.wikipedia.com
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hurlock. 1998. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Keliat, Budi Anna dan Akemat. 1999. *Model Keperawatan Profesional Jiwa*. Jakarta: EGC
- Maryam, R. Siti, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan*

- Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoadmojo, S. 2003. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineta Cipta
- Nugroho, Wahyudi. 2000. *Keperawatan Gerontik edisi ke-2*. Jakarta: EGC
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan metodologi penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Psychologymania .2013. *Pengertian Pensiun*. Diunduh tanggal 19 Februari 2014. Jam 21.30 wib. www.google.com
- Psychologymania.2013. *Pengelompokan lansia*. Diunduh tanggal 19 Februari 2014. Jam 21.30 wib. www.google.com
- Tamher, S dan Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika