

## Hubungan antara tipe kepribadian, perilaku coping dan kepuasan masa pensiun (studi pada pensiunan profesional swasta dengan tipe kepribadian-a dan tipe kepribadian-b dari Friedman-Rosenmann)

Kristiyabudi Purwo Hananto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20313347&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Manusia bekerja karena mereka memerlukan aktivitas yang berguna untuk memenuhi segala kebutuhannya, tidak hanya untuk kebutuhan fisik dan materiil melainkan juga mempunyai fungsi psikologis. Namun tidak selamanya manusia dapat bekerja, walaupun ia ingin selalu aktif dan produktif. Batas dimana seseorang tidak diharapkan untuk bekerja atau tidak bekerja lagi disebut pensiun.

Individu yang mulai memasuki masa pensiun pada umumnya memiliki karakteristik khas karena mereka harus memerankan jobless role, sementara selama bertahun-tahun mereka bekerja dan menemukan makna hidupnya melalui kerja. Hal umum yang biasanya terjadi pada mereka setelah berhenti bekerja adalah perasaan-perasaan tidak berdaya, merasa tidak dibutuhkan lagi oleh orang lain. Sehingga logis jika dikatakan bahwa pensiun merupakan salah satu peristiwa besar dalam hidup seseorang (major life event) yang menimbulkan stres. Hal ini didukung pula oleh Lazarus dan Cohen (1977), Lazarus dan Folkman (1984) dalam Feldman (1989) yang mengatakan bahwa adanya perubahan dalam kehidupan merupakan salah satu stressor pada diri seseorang. Dalam menghadapi transisi hidup yang penuh ketegangan-ketegangan emosional, individu akan termotivasi untuk meredusirnya; dan hal inilah yang disebut perilaku coping.

Menurut Folkman dan Lazarus (1980, dalam Carver et.al, 1989) terdapat dua jenis umum perilaku coping: yang pertama problem-focused coping, dan yang kedua adalah emotion-focused coping. Nalupun pada hampir semua stressor kedua jenis coping ini selalu ditampilkan, jenis perilaku coping yang pertama akan lebih digunakan, jika seseorang merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan untuk mengatasi masalah / situasi yang menimbulkan stres; sementara emotion-focused akan dipakai jika situasi yang menimbulkan stres yang mau tidak mau harus diterima karena tidak dapat dirubah (unchangeable).

Individu dengan tipe-A mempunyai karakteristik yang khas. Mereka adalah individu-individu yang memiliki keterlibatan tinggi pada pekerjaan, kompetitif, berorientasi pada pencapaian suatu hasil (achievement-oriented) serta selalu dalam kondisi terburu-buru / sangat mementingkan waktu (time-urgency), akan mengalami kesulitan dalam menghadapi kondisi waktu senggang seperti itu. Mereka menempatkan kerja sebagai sesuatu yang sentral dalam hidupnya. Karena itu, maka masa pensiun mungkin akan dipandang sebagai peristiwa yang mengancam diri mereka karena dengan berhenti bekerja berarti kehilangan aktivitas penting yang sulit untuk digantikan dengan kegiatan lainnya.

Tuntutan untuk segera menyesuaikan diri terhadap lingkungan serta peran barunya tersebut akan timbul agar tercapai rasa puas dan akhirnya integritas pada individu. Diener (dalam Floyd, 1992) mengatakan bahwa hal yang utama bagi pencapaian kesejahteraan diri seseorang adalah penilaian dirinya terhadap kualitas dan

kepuasan hidupnya, yang merupakan perbandingan antara kondisi hidup secara kongkrit dengan suatu standar yang telah dibuat.

Bagi semua individu, tidak terkecuali individu tipe-A, masa pensiun merupakan peristiwa yang tidak mungkin dihindarkan karena suatu saat mereka pasti akan tiba pada tahap akhir siklus kerjanya. Karena merupakan peristiwa utama dalam hidup (major life event), mereka mau tidak mau harus melakukan sesuatu untuk menghadapinya. Sejauh ini perilaku coping mereka terhadap situasi yang menekan (dalam bekerja) adalah dengan bekerja cepat, kompetisi dan menampilkan tingkah laku agresif atau bermusuhan. Dengan memasuki masa pensiun berarti mereka tidak lagi memiliki banyak kesempatan untuk menampilkan pola perilaku yang sudah terinternalisasi tersebut, walaupun berada dalam situasi yang menekan lainnya (dalam hal ini pensiun) karena situasi tersebut tidak sama dengan situasi ketika mereka bekerja.

Dari sebuah penelitian longitudinal ditemukan bahwa satu tahun setelah pensiun, mereka menampilkan TABP (Type A Behavior Pattern) yang lebih rendah dibanding menjelang pensiun (Howard et.al, 1986, dalam Sarafino, 1994). Bagaimanapun juga mengingat karakteristik individu dengan tipe kepribadian-A, maka mereka akan cenderung menggunakan perilaku coping yang problem-focused seperti coping aktif dan langsung menghadapi stressor serta mengabaikan perasaan-perasaan negatif yang menyertai masalah atau situasi yang mengganggu (Hattews et.al, 1976, dalam Carver et.al, 1989).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para responden yang memiliki perbedaan tipe kepribadian, menampilkan juga adanya perbedaan dalam pemilihan perilaku coping-nya. Responden yang memiliki tipe kepribadian-A (TABP), cenderung lebih menampilkan problem-focused coping. Sebaliknya para pensiunan dengan tipe kepribadian-B (TBBP) tampak lebih mempergunakan strategi Coping emotion-focused. Individu dengan tipe kepribadian-B (TBBP) memiliki kepuasan hidup masa pensiun yang lebih tinggi dibanding subyek dengan tipe kepribadian-A. Kelompok problem-focused ternyata memiliki tingkat kepuasan hidup masa pensiun yang lebih rendah dibandingkan kelompok emotional-focused. Sebagai rangkuman dari seluruh penelitian ini diperoleh hasil bahwa tipe kepribadian tertentu (tipe-A, maupun tipe-B) memang mempunyai pengaruh terhadap tinggi rendahnya kepuasan hidup pada masa pensiun. Namun efek variabel perilaku coping (problem-focused atau emotional-focused) tidak banyak berpengaruh terhadap terbentuknya kepuasan dalam masa pensiun.