

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa purnawirawan TNI AD di Yogyakarta mengadopsi strategi *coping* yang beragam dan fleksibel dalam menghadapi masa pensiun, yang mencerminkan kombinasi antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* terlihat dari berbagai upaya yang dilakukan untuk mencari solusi finansial, seperti memanfaatkan keterampilan yang telah diperoleh selama masa dinas untuk menjalankan usaha, bekerja di sektor informal, atau terlibat dalam proyek-proyek konstruksi dan administrasi.

Sementara itu, *emotion-focused coping* tercermin dalam upaya pengelolaan emosi dan spiritualitas yang kuat, di mana purnawirawan mengelola kecemasan terkait masa depan keluarga dengan sabar, menjaga ketenangan, serta mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah. Mereka juga mengajarkan anggota keluarga untuk hidup hemat dan menghadapi kesulitan dengan sikap tenang. Nilai-nilai yang dibangun selama dinas militer, seperti disiplin, tanggung jawab, dan mental yang kuat, membantu mereka beradaptasi dengan perubahan besar yang terjadi setelah pensiun. Dengan demikian, purnawirawan TNI AD menunjukkan kemampuan untuk tetap resilien dan produktif meskipun menghadapi tantangan ekonomi, emosional, dan sosial dalam masa pensiun, serta memanfaatkan pengalaman militer sebagai sumber kekuatan untuk beradaptasi dalam kehidupan sipil.

B. Saran

1. Saran untuk Penelitian Selanjutnya
 - a. Pengembangan Metodologi: Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan metode *mixed-methods* yang menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Dengan cara ini, peneliti dapat mengumpulkan data yang kaya dari wawancara mendalam dan juga mendapatkan data statistik yang dapat dianalisis. Ini akan memperkaya pemahaman tentang *coping* dengan memberikan konteks yang lebih dalam terhadap angka-angka yang diperoleh melalui survei.
 - b. Subjek yang Berbeda: Penelitian selanjutnya bisa memperdalam studi terkait *coping* pada korps yang berbeda, seperti apa *coping* yang di gunakan. Penelitian selanjutnya dapat membantu mengidentifikasi apakah purnawirawan dari Angkatan Darat (AD) memiliki pendekatan *coping* yang berbeda dibandingkan dengan Angkatan Laut (AL) atau Angkatan Udara (AU).
2. Saran untuk Purnawirawan
 - a. Perencanaan Keuangan dan Keterampilan: Purnawirawan disarankan untuk mempersiapkan perencanaan keuangan yang matang sebelum pensiun dan mengembangkan keterampilan kewirausahaan atau keterampilan yang bisa diterapkan di masyarakat, seperti dalam bidang konstruksi, administrasi, atau agribisnis, untuk meningkatkan peluang ekonomi di masa pensiun.
 - b. Dukungan Sosial: Memperkuat jaringan sosial melalui organisasi

purnawirawan seperti PPAD atau PEPABRI dan kegiatan sosial yang dapat membantu mengatasi kesepian setelah pensiun.

- c. Kesehatan Mental dan Fisik: Purnawirawan juga diharapkan untuk memperhatikan kesehatan mental dan fisik, termasuk belajar memperdalam agama dan melakukan kegiatan olahraga, untuk mengatasi stres atau kecemasan terkait masa pensiun.

3. Saran untuk Institusi TNI AD

- a. Program Pelatihan Pra-Pensiun: Pimpinan diharapkan untuk menyediakan program pelatihan pra-pensiun yang lebih komprehensif dan fokus pada pengembangan keterampilan yang relevan di masyarakat sipil, seperti kewirausahaan, keterampilan teknis, atau pendidikan digital, yang dapat membantu purnawirawan dapat melakukan *coping* finansial.
- b. Penyediaan Layanan Konseling: Pimpinan diharapkan menyediakan layanan konseling psikologis bagi purnawirawan dan keluarga mereka untuk membantu mereka beradaptasi dengan perubahan sosial dan psikologis yang dihadapi setelah pensiun serta membantu dalam melakukan *coping* yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari.