

GAMBARAN *COPING* PADA PURNAWIRAWAN TNI AD TUMPANG RAWAT DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN DI YOGYAKARTA

AN OVERVIEW OF COPING AMONG TUMPANG RAWAT ARMY SOLDIER RETIRED IN FACING RETIREMENT IN YOGYAKARTA

Refinda Okta Rohfrika

Universitas Mercu Buana

200810665@student.mercubuana-yogya.ac.id

082164697910

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi *coping* purnawirawan TNI Angkatan Darat (TNI AD) tumpang rawat dalam menghadapi masa pensiun di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap purnawirawan, anggota keluarga, dan informan lain yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa purnawirawan TNI AD tumpang rawat menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan ekonomi, hilangnya identitas militer, dan perubahan peran sosial. *Coping* yang diterapkan meliputi strategi berbasis emosi, seperti mendekati diri kepada agama, dan strategi untuk mengatasi masalah langsung, seperti mencari pekerjaan tambahan atau mengatur keuangan dengan cermat. Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas militer juga menjadi faktor penting dalam membantu mereka beradaptasi. Dari temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *coping* yang efektif membantu purnawirawan menerima transisi menuju masa pensiun sebagai bagian dari siklus kehidupan, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial mereka. Saran bagi instansi terkait adalah memperkuat program persiapan pensiun melalui pelatihan keterampilan, pendampingan psikologis, serta bantuan ekonomi untuk purnawirawan tumpang rawat.

Kata Kunci: *coping*, purnawirawan TNI AD, tumpang rawat, masa pensiun.

Abstract

This study aims to describe the coping strategies of retired Indonesian Army (TNI AD) personnel experiencing tumpang rawat in facing retirement in Yogyakarta. The study uses a descriptive qualitative approach with a phenomenological method. Data were collected through in-depth interviews with retirees, family members, and other relevant informants. The results show that retired TNI AD personnel experiencing tumpang rawat face various challenges, including economic pressures, loss of military identity, and changes in social roles. The coping strategies applied include emotion-based strategies, such as drawing closer to religion, and problem-focused strategies, such as seeking additional work or managing finances carefully. Social support from family and the military community also plays an important role in helping them adapt. Based on the findings, it can be concluded that effective coping helps retirees accept the transition into retirement as part of the life cycle, thus improving their psychological and social well-being. Recommendations for related institutions include strengthening retirement preparation programs through skills training, psychological counseling, and economic assistance for retired personnel experiencing tumpang rawat.

Keywords: *coping*, retired TNI AD personnel, tumpang rawat, retirement

PENDAHULUAN

Masa pensiun menandai berakhirnya masa kerja formal seseorang dan dimulainya peran baru dalam hidup, dengan harapan serta definisi diri yang baru. Setiap individu menghadapi masa pensiun dengan cara yang berbeda (Bordia et al., 2020). Masa pensiun sering kali bertepatan dengan usia lansia, dan transisi ini membawa perubahan signifikan dalam rutinitas dan peran sosial seseorang (Henkens & Solinge, 2021). Pensiun menjadi kondisi di mana seseorang berhenti bekerja dan mengalami penurunan dalam produktivitas serta kualitas hidup (Matteo et al., 2022).

Setelah memasuki masa pensiun, seseorang sering merasa kehilangan peran, identitas, dan status, yang semuanya berdampak pada harga diri mereka dan pada akhirnya mempengaruhi konsep diri, terutama pada purnawirawan TNI-AD. Perubahan dari bekerja menjadi tidak bekerja bagi sebagian individu dianggap sebagai hal yang tidak menyenangkan. Pensiun dipandang sebagai akhir segalanya, terutama bagi mereka yang sulit menerima kondisi tersebut (Rubani, 2018).

Bagi individu yang sangat terikat pada pekerjaan atau pensiun secara terpaksa, hilangnya keuangan, status, dan rutinitas dapat menyebabkan perasaan tidak berguna, bergantung, dan merasa masa kejayaan mereka telah berakhir. Perubahan psikososial yang terjadi setelah pensiun, seperti hilangnya sumber keuangan, status,

relasi, dan rutinitas, dapat menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan (Sudjono, 2021). Hilangnya hal-hal tersebut dapat dirasakan sebagai ancaman, menimbulkan perasaan cemas, depresi, tersisih, pesimis, merasa tidak berguna, dan pikiran negatif lainnya. Jika pikiran-pikiran negatif ini terus dibiarkan, mereka dapat memicu berbagai gejala fisik maupun psikis, yang jika berlangsung lama, berpotensi mengarah pada sindrom pasca kekuasaan atau *post power syndrome* (Rubani, 2018).

Hasil penelitian Jeong et al. (2015) menyebutkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi dan menjaga kesejahteraan mental dalam situasi sulit, terutama dalam *post power syndrome* bagi para pensiunan TNI-AD dapat melakukan *coping* yang adaptif untuk memperkuat ketahanan, yang berdampak pada sikap seseorang dalam menghadapi stres dan tantangan hidup.

Berdasarkan fakta yang ada di lapangan, hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada Selasa, 22 Oktober 2024 menunjukkan bahwa purnawirawan prajurit TNI-AD memiliki sumber *stressor* atau permasalahan yang berbeda baik yang tinggal di asrama maupun yang tinggal di luar asrama. Purnawirawan yang masih tetap bertempat tinggal di asrama atau disebut dengan purnawirawan tumpang rawat harus membayar dana perawatan asrama, mengeluhkan biaya pendidikan anak yang harus dibayarkan, dan kehilangan hak-hak

prajurit dalam segi ekonomi seperti tunjangan-tunjangan jabatan, anak, istri, lauk pauk. Tunjangan anak hanya diberikan maksimal usia 21 tahun terkecuali bagi anak purnawirawan yang masih menempuh perguruan tinggi dan belum menikah. Hal tersebut menunjukkan bahwa purnawirawan TNI AD yang tumpang rawat menghadapi masalah ekonomi yang lebih berat karena harus membayar dana perawatan asrama dan biaya pendidikan anak, sementara mereka kehilangan hak-hak ekonomi seperti tunjangan. Ditambah lagi, tanpa adanya pekerjaan sampingan, mereka hanya mengandalkan gaji pensiun yang terbatas, sehingga beban finansial mereka menjadi lebih berat.

Hal tersebut tentu mengakibatkan tingkat stres yang dialami purnawirawan TNI-AD yang tinggal di luar asrama lebih rendah jika dibandingkan dengan purnawirawan TNI-AD tumpang rawat, dikarenakan purnawirawan TNI-AD tumpang rawat memiliki tambahan beban untuk membayar dana perawatan asrama serta beberapa keinginan yang belum terlaksana seperti ingin memiliki rumah pribadi.

Purnawirawan yang tinggal di asrama atau tumpang rawat cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan purnawirawan yang tinggal di luar asrama. Purnawirawan yang tidak tinggal di asrama mereka tidak memiliki beban mengenai tempat tinggal yang layak

untuknya dan keluarga, mereka sudah bisa hidup mandiri kecuali permasalahan ekonomi yang berkurang dan masalah kesehatan. Oleh karena itu, purnawirawan yang tumpang rawat lebih membutuhkan *coping* (penanganan stres) yang adaptif untuk menghadapi tekanan hidup pasca-pensiun serta menjaga kesejahteraan mental purnawirawan TNI AD tumpang rawat.

Beberapa penelitian juga telah meneliti tentang *coping* di berbagai kalangan, yang mencakup beragam kelompok usia, profesi, dan latar belakang sosial, guna memahami bagaimana mekanisme tersebut berperan dalam mengatasi stres dan tantangan kehidupan yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Litam et al., (2021) mengeksplorasi *coping* terkait kesejahteraan, seperti ekspresi diri secara emosional, kesadaran, dan refleksi untuk membantu seseorang mengatasi stres terkait pekerjaan. Selain itu, aktivitas fisik yang sehat, pola makan, tidur yang cukup, dan menulis jurnal juga menjadi strategi *coping* yang mendukung untuk membangun ketahanan seseorang. Hasil penelitian Mangalware & Kale (2020) juga menunjukkan bahwa individu yang telah pensiun menggunakan strategi *coping* yang beragam untuk menghadapi stres terkait perubahan dalam kehidupan setelah pensiun.

Meskipun beberapa penelitian terdahulu telah mengeksplorasi strategi *coping* pada berbagai kelompok usia dan

profesi, termasuk pensiunan di wilayah tertentu, namun belum ada penelitian secara khusus menyoroti pengalaman bagi purnawirawan TNI AD yang tumpang rawat. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan beragam strategi *coping* untuk mengatasi stres pasca-pensiun, seperti aktivitas fisik, mengekspresikan emosi, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial serta keagamaan. Namun, penelitian yang akan dilakukan berbeda, penelitian ini akan berfokus mendalam pada purnawirawan TNI AD tumpang rawat, yang menghadapi tekanan ekonomi tambahan dan tantangan psikososial akibat keterbatasan pendapatan pensiun, serta tetap tinggal di asrama. Kekurangan kajian di lingkup ini menjadi alasan yang menarik bagi peneliti untuk mengisi kesenjangan pengetahuan dan melakukan penelitian lebih lanjut guna memahami *coping* yang diterapkan oleh purnawirawan TNI AD tumpang rawat dalam menghadapi berbagai tantangan setelah masa tugas. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengisi celah dengan menggambarkan *coping* spesifik yang diterapkan oleh purnawirawan TNI AD tumpang rawat dalam menghadapi masa pensiun di Yogyakarta.

Dengan demikian, dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi gambaran *coping* pada purnawirawan TNI AD Tumpang Rawat dalam menghadapi masa pensiun di Yogyakarta. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat

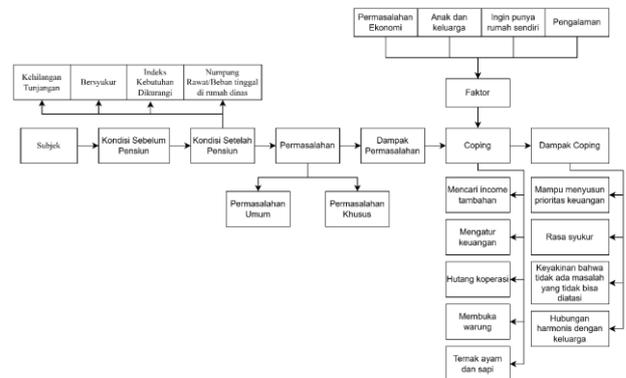
diidentifikasi berbagai strategi *coping* yang diterapkan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi pilihan strategi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi lembaga terkait dalam merancang program dukungan yang lebih efektif bagi purnawirawan, sehingga mereka dapat menjalani masa pensiun dengan lebih baik dan bermakna.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang diimplementasikan melalui metode fenomenologi. metode fenomenologi berfokus pada memahami pengalaman subjektif individu terkait dengan pengalaman atau fenomena yang dialami. Dalam konteks penelitian ini, peneliti berusaha memahami bagaimana purnawirawan TNI AD mengalami dan menghadapi masa pensiun melalui *coping* yang mereka gunakan. Batasan istilah yang digunakan di penelitian ini adalah gambaran *coping* dimana *coping* merupakan strategi pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis. Menurut Lazarus & Folkman (1986) terdapat dua fokus strategi dalam *coping* yaitu berfokus pada emosi dan masalah. Subjek yang digunakan pada penelitian ini merupakan Purnawirawan TNI-AD yang menjalani tumpang rawat dalam artian prajurit TNI-AD yang sudah purna namun masih menempati rumah dinas, dalam bahasa *emic* di kalangan tentara

adalah “tumpang rawat” boleh menumpang namun diwajibkan merawat dan menjaga agar rumah dinas dapat terawat dengan baik. Unit analisis dalam penelitian ini yakni individu, karena fokus penelitian ini adalah pada pengalaman dan *coping* yang digunakan oleh masing-masing partisipan secara pribadi. Partisipan pada penelitian ini berstatus sebagai purnawirawan TNI AD berjenis kelamin laki-laki dengan usia minimal 53 Tahun, yang menandakan bahwa mereka telah menyelesaikan masa tugas aktif dan masih menempati asrama atau rumah dinas korem 072 Pamungkas Kotabaru Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan di rumah purnawirawan dari Asrama Kompi Korem 072/ Yogyakarta yang dikenal sebagai Monumen Serbuan Kotabaru milik Korem 072/Pamungkas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam terhadap partisipan dan informan yang digunakan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini triangulasi sumber dilakukan untuk menguji kredibilitas data pada *coping* pada purnawirawan TNI AD yang tumpang rawat dalam menghadapi masa pensiun.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Bagan Temuan

Bagan alur ini menggambarkan perjalanan adaptasi purnawirawan TNI AD dalam menghadapi masa pensiun, mulai dari kondisi awal, permasalahan yang muncul, hingga strategi *coping* yang diterapkan serta dampaknya. Pada tahap awal, subjek mengalami perubahan signifikan, seperti kehilangan tunjangan dan penyesuaian kebutuhan ekonomi, namun tetap bersyukur dengan apa yang dimiliki dan mencoba mengurangi beban hidup dengan tinggal di rumah dinas. Setelah memasuki masa pensiun, subjek dihadapkan pada permasalahan umum seperti kendala ekonomi dan kebutuhan akan rumah pribadi, serta permasalahan khusus yang melibatkan hubungan dengan keluarga dan pengalaman hidup yang memengaruhi proses adaptasi. Permasalahan ini memberikan dampak berupa tekanan psikologis dan tuntutan untuk menata ulang prioritas kehidupan. Untuk

menghadapi tantangan tersebut, subjek menerapkan berbagai strategi *coping*, seperti mencari penghasilan tambahan melalui membuka warung, beternak, atau mengelola hutang koperasi. Selain itu, subjek juga berupaya mengatur keuangan dengan lebih bijak, memperkuat rasa syukur, dan menjaga keharmonisan dalam hubungan keluarga. Strategi *coping* yang dilakukan secara efektif memberikan dampak positif, seperti kemampuan untuk menyusun prioritas keuangan, rasa syukur yang mendalam, hubungan yang lebih harmonis dengan keluarga, dan keyakinan bahwa semua tantangan dapat diatasi. Perjalanan ini mencerminkan adaptasi yang resilien dan kreatif dalam menghadapi transisi kehidupan di masa pensiun.

Secara keseluruhan, penerapan strategi *coping* oleh purnawirawan TNI AD memberikan dampak yang sangat positif. Kemampuan mereka untuk tetap produktif, menjaga optimisme, dan fokus pada solusi menjadi bukti bahwa masa pensiun dapat dijalani dengan baik jika didukung oleh mental yang kuat, kreativitas, dan dukungan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi yang efektif terhadap perubahan tidak hanya meningkatkan kualitas hidup tetapi juga memberikan inspirasi bagi purnawirawan lainnya yang tengah menghadapi masa transisi yang serupa. Dampak positif dari penerapan strategi *coping* yang dilakukan

oleh purnawirawan TNI AD dapat ditinjau melalui teori *coping* dalam psikologi, khususnya pendekatan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* terlihat dari upaya mereka mencari solusi konkret untuk menghadapi permasalahan ekonomi, seperti mengurangi pengeluaran, mendorong anak-anak untuk mandiri secara finansial, serta menjalankan usaha kecil-kecilan.

“Ya berusaha kita. Kalau istri kan kebetulan juga bisa bikin snack, bisa bikin itu, kalau ada acara-acara tuh kita bisa bantu itu kita bisa dapat untung, kan gitu...” (ungkapan salah 1 purnawirawan.)

Langkah-langkah ini mencerminkan kemampuan mereka dalam mengelola stres melalui adaptasi aktif, sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa *problem-focused coping* efektif digunakan ketika individu memiliki kontrol terhadap situasi yang dihadapi. Di sisi lain, penerapan *emotion-focused coping* terlihat dari sikap bersyukur dan sabar yang mereka pegang teguh. Strategi ini membantu mereka mengelola emosi negatif, seperti kecemasan dan ketidakpastian, yang muncul akibat perubahan besar setelah pensiun.

Dari sudut pandang psikologis, keberhasilan strategi *coping* ini juga memperlihatkan resiliensi yang tinggi. Resiliensi, atau kemampuan untuk bangkit

kembali dari tekanan, menjadi ciri khas para purnawirawan yang terbentuk melalui pengalaman disiplin dan mentalitas kuat selama bertugas di militer. Mentalitas ini memungkinkan mereka untuk tetap optimis dan percaya bahwa semua masalah dapat diselesaikan dengan usaha yang tepat. Selain itu, keberadaan dukungan sosial dari keluarga, seperti anak-anak dan pasangan, berfungsi sebagai sumber daya eksternal yang memperkuat coping mereka. Dukungan ini memberikan rasa aman dan keyakinan bahwa mereka tidak menghadapi situasi ini sendirian, sehingga tekanan psikologis dapat diminimalkan.

Penerapan strategi *coping* yang efektif memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis purnawirawan TNI AD. Dengan menggabungkan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, mereka mampu menghadapi tantangan masa pensiun tanpa merasa terbebani secara emosional. Pendekatan ini membantu mereka menjaga keseimbangan emosional, sekaligus menemukan solusi untuk berbagai permasalahan yang muncul. Selain itu, resiliensi yang terbentuk selama bertugas di militer menjadi modal penting dalam menghadapi perubahan hidup, memperkuat optimisme, dan keyakinan bahwa setiap masalah dapat diatasi. Dukungan sosial dari keluarga juga berperan signifikan dalam meringankan tekanan yang mereka hadapi, menciptakan rasa aman, dan membantu mereka merasa tidak sendirian. Dengan

pendekatan yang adaptif, para purnawirawan mampu menjalani masa pensiun secara produktif, mengelola tantangan dengan baik, serta mencapai stabilitas dalam aspek emosional dan sosial.

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. Usaha kecil-kecilan seperti beternak, membuka warung, atau membuat camilan juga menjadi strategi untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Selain itu, keterlibatan dalam yayasan yang berafiliasi dengan TNI memberikan peluang untuk tetap produktif dan memperoleh penghasilan tambahan. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Bordia, P., Read, S., & Bordia, S. (2020). Retiring: Role identity processes in retirement transition. *Journal of Organizational Behavior*, 41(5), 445–460. <https://doi.org/10.1002/job.2438>
- Henkens, K., & Solinge, H. (2021). The changing world of work and retirement. *Handbook of Aging and the Social Sciences*, 269–285. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815970-5.00017-6>
- Jeong, et al. (2015). Validation of the Korean version of the Connor–Davidson Resilience Scale-2 in firefighters and rescue workers. *Comprehensive Psychiatry*, 59, 123–8. doi: 10.1016/j.comppsy.2015.01.006.
- Litam, S. D. A., Ausloos, C. D., & Harrichand, J. J. S. (2021). Stress and Resilience Among Professional Counselors During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Counseling and Development*, 99(4), 384–395. <https://doi.org/10.1002/jcad.12391>
- Lazarus & Folkman. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50(5), 992-1003.
- Mangalware, A. A., & Kale, A. B. (2020). A Study to Assess Post Retirement Stress and its Coping Strategies Among Peoples Living in Selected Areas of Sangli Miraj Kupwad Corporation. *Journal of Critical Reviews*, 7(15), 4350–4360.
- Matteo, C. Di, Socci, M., Santini, S., & D’Amen, B. (2022). The influence of gender and class on the transition to retirement: A longitudinal qualitative study on Italian older workers’ experiences. *Sociological Review*, 70(3), 506–525. <https://doi.org/10.1177/00380261211068595>
- Rubani, M. (2018). Kondisi Psikologis Personil Tni-Ad Menghadapi Pensiun. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 22. <https://doi.org/10.24014/0.877265>
- Sudjono, D. P. P. A. (2021). Penyesuaian Diri Masa Transisi: Studi Kasus Pada Pensiunan Perwira Tni Di Kodim 0812 Lamongan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 1–9.