

**DINAMIKA KETAHANAN STRES DALAM MENGHADAPI
MASA PENSIUN PADA PERSONIL TNI-AD DI
KODIM 0201/BIMA SAKTI MEDAN**

TESIS

OLEH

**DIAN MAYLING NABABAN
NPM. 101804005**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2012**

**DINAMIKA KETAHANAN STRES DALAM MENGHADAPI
MASA PENSIUN PADA PERSONIL TNI-AD DI
KODIM 0201/BIMA SAKTI MEDAN**

TESIS

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada
Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana
Universitas Medan Area

OLEH

**DIAN MAYLING NABABAN
NPM. 101804005**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2012**

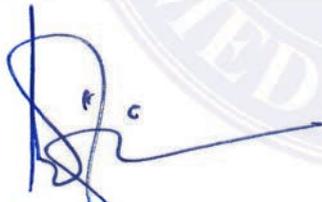
**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Dinamika Ketahanan Stres dalam Menghadapi Masa Pensiun
pada Personil TNI-AD di KODIM 0201/Bima Sakti Medan
N a m a : Dian Mayling Nababan
N P M : 101804005

Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Kaiman Turnip, M.Si

Pembimbing II



Suryani Hardjo, S.Psi, M.A

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**



Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd

Direktur



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS

Telah di uji pada Tanggal 31 Oktober 2012

N a m a : Dian Mayling Nababan

N P M : 101804005



Panitia Penguji Tesis :

Ketua : Azhar Aziz, S.Psi, MA

Sekretaris : Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi, M.Si

Pembimbing I : Dr. Kaiman Turnip, M.Si

Pembimbing II : Suryani Hardjo, S.Psi, M.A

Penguji Tamu : Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd

PERNYATAAN

, Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, Oktober 2012

Yang menyatakan,



Dian Mayling Nababan

Dinamika Ketahanan Stres Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Personil TNI-AD Di Kodim 0201/Bima Sakti Medan

Dian Mayling Nababan *

Kaiman Turnip, Msi **

Suryani Hardjo, S.Psi, Msi ***

ABSTRAK

Bekerja merupakan salah satu kebutuhan manusia karena dengan bekerja dapat memenuhi kebutuhan manusia itu sehari-hari dan dapat mengaktualisasi diri sehingga berguna bagi masyarakat. Dalam bekerja, manusia umumnya akan mengalami tahap kemunduran, yaitu suatu tahap dimana manusia mulai memasuki masa pensiun. Saat memasuki masa pensiun diperlukan ketahanan stres yang baik agar dapat menjalani kehidupannya dengan baik pula.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dinamika ketahanan stres dalam menghadapi masa pensiun pada personil TNI-AD. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan menggunakan teknik snowball yaitu teknik pengambilan responden yang bisa bertambah dalam dan selama proses penelitian berlangsung ataupun responden yang direkomendasikan oleh responden yang telah menjadi responden penelitian sebelumnya. Responden penelitian ini adalah personil TNI-AD yang sedang menjalani masa persiapan pensiun (MPP).

Hasil penelitian menggambarkan bahwa pada responden I menunjukkan dinamika stres yang stabil dan mempunyai tingkat ketahanan stres yang baik. Pada responden II menampilkan dinamika stres yang tidak stabil, ditunjukkan dengan jarang berolahraga, tidak mempunyai pola makan teratur dan pola tidur

yang tidak teratur. Pada responden III dinamika ketahanan stres juga tidak stabil, ditampilkan melalui pola tidur yang tidak teratur dan komunikasi dengan anak pertama yang tidak baik sangat mempengaruhi sensitifitas responden terhadap lingkungan sekitarnya. Dalam menjalani masa persiapan pensiun personil membutuhkan dukungan sosial, baik dari keluarga maupun rekan kerja dan sebaiknya tidak menjauhkan diri dari lingkungannya.

Kata Kunci : - Pensiun
- Ketahanan Stres,
- Dukungan Sosial

* Mahasiswa PPs. MPsi UMA

** Pembimbing Pertama, Dosen PPs. Mpsi UMA

*** Pembimbing Kedua, Dosen PPs. Mpsi UMA

KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan puji dan rasa syukur kepada Tuhan Allah di dalam Yesus Kristus atas segala kasih anugerah dan petunjukNya kepada penulis selama menuntut ilmu sampai dapat menyelesaikan penulisan tesis ini dengan judul “Dinamika Ketahanan Stres dalam Menghadapi Masa Pensiun pada Personil TNI-AD di KODIM 0201/BS Medan” dengan lancar. Tesis ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (MPSi) pada Pascasarjana Universitas Medan Area, Medan, Sumatera Utara.

Dalam penulisan tesis ini banyak pihak yang telah memberi dukungan moril berupa saran dan kritik, serta dorongan semangat sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang terlibat sehingga terselesaikannya tesis ini dengan baik. Secara khusus disertai rasa hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Abdul Munir, MPd, selaku Ketua Program Pascasarjana Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area, Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Kaiman Turnip, MSi, selaku dosen pembimbing I yang mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
3. Ibu Suryani Hardjo, S.Psi, MSi, selaku dosen pembimbing II yang dengan penuh kesabaran dan kasih sayang telah membimbing penulis dalam

menyelesaikan tesis ini. Secara pribadi penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada ibu yaya yang telah menganggap penulis sebagai anak dan memberi dukungan moril dan waktu, terimakasih buat pengorbanan ibu. Kiranya Tuhan memberikan kesehatan, umur, panjang dan rejeki yang berlimpah-limpah.

4. Para Dosen dan Staff di Program Pascasarjana Universitas Medan Area.
5. Pak Zebua (PASIMIN KODIM 0201/BS) yang membantu kelancaran penelitian tesis ini, juga kepada Bapak Uda (B. Nababan) yang menemani penulis selama melakukan penelitian, juga seluruh staff Kodim 0201/BS.
6. Orangtuaku dan adik-adik ku yang selalu mendoakan dan memberi dukungan secara moril dan materil. Pdt. Hendra Cipta Simarmata, S.Th, terimakasih telah memberikan perhatian, mendoakan & dukungan semangat.
7. Rekan seangkatan di S2 UMA
8. Semua pihak yang terlibat yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa Tesis ini memiliki banyak kekurangan, dengan senang hati penulis memohon kritik dan saran untuk lebih menyempurnakan tesis ini. Akhir kata, penulis mohon kiranya Tuhan memberikan balasan dan memberkati semua pihak diatas dan semoga Tesis ini bermanfaat bagi pembacanya.

Medan, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	8
1.3. Tujuan Penelitian	9
1.4. Manfaat Penelitian	9

BAB II LANDASAN TEORI

2.1. Ketahanan Stres	10
2.1.1. Pengertian ketahanan Stres	10
2.1.2. Penyebab stres	14
2.1.3. Penggolongan Stres	21
2.1.4. Gejala Stres	22
2.1.5. Reaksi Stres	23
2.1.6. Model Stres	26
2.1.7. Mengelola Stres	27
2.2. Pensiun	31
2.2.1. Pengertian Pensiun	31
2.2.2. Batas Usia Pensiun	36

2.3. Paradigma Penelitian	40
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
· 3.1. Desain Penelitian	41
3.2. Responden dan Lokasi Penelitian	44
3.2.1. Karakteristik Responden	45
3.2.2. Jumlah Responden	45
3.2.3. Teknik Pengambilan Responden	46
3.2.4. Lokasi Penelitian	47
3.3. Prosedur Pengumpulan Data	49
3.4. Analisis Data	57
 BAB IV ANALISIS DATA	
4.1. Identitas Responden	60
4.2. Analisis Interpersonal	61
4.2.1. Responden I	61
4.2.1.1. Jadwal Penelitian	61
4.2.1.2. Hasil Observasi	61
4.2.1.3 Hasil Wawancara	62
4.2.2. Responden II	66
4.2.2.1 Jadwal Penelitian	66
4.2.2.2 Hasil Observasi	66
4.2.2.3 Hasil Wawancara	67
4.2.3. Responden III	72
4.2.3.1 Jadwal Penelitian	72
4.2.3.2 Hasil Observasi	72
4.2.3.3 Hasil Wawancara	73
4.3. Analisis Antarpersonal	77
4.4. Pembahasan	84

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	92
5.2. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN	100
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	103

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Identitas Responden	60
Tabel 2 Jadwal Penelitian	61
Tabel 3 Analisis Intrapersonal	64
Tabel 4 Jadwal Penelitian	66
Tabel 5 Analisis Intrapersonal	70
Tabel 6 jadwal Penelitian	72
Tabel 7 Analisis Intrapersonal	76
Tabel 8 Analisis Antarpersonal	82

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara Mendalam 100
2. Lembar Persetujuan Wawancara Responden I
3. Lembar Persetujuan Wawancara Responden II
4. Lembar Persetujuan Wawancara Responden III
5. Surat keterangan penelitian telah selesai

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 1 Mei 1986 di Payakumbuh, Sumatera Barat. Anak pertama dari tiga bersaudara dari ayahanda bernama M. Nababan dan Ibunda R. Simanjuntak. Sudah menikah dengan Pdt. Hendra Cipta Simarmata, S.Th.

Pada tahun 1991 – 1997 menjalani pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 008 SALO. Menjalani pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada tahun 1997 - 2000 di SMP Negeri 4 Bangkinang. Pada tahun 2000 – 2003 menyelesaikan pendidikan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 02 Bangkinang. Di tahun 2003 – 2008 kuliah di Universitas HKBP Nommensen dan mendapat gelar sarjana Psikologi; dan saat ini melanjutkan pendidikan di Program Studi magister Psikologi dari tahun 2010.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Memasuki dunia baru kehidupan sebagai seorang pensiunan perlu mengubah diri menjadi warga masyarakat yang biasa. Warga masyarakat biasa itu terdiri atas pengemudi angkot, truk tangki, tukang ojek, karyawan pabrik, pedagang kaki lima, penjaga malam, mortar, bakul, tukang parker, tukang sayur, wiraniaga, pengangguran, atau pensiunan lainnya. Sekian puluh tahun terbiasa bergaul dengan orang-orang yang memiliki dasar pendidikan formal, pola pikir, cara berkomunikasi, dan perilaku etika pergaulan *universal*, sulit untuk mulai menyesuaikan diri dalam lingkungan baru yang serba informal dimana biasanya berada di lingkungan dengan orang-orang yang seringkali tidak mengerti pembicaraannya karena volume suaranya, nadanya dan istilah atau terminologi kata-katanya agak sulit dipahami (Sutarto, 2008).

Sutarto (2008), juga mengatakan bahwa seorang pensiunan bisa sangat terkejut ketika mendapatkan dirinya memperoleh posisi yang tidak disangka-sangka, jabatan atau profesi yang diincar banyak orang, yang mungkin bisa mendongkrak harga dirinya. Namun, bila yang terjadi sebaliknya yaitu gagal memperoleh yang diinginkan, dipersiapkan dan direncanakan berakibat dapat menurunkan harga dirinya. Awal masa pensiun bukan gambaran keseluruhan

perjalanan masa pensiun, namun pengingkaran diri atas kenyataan yang dialami yang ketika terjadinya konflik diri. Biasanya masa krisis 2 - 3 minggu, pikiran tidak tenang, dan tidak realistis. Pensiun bagi pegawai yaitu melintasi batas paling penting dalam kehidupan dan mengubah status. Ketika menghadapi pensiun, setiap orang merasakan tekanan batin yang mengimpit.

Pensiunan bagaikan mengalami kekalahan terbesar dan harus tereliminasi lalu tersingkirkan keluar dari lingkungan kehidupan dan pergaulan yang telah lama mapan. Bagi kebanyakan pegawai menghadapi dan memandang pensiun dengan kaca mata yang agak buram. Memasuki wilayah yang serba asing dan tidak menentu harus mereka jalani sendiri. Masa depan dipenuhi perasaan waswas dan berbagai pertanyaan yang membingungkan. Pada umumnya ketika memasuki pensiun, pensiunan membayangkan kondisi yang buruk, seperti: kehilangan status dan penghormatan, kekurangan penghasilan, kehilangan berbagai fasilitas dan kemudahan, ketersisihan dari pergaulan lama dan perasaan menjadi tua (Suardiman, 2011).

Lebih lanjut, Suardiman (2011), juga menyatakan pada saat pensiunan terjadi berbagai penurunan status yang disebabkan oleh penurunan berbagai aspek, seperti: fisiologis, psikis, dan fungsi-fungsi sensorik-motorik yang diikuti oleh penurunan fungsi fisik, kognitif, emosi, minat, sosial, ekonomi dan keagamaan. Pensiun menyebabkan berkurang atau hilangnya peran seseorang yang menjadi bagian dari harga dirinya, artinya proses menimbulkan stres yang berkontribusi pada menurunnya kesehatan fisik dan mental. Para pensiunan masa kini sebagian

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, Asmadi. 2010. *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Apakah anda resilient?*. Diambil pada tanggal 14 Februari 2012 dari <http://id.hicow.com>.
- Anak dan Ketahanan Stres*. Diambil pada tanggal 14 Februari 2012 dari www.google.com.
- A, Jonathan Smith, 2009. *Psikologi Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Banister, dkk. 1994. *Qualitative Methods in Psychology a Research Guide*. Buckingham: Open University Press.
- Burhan. 2003. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Chapplin, J.P. 1999. *Kamus Besar Psikologi, Cetakan kelima*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Cokroaminoto. 2011. *Metode Wawancara Mendalam (Indepth-Interview) dalam Penelitian Kualitatif*. Diambil pada tanggal 18 April 2012 dari <http://menulisproposol.blogspot.com>.
- Firdausi, Lila. 2011. *Hubungan antara dukungan sosial dan depresi pada pensiunan PT. Kereta api Indonesia cabang Kepanjen Malang*. Diambil pada tanggal 15 Agustus 2012 dari <http://psikologi-unissula.com>.
- Flippo, Edwin. 1995. *Manajemen Personalia. Edisi keenam. Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Gill, dkk. 2007. *Holmes-Rahe Life Stress Inventory*. Diambil pada tanggal 5 Februari 2012 dari www.mindtools.com.
- Hardjana. 1994. *Gejala Stress*. Artikel psikologi. Diambil pada tanggal 14 Februari 2012 dari <http://kajianpsikologi.guru-indonesia.net>.
- Ivancevich, John M, dkk. 2006 *Perilaku dan Manajemen Organisasi. Jilid 1. Edisi ke 7*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Jerry dan Marry White. 1990. *Bekerja. Arti, Tujuan dan Masalah-masalahnya*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Landasan Teori*. Diambil pada tanggal 5 Februari 2012 dari <http://repository.usu.ac.id>.
- Landasan Teori*. Diambil pada tanggal 15 Agustus 2012 dari <http://creasoft.wordpress.com>.
- Lubis, Zulkarnain. *Penggunaan Statistika dalam Penelitian Sosial*. Medan: Perdana Publishing.
- Moeleong, L.J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Poerwandari, E. K. 1998. *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Perilaku Manusia*. Cetakan I. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) UI.
- 2007. *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Cetakan I. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) UI.
- Ramadhan. 2011. *Mengisi Masa Pensiun*. Diambil tanggal 8 Februari 2012 dari <http://ronawajah.wordpress.com/2011/08/02/mengisi-masa-pensiun/>.
- Rasmun, SKp M. Kep. 2004. *Stress, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Stress*. Diambil pada tanggal 5 Februari 2012 dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Stres>.
- Suardiman, Siti Partini. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiono, 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, Dr. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Cetakan II. Bandung : Penerbit Alfabeta
- Sutarto, tito dan C. Ismulcokro. 2008. *Pensiun Bukan Akhir Segalanya, Cara Cerdas Menghadapi Saat Pensiun*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.

Tawi, Mirzal. 2011. *Konsep Dasar Tentang Stres*. Diambil pada tanggal 13 Februari 2012 dari <http://syehaceh.wordpress.com>.

Teknik Snowball Random Sampling. Diambil pada tanggal 10 April 2012 dari <http://anginbiru.weebly.com>.

Usman, H & Akbar, P. S. 2003. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.

Wikipedia Indonesia. *Pensiun*. Diambil pada tanggal 5 Februari 2012 dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Pensiun>.

Diambil pada tanggal 1 Agustus 2012 dari www.docstoc.com.

LEMBAR PERSETUJUAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Nama : Bapak I
Jenis Kelamin : laki-laki
Usia : 52 Tahun

Saya telah diminta menyetujui untuk berpartisipasi sebagai responden penniselitan ini. Peneliti telah menjelaskan penelitian ini beserta tujuan dan manfaatnya. Dengan demikian, saya tidak keberatan memberikan informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada saya.

Saya mengetahui bahwa identitas diri dan juga informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan digunakan untuk tujuan penelitian.

Responden
Medan, 13 Mei 2012
Peneliti

Bapak I

Dian Mayling Nababan

LEMBAR PERSETUJUAN WAWANCARA

,Saya yang bertanda tangan dibawah ini, secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Nama : Bapak S
Jenis Kelamin : Laki-laki
Usia : 52 Tahun

Saya telah diminta menyetujui untuk berpartisipasi sebagai responden pannelitian ini. Peneliti telah menjelaskan penelitian ini beserta tujuan dan manfaatnya. Dengan demikian, saya tidak keberatan memberikan informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada saya.

Saya mengetahui bahwa identitas diri dan juga informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan digunakan untuk tujuan penelitian.

Responden

Medan, 23 Mei 2012

Peneliti

Bapak S

Dian Mayling Nababan

LEMBAR PERSETUJUAN WAWANCARA

, Saya yang bertanda tangan dibawah ini, secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Nama : Bapak E

Jenis Kelamin : Laki-laki

Usia : 52 Tahun

Saya telah diminta menyetujui untuk berpartisipasi sebagai responden pannelitian ini. Peneliti telah menjelaskan penelitian ini beserta tujuan dan manfaatnya. Dengan demikian, saya tidak keberatan memberikan informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada saya.

Saya mengetahui bahwa identitas diri dan juga informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan digunakan untuk tujuan penelitian.

Responden

Medan, 21 Mei 2012

Peneliti

Bapak E

Dian Mavling Nababan

Medan, 16 Agustus 2012

Nomor : B / 727 / VIII / 2012
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Pelaksanaan pengambilan data
dari satuan Kodim 0201/BS

Kepada

Yth. Dekan Magister Psikologi
Universitas Medan Area

di

Medan

1. Dasar.
 - a. Surat Dekan Magister Psikologi Universitas Medan Area Nomor 375/Wadir-AK/PPS-UMA/2012 tanggal 24-04/2012 tentang permohonan pengambilan data guna melengkapi tugas-tugas penulisan tesis pada program pasca sarjana magister psikologi Universitas Medan Area.
 - b. Pertimbangan Komando dan Staf Kodim 0201/BS
2. Sehubungan hal tersebut diatas, disampaikan kepada Dekan Magister Psikologi Universitas Medan Area bahwa pengambilan data dan penelitian yang dilaksanakan oleh Mahasiswa atas nama Dian Mayling Nababan guna melengkapi tugas-tugas penulisan tesis pada program pasca sarjana magister psikologi Universitas Medan Area di satuan Kodim 0201/BS telah selesai.
3. Demikian untuk menjadi periksa dan penyelesaian selanjutnya.

