

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pensiun merupakan suatu peran yang baru bagi seseorang, dengan tidak bekerja atau berhenti dari pekerjaan formal, dan juga mendapati adanya perubahan seperti berkurangnya penghasilan dari yang sebagaimana diperoleh sebelumnya (Christian & Moningka, 2012). Menurut penelitian Dinsi dkk (2018), Pegawai Negeri Sipil (PNS) menjadi pihak yang dinilai paling takut akan datangnya masa pensiun, sehingga acap merasakan cemas dan stress psikologis ketika sudah memasuki masa pensiun. Dalam penelitiannya turut ditemukan bahwa PNS dapat mengalami *mental shock* akibat cemas akan masa depannya ketika telah habis masa kerjanya, yang kemudian memicu kondisi cemas, stres, hingga depresi. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan dialami PNS dalam penantian pensiun adalah sumber internal dan eksternal yang dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu : ancaman integritas diri meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar dan ancaman sistem diri, ancaman terhadap identitas diri dan harga diri (Beck dalam Sari, 2016). Sedangkan, lebih mengerucut dengan konteks bahwa guru PNS juga mengalami kecemasan serupa. Penelitian dari Wahyu Jumalis dkk, (2017) mengungkapkan bahwa Hasil penelitian tentang kecemasan guru dalam menghadapi masa pensiun di SMAN 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan 37 responden berada pada kategori cukup cemas sebanyak 21 (56,76%).

Para pekerja tersebut akan merasakan kehilangan, setelah sebelumnya beroleh pekerjaan atau jabatan berikut aktivitas di dalamnya, termasuk penghasilan, kemudian harus selesai dan ditinggalkan. Sehingga terjadi kecemasan yang dirasakan, adapun kecemasan sendiri dijelaskan sebagai suatu kondisi isi perasaan yang tercampur antara ketakutan dengan keprihatinan mengenai hari depan, tanpa mengharuskan adanya sebab secara khusus atasnya (Chaplin, Gillham, & Seligman, 2009). Sebagaimana disampaikan pula oleh Bandura (1997) bahwa seseorang yang mendapati kecemasan akan memperlihatkan ketakutan tertentu hingga acap menghindari hal yang dirasanya mengganggu. Dalam hal PNS ini alasannya turut dipicu oleh aspek ekonomi yang tentunya lebih sedikit daripada yang diperoleh pegawai lainnya.

Ketika seseorang sudah masuk pada masa pensiunnya akan kehilangan peran dan fungsi sosialnya di masyarakat serta harus mengalami beberapa penyesuaian, seperti dalam aspek psikologis, finansial, kontak sosial, bahkan juga dapat merasakan kehilangan eksklusifitas dan harga diri karena tidak lagi memiliki jabatan, dan tentu lingkup sosialnya juga akan berkurang (Kartikaningsih, 2019). Selain cemas, stress, depresi, atau kondisi *mental shock*, seseorang yang memasuki masa pensun atau purnatugas juga dimungkinkan merasakan *post power syndrome*, atau suatu kondisi gejala ketidakstabilan kejiwaan akibat tidak lagi menjabat atau turun dari jabatan yang sebelumnya dimiliki. Beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari gejala tersebut, antara lain seperti lebih murung, lebih tampak tua, lebih mudah tersinggung, lemah dan sakit-sakitan, merasa tidak lagi berharga, acap memperlihatkan kekerasan ketika sedang dalam kondisi marah, di manapun tempatnya (Hatta, 2018). Namun, dari berbagai

hal yang telah disebutkan tersebut, yang menjadi faktor paling kuat untuk memicu kecemasan ketika pensiun yaitu perasaan kehilangan (Putri & Prihwanto, 2021).

Berdasarkan data jumlah PNS yang pensiun tahun 2021 di Kabupaten Bantul sebanyak 548 orang. Pemerintah juga sudah menetapkan pengaturan mengenai masa pensiun PNS melalui Pasal 239 Peraturan Pemerintah No. 11 Tahun 2017 tentang Manajemen Pegawai Negeri Sipil (“PP 11/2017”), bahwa PNS yang sudah memasuki Batas Usia Pensiun akan diberhentikan sebagai PNS dengan hormat. Adapun batas usia tersebut disampaikan melalui ayat (1) berikut:

1. Lima puluh delapan tahun bagi pejabat administrasi, pejabat fungsional ahli muda dan ahli pertama, serta pejabat fungsional keterampilan;
2. Enam puluh tahun bagi pejabat pimpinan tinggi dan pejabat fungsional madya; dan
3. Enam puluh lima tahun bagi PNS pemangku pejabat fungsional ahli utama.

Pada kenyataannya didapati masih terdapat begitu banyak PNS yang masih merasa belum siap dalam menghadapi masa pensiunnya, sehingga memicu munculnya kecemasan. Pensiun sering dianggap menjadi permasalahan, bahkan adapula yang menganggapnya sebagai suatu musibah. Oleh sebab itu, tak bisa dihindarkan bahwa kecemasan menjadi semakin pelik dirasakan. Adapun sumber kecemasan tersebut cukup beragam, seperti ketakutan akan hilangnya jabatan, penghasilan, ataupun penghargaan yang telah biasa diterimanya. Hal ini diperoleh melalui wawancara yang berlangsung secara tidak langsung dengan sejumlah 6 (enam) PNS di Kabupaten Bantul, pada tanggal 9 April 2021. Dijelaskan pula oleh Hilgard (dalam Atkinson, 1996) bahwa kecemasan merupakan suatu emosi

yang tidak menyenangkan, dengan tanda-tanda yang diketahui dalam istilah ketakutan, keprihatinan, ataupun kekhawatiran dengan intensitas yang beragam. Kecemasan sendiri juga menjadi respon situasi yang penuh dengan tekanan.

Nevid, Rathus, dan Greene (2014) juga turut menjelaskan terkait dengan kecemasan (*anxiety*) sebagai suatu kondisi timbul rasa takut dan khawatir bahwa akan segera terjadi suatu hal yang buruk. Adapun untuk pola kecemasan ini cukup beragam dan unik, sebab pada masing-masing orang akan beragam pula intensitasnya. Kecemasan bukan hanya didasarkan atas variabel subjeknya semata, melainkan turut termasuk wujud responnya yang dapat memicu kecemasan (Calhoun & Acocella, 1995). Terdapat beberapa aspek kecemasan yang disampaikan Nevid, Rathus, & Greene (2014), antara lain mencakup aspek fisik, kognitif, dan behavioral.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah sempat disitir sebelumnya, ditemukan sejumlah 4 (empat) dari 6 (enam) orang yang diwawancarai memperlihatkan gejala kecemasan terkait masa pensiun. Gejala tersebut ditunjukkan aspek fisik oleh empat dari enam orang yang menyatakan adanya kondisi pusing dan degub jantung yang lebih kencang, bahkan sulit tidur ketika mendengar kata pensiun. Kemudian pada aspek behavioral, lima dari enam guru tersebut cenderung menghindari ketika membincang permasalahan pensiun PNS, serta pada aspek kognitif-nya, terdapat tiga dari enam orang yang menyampaikan adanya perasaan khawatir dan terancam sesudah memperoleh informasi yang terkait dengan pensiun.

Pada wawancara kedua yang dilangsungkan peneliti dengan sejumlah 6 (enam) guru di Kabupaten Bantul pada tanggal 7 September 2021, memperoleh data khusus berkaitan dengan permasalahan yang ada di kabupaten Bantul didapatkan tiga dari enam guru yang menyampaikan adanya perasaan khawatir ketika mendengarkan istilah pensiun, juga turut mengganggu aktivitas atau tugas yang harus diselesaikan, termasuk merasa ketakutan tidak dapat sukses nantinya setelah pensiun.

Berdasarkan hasil wawancara pertama dari dengan enam PNS di Kabupaten Bantul memunculkan kesimpulan akan adanya gejala kecemasan untuk menghadapi masa pensiun di Kabupaten Bantul. Kemudian berdasarkan hasil wawancara kedua juga mendapati adanya gejala kecemasan yang PNS alami ketika menghadapi masa pensiun, yang dapat mempengaruhi kinerja serta meicu ketakutan dalam hal kesuksesan pada setelah pensiun.

Mu'arifah (2005) dalam penelitiannya mendapati hasil bahwa kecemasan yang tidak bisa diselesaikan berpotensi memicu hadirnya gangguan perilaku, seperti perilaku menghindari sebagaimana ketika mendengar pensiun yang kemudian berpotensi menghambat kinerjanya. Kecemasan bisa memberikan manfaat apabila mampu mendorong seseorang agar dapat menjalankan pemeriksaan medis dengan teratur atau juga dapat menambah motivasi dalam belajar dan beraktivitas (Navid, Rathus, & Greene, 2014). Kecemasan adalah suatu respon yang timbul atas suatu ancaman, namun ketika tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancaman yang diterima mengindikasikan adanya gejala abnormal, atau dapat pula dimungkinkan tanpa adanya sebab, yakni ketika tidak

menjadi respon atas perubahan lingkungan (Nevid, Rathus, & Greene, 2014). Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai dampak dari kecemasan tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa kecemasan dalam menghadapi masa pensiun yang dirasakan PNS ketika tidak dapat diatasi dapat memunculkan perilaku menghindar dan menghambat kinerjanya untuk mencapai tanggung jawab pekerjaannya.

Nevid, Rathus, dan Greene (2005) menjelaskan adanya dua faktor kecemasan yang terdiri dari faktor kognitif dan biologis. Adapun pada faktor kognitif mencakup prediksi atau dugaan secara berlebihan atas rasa takut, keyakinan irasional atau *self defeating*, sensitivitas yang terlalu intensif, atribusi bermacam sinyal tubuh yang salah serta rendahnya tingkat efikasi diri. Pada tingkat efikasi diri yang rendah yang rendah dapat disebabkan atas dasar tak adanya kemampuan yang seseorang kuasai untuk dapat menanggulangi atau menyelesaikan bermacam tantangan pemicu stress dalam hidupnya. Sehingga ketika berhadapan dengan satu atau beberapa tantangan tersebut akan cenderung lebih dapat merasa cemas, begitu pula yang terjadi kebalikannya, ketika tantangan tersebut berhasil atau diupayakan untuk diselesaikan tidak akan menimbulkan ketakutan berlebih atau kecemasan tertentu. Dengan semakin rendahnya tingkat efikasi diri, maka akan semakin tidak yakin seseorang akan keyakinannya serta cenderung fokus pada kekurangan yang dirasakan (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Bandura (Alwisol, 2009) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan yang seseorang miliki akan kemampuannya terkait pengaturan atau manajemen berikut pelaksanaan tindakan atasnya yang dirasa perlu demi

mencapai suatu hasil tertentu. Terdapat beberapa aspek dalam efikasi diri sebagaimana disampaikan Bandura (Alwisol, 2009) yang terdiri dari level (*magnitude*), *strength*, dan *generality*. Semakin tinggi tingkat efikasi yang seseorang miliki, akan semakin yakin seseorang tersebut dalam merasa tenang dan menghadapi situasi dan kondisi yang menyulitkannya. Berlaku kebalikannya, semakin ragu seseorang akan kemampuannya, akan semakin sulit suatu hal untuk dilakukan, padahal sebenarnya dapat dilakukan ketika merasa yakin dan percaya kemampuan diri (Pranasari & Indriana, 2019). Turut disampaikan oleh Baron dan Byrne (2004) bahwa ketika seseorang dapat yakin akan kemampuannya dalam mengatasi wujud ketakutan atau kecemasannya, maka tubuh juga merespon dengan menghasilkan obat secara alami, aman, dan berguna dalam mengatasi atau menurunkan kecemasan, sekaligus persepsi prestasi diri. Ketika semakin yakin orang akan kemampuannya untuk menghadapi dan mengatasi berbagai kondisi lingkungan, artinya seseorang tersebut akan jauh lebih tenang dan sanggup berpikir jernih untuk menghadapi kondisi terkait (Baron & Byrne, 2004).

Dari beberapa hasil penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya, dibuktikan akan adanya hubungan antara kecemasan dengan efikasi diri. Sebagaimana dalam penelitian Christian dan Moningka (2012) yang berlangsung secara kuantitatif terhadap Aparatur Sipil Negara (ASN) baik pria maupun wanita pada Lingkungan Pemerintah Kabupaten Penajam Paser Utara, yang beroleh hasil bahwa terdapat hubungan secara negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam hal mutasi pekerjaan. Kemudian Agis dan Kusumaningsih (2017) dalam penelitiannya terhadap para Guru PNS KKG Gugus Muwardi Salatiga mendapati

hasil bahwa akan adanya hubungan bahwa efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi mutasi pada guru tersebut berdasarkan $r_{xy} = -0,513$. Dari beberapa paparan sebelumnya, penelitian ini akan mengajukan rumusan masalah, yaitu Adakah hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi pensiun pada PNS?

B. Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini ditentukan tujuannya dalam rangka mengidentifikasi hubungan yang terjadi antara efikasi diri dengan kecemasan pada PNS dalam menghadapi masa pensiun.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharap melalui adanya hasil penelitian ini akan bermanfaat berupa pengayaan informasi dan pengetahuan dalam ilmu psikologi, terutama psikologi klinis. Dalam PNS menghadapi kecemasan pada masa pensiunnya.

2. Manfaat Praktis

Diharap hasil penelitian ini akan dapat dijadikan bahan pertimbangan dan masukan untuk para PNS agar mendorong peningkatan efikasi diri, sehingga dapat mereduksi atau meminimalisasi intensitas dalam menghadapi pensiunnya.