

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Pensiun

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pensiun

Wanti (2008) mengatakan bahwa kecemasan menghadapi masa pensiun adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan atau tidak diharapkan yang timbul pada Individu karena rasa khawatir, bingung, tidak pasti akan masa depannya, dan belum siap menerima kenyataan akan memasuki pensiun dengan segala akibatnya baik secara sosial, sosiologis ataupun psikologis. Kecemasan menurut Hamilton (Afriani 2017) meliputi aspek *physic anxiety* (agitasi mental, tekanan psikologis) dan *somatic anxiety* (gangguan fisik berkaitan dengan kecemasan).

Secara lebih luas, Hamilton (Afriani, 2017) menjelaskan aspek penyesuaian diri yang meliputi 14 komponen yaitu: perasaan gelisah, ketegangan, takut, sulit tidur, gangguan intelektual (daya ingat menurun), perasaan depresi, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala pencernaan, gejala urogenital, gejala otonom, gejala yang dapat diamati langsung. Sedangkan menurut Purnomo (2008) kecemasan menghadapi masa pensiun adalah suatu reaksi seseorang terhadap kejadian yang akan dilaluinya yaitu aktivitas pengunduran diri dari pekerjaannya dan kehidupan afektifnya yang menandai akhir periode kerja. Aktivitas yang akan dilalui tersebut dirasakan mendatangkan beberapa permasalahan yaitu permasalahan ekonomi, kehilangan

status, perasaan tidak berguna, dan masalah kesepian yang dihadapi dengan adanya reaksi fisik, emosi, dan kognitif. Papalia (2008) juga berpendapat bahwa kecemasan menghadapi masa pensiun adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran mendalam yang timbul sebagai reaksi diri ketika menghadapi perubahan keadaan dan bekerja dari bekerja menjadi tidak bekerja atau disebut juga pensiun.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan pada masa pensiun adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan atau tidak diharapkan yang timbul pada individu karena rasa khawatir, bingung, tidak pasti akan masa depannya dan belum siap menerima kenyataan akan memasuki pensiun dengan segala akibatnya baik secara sosial, sosiologis ataupun psikologis seseorang karena dirinya belum siap menghadapi masa pensiun dan mereka berfikir apabila pensiun nanti mereka tidak ada macam apa yang akan mereka hadapi.

2. Aspek- aspek Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Menurut Hamilton (Metagagarin 2012) , kecemasan terbagi menjadi beberapa aspek, yaitu :

- a. Aspek Psikologis, merupakan aspek atau gejala psikis yang menyertai kecemasan, meliputi perasaan cemas yaitu cemas, firasat buruk, cemas, mudah tersinggung. Ketegangan, yaitu merasa cemas, letih, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah, tidak dapat istirahat. Kecemasan, yaitu pandangan gelap, cemas ditinggal sendiri, cemas pada orang asing, cemas pada binatang besar, cemas pada kerumunan orang

banyak, cemas keramaian lalu lintas. Gangguan kecerdasan, yaitu sukar berkonsentrasi, daya ingat buruk. Perasaan depresi, yaitu hilang minat, sedih, perasaan berubah setiap hari.

- b. Aspek Fisiologis, merupakan aspek atau gejala fisik yang menyertai kecemasan, meliputi gangguan tidur yaitu sukar tidur, terbangun pada malam hari, mimpi buruk, mimpi menakutkan, tidur pulas, bila terbangun badan lemas, sering mimpi. Gejala somatik atau otot-otot yaitu nyeri otot, kaku, kedutan, gigi gemerutuk, suara tidak stabil. Gejala sensorik yaitu penglihatan kabur, gelisah, muka merah, merasa lemas. Gejala kardiovaskuler yaitu nyeri dada, denyut nadi meningkat, merasa lemah, denyut jantung berhenti sejenak. Pernafasan yaitu merasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas pendek. Gangguan gastrointestinal yaitu sulit menelan, gangguan pencernaan, nyeri lambung, mual muntah, pernafasan perut. Gangguan urogenital yaitu tidak dapat menahan kencing, frigiditas, amenorrhoe. Gangguan otonom yaitu mulut kering, muka merah, berkeringat, bulu roma berdiri. Perilaku sesaat yaitu gelisah, tidak tenang, jari gemetar, muka tegang, tonus otot meningkat, mengerutkan dahi, nafas pendek dan cepat.

Ghufro dan Rini dalam Yusufina (2016) menyatakan bahwa kecemasan terdiri dari beberapa aspek, yaitu :

- a. Aspek emosional, kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan, keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain

- b. Aspek kognitif, adanya kekhawatiran individu terhadap konsekuensi yang mungkin akan dialami dan anggapan negatif tentang dirinya.
- c. Aspek fisiologis, reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Biasanya ditandai dengan kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar

Menurut Nevid (2003), aspek-aspek yang diukur dalam kecemasan meliputi:

- a. Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang airkecil, merasa sensitif, atau mudah marah.
- b. Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependent, perilaku terguncang.
- c. Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aphensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil dari uraian di atas, aspek kecemasan terdiri dari aspek Psikologis, emosional, aspek fisiologis (fisik), aspek kognitif, dan aspek *behavior*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan aspek dari

Hamillton (dalam Methagarin, 2012) yang mencakup aspek Psikologis dan Fisiologis dikarenakan aspek tersebut sejalan dengan pengertian kecemasan menghadapi masa pensiun yang peneliti jadikan acuan dan dapat memudahkan peneliti dalam menentukan indikator-indikator secara rinci dari aspek aspek tersebut.

3. Faktor-faktor Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Braithwaithe, dkk (dalam Wanti, 2008) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi masa pensiun yaitu:

a. Kesehatan

Piagam Ottawa (1986) mengatakan bahwa kesehatan ialah suatu sumber daya bagi kehidupan sehari-hari, bukan sebuah tujuan hidup. Kesehatan yaitu sebuah konsep positif yang menekankan pada sumber daya pribadi, sosial dan kemampuan fisik.

b. Pandangan terhadap Pensiun

Pandangan pensiun mempengaruhi kecemasan pada masa pensiun, Pandangan seseorang mengenai pensiun menurut Unger dan Crawford (1992) ada dua, yakni pandangan positif dan negatif. Seseorang yang memiliki pandangan positif memaknai pensiun sebagai suatu kebebasan setelah sekian tahun bekerja, kesempatan yang cukup baik untuk bepergian atau berlibur, melakukan hobi, dan memanfaatkan waktu luang. Sebaliknya, seseorang yang memiliki pandangan negatif memaknai pensiun sebagai keadaan yang membosankan, penarikan diri, dan kemungkinan besar munculnya perasaan tidak berguna. Pandangan negatif

seperti ini yang dapat menimbulkan emosi negatif sehingga akan mengarahkan seseorang pada kecemasan menghadapi masa pensiun.

- c. Kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam kehidupannya, kemampuan menghadapi kehilangan pekerjaan, penghasilan, pendidikan, jaringan sosial yang dimiliki, dan penerimaan diri dalam menghadapi masa pensiun.

Menurut Schartz (dalam Hurlock, 1996) pensiun merupakan pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru, pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Menurut Kimmel (1991), pada saat memasuki masa pensiun, subjek akan mengalami suatu perubahan penting dalam perkembangan hidupnya atau perubahan hidupnya yang salah satunya terjadinya perubahan sosial, perubahan ini harus dihadapi dengan penyesuaian diri.

Berikut ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan (Kuncoro, 2009):

- a. Keadaan pribadi individu

Hal yang mempengaruhi kecemasan adalah situasi pada diri subjek yang dirasakan belum siap untuk dihadapi seperti menuju usia tua, kenaikan pangkat, dan masalah kesehatan yang pada akhirnya akan menjadi suatu konflik dalam diri individu sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

b. Tingkat Pendidikan

Kondisi kecemasan yang dialami subjek juga dipengaruhi oleh perbedaan tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikannya akan semakin baik pemecahan terhadap masalah yang dihadapinya.

c. Pengalaman tidak menyenangkan

Pengalaman yang menyulitkan ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh dapat menyebabkan kecemasan. Ketegangan-ketegangan tersebut akibat dari dorongan-dorongan dalam dan luar tubuh.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari orang-orang sekitar individu yaitu orang tua, kakak, adik, Kekasih, teman dekat, saudara dan masyarakat. Dukungan yang positif berhubungan dengan berkurangnya kecemasan karena kecemasan akan rendah apabila individu memiliki dukungan sosial. Dukungan sosial tersebut diperoleh dari keluarga, teman, dan atasan.

Menurut Horney (dalam Safitri, 2003) faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan menghadapi masa pensiun itu sendiri terbagi menjadi dua yaitu:

1. Faktor eksternal yang meliputi : penolakan sosial, kritikan dari orang lain, dan situasi lingkungan

a. Penolakan Sosial

Braca (dalam Safitri, 2003) mengemukakan bahwa lingkungan yang baik akan mendukung seorang pegawai yang telah pensiun untuk

melakukan interaksi sosial yang baik dengan lingkungan masyarakatnya, sedangkan lingkungan yang tidak mendukung atau adanya penolakan sosial, akan cenderung menghantar seorang pegawai pada kondisi cemas dalam berhubungan dengan orang lain.

b. Kritikan dari orang lain.

Menurut Hall (dalam Safitri, 2003), lingkungan yang penuh kritikan dari orang lain dan persaingan akan menyebabkan individu merasa cemas. Seorang pegawai yang selalu dikritik oleh keluarganya, seperti kritikan terhadap penghasilan yang akan segera berkurang dan besarnya biaya perawatan kesehatan, menyebabkan pegawai merasa cemas dalam menghadapi masa pensiunnya.

c. Situasi lingkungan

Menurut Rogers (dalam Eliyana, 2006), pegawai yang telah pensiun dan tinggal dalam lingkungan sesama pensiun mempunyai semangat atau keyakinan diri lebih tinggi dari pada pensiun yang tinggal di lingkungan yang mencemooh setelah seseorang memasuki masa pensiun merupakan lingkungan yang akan membuat seorang pensiunan merasa tidak nyaman.

2. Faktor internal yang meliputi : perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah, kecerdasan emosi, dan penerimaan terhadap diri sendiri.

a. Perasaan tidak mampu

Menurut Walgito (dalam Susanti, 2006) perasaan tidak mampu dapat menimbulkan rasa cemas. Kecemasan dapat timbul karena individu

memandang kemampuannya lebih rendah dibanding kemampuan orang lain dan meremehkan diri sendiri, sehingga individu tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, mengetahui apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, dan tidak mampu melakukan sesuai dengan yang diinginkan atau harapan-harapannya. Pegawai yang mempunyai rasa tidak mampu akan sulit menyelesaikan masalah yang dirasakannya dan mengetahui apa yang dibutuhkan sehingga pegawai cenderung merasakan kecemasan.

b. Tidak percaya diri

Menurut Anthony (dalam Susanti, 2006), orang yang mempunyai kepercayaan diri cenderung bersifat optimis menghadapi persoalan yang ada dengan hati yang tenang, sehingga analisis terhadap persoalan tersebut dapat rasional dan objektif. Seorang pegawai yang percaya diri akan memandang suatu permasalahan sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi dan diatasi. Pegawai tersebut menerima kekecewaan secara positif dan tidak akan menyalahkan orang lain atas semua yang terjadi sehingga tidak timbul rasa cemas ketika menghadapi masa pensiun.

c. Perasaan bersalah

Mower (dalam Safitri, 2003) menyatakan kecemasan berasal dari rasa bersalah. Pegawai yang merasa bersalah terhadap anak dan istrinya atas pensiun yang akan dialaminya menyebabkan pegawai tersebut tidak

mampu mengungkapkan apa yang dirasakannya sehingga timbulah kecemasan bila teringat sebentar lagi akan pensiun.

d. Rendahnya kecerdasan emosi

Goleman (2000) menyatakan orang yang mempunyai kecerdasan emosi akan mampu menyikapi dengan tepat sebuah situasi tanpa harus berlebih-lebihan sehingga kecemasannya dapat diatasi. Hal ini juga berlaku pada masa pensiun, perasaan cemas yang berlebihan ketika akan memasuki masa pensiun dapat ditekan jika pegawai yang bersangkutan mempunyai kecerdasan emosi tinggi. Rendahnya kecerdasan emosi dapat dilihat juga lewat rendahnya kemampuan mengendalikan emosi. Menurut Atkinson (2000) rasa cemas timbul dari ketidakmampuan mengendalikan emosi, serta ketidaktahuan terhadap apa yang akan dihadapi yang seharusnya tidak disikapi dengan emosi yang berlebihan sehingga membuat seorang pegawai menjadi cemas.

e. Penerimaan terhadap diri sendiri.

Menurut Atkinson (2000), seseorang yang mampu menerima perubahan apapun yang terjadi dalam dirinya dengan 9 senang hati, termasuk ketika memasuki masa pensiun akan terlepas dari rasa cemas.

Hurlock (2006) menambahkan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan dalam menghadapi masa pensiun, karena pada saat memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan pola hidup, individu harus menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga, menyesuaikan diri dengan menurunnya

kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusianya, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternalnya antara lain : penolakan sosial, kritikan dari orang lain, dan situasi lingkungan dan faktor internalnya antara lain perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah, kecerdasan emosi, dan penerimaan terhadap diri sendiri.

Menurut Schartz (dalam Hurlock, 2006) pensiun merupakan pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru, pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Menurut Kimmel (1991) memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan penting dalam perkembangan hidupnya atau perubahan hidupnya yang salah satunya terjadinya perubahan sosial, perubahan ini harus dihadapi dengan penyesuaian diri.

Pada penelitian ini, peneliti memilih penyesuaian diri sebagai variabel bebas dikarenakan penyesuaian diri sangat dibutuhkan saat akan menghadapi pensiun, Seperti yang dikatakan oleh Hurlock (2006) bahwa salah satu tugas-tugas perkembangan pada masa tua adalah menyesuaikan kondisi dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan sehingga individu yang telah memasuki masa pensiun harus dapat menyesuaikan diri pada masa pensiun

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan kepada dirinya sendiri dan lingkungannya (Sunarto & Hartono, 2008). Sedangkan menurut Enung (2008) penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Sedangkan menurut (Schneiders, 1964) penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, di mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu tinggal. Menurut (Kartono, 2002) penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan, dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Menurut Satmoko (2004) penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya

Berbagai definisi yang telah disebutkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan kepada dirinya sendiri dan lingkungannya dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga

terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu tinggal.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki tujuh aspek :

a. Tidak ada emosi yang berlebihan

Aspek pertama menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

b. Tidak terdapat mekanisme psikologis

Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

c. Tidak terdapat perasaan frustrasi personal

Penyesuaian dikatakan normal ketika seseorang bebas dari frustrasi personal. Perasaan frustrasi membuat seseorang sulit untuk bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah. Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

d. Kemampuan untuk belajar

Proses dari penyesuaian yang normal bisa diidentifikasi dengan pertumbuhan dan perkembangan dalam pemecahan situasi yang penuh dengan konflik, frustrasi atau stres. Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres.

e. Pemanfaatan pengalaman masa lalu

Dalam proses pertumbuhan dan perubahan, penggunaan pengalaman di masa lalu itu penting. Ini merupakan salah satu cara dimana organisme belajar. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

f. Sikap realistik dan objektif

Penyesuaian yang normal secara konsisten berhubungan dengan sikap realistik dan objektif. Sikap yang realistik dan objektif adalah berdasarkan pembelajaran, pengalaman masa lalu, pemikiran rasional mampu menilai situasi, masalah atau keterbatasan personal seperti apa adanya. Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

g. Pertimbangan rasional dan pengarahan diri

Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik

Menurut (Enung, 2008) aspek penyesuaian diri ada dua yaitu:

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Individu menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangan dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan

penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggungjawab, dongkol, kecewa atau tidak percaya pada kondisi dirinya.

Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya gap antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

b. Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan jumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berintraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan

dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu.

Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses selanjutnya yang dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan jumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhi sehingga menjadi perbaikan dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok.

Kedua hal tersebut merupakan proses pertumbuhan kemampuan individu dalam rangka penyesuaian sosial untuk menahan dan mengendalikan diri. Pertumbuhan kemampuan ketika mengalami proses penyesuaian sosial, berfungsi seperti pengawasan yang mengatur kehidupan sosial dan kejiwaan. Boleh jadi hal inilah yang dikatakan

Freud sebagai hati nurani (super ego), yang berusaha mengendalikan kehidupan individu dari segi penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola perilaku yang disukai dan diterima oleh masyarakat, serta menolak dan menjauhi hal-hal yang tidak diterima oleh masyarakat (Enung, 2008).

Berdasarkan aspek-aspek di atas, peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri terdiri dari: Tidak adanya emosi yang berlebihan, Tidak adanya mekanisme-mekanisme pertahanan psikologis, tidak adanya frustrasi personal, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, memiliki sikap realistis dan obyektif, penyesuaian pribadi, dan penyesuaian sosial. Pada penelitian ini peneliti menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) yang terdiri dari penyesuaian diri dan penyesuaian sosial dikarenakan aspek-aspek tersebut sejalan dengan pengertian penyesuaian diri yang peneliti jadikan acuan yang dapat memudahkan peneliti dan menentukan indikator-indikator secara rinci dari aspek-aspek tersebut.

C. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil

Menurut Hurlock (2006) Pensiun sebagai tanda berakhirnya masa kerja menjadi tahap kritis seseorang dalam memasuki masa usia lanjut. Konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti pensiun seperti berkurangnya pendapatan, perubahan

status, hilangnya kekuasaan seringkali menimbulkan kecemasan. Orang-orang yang memasuki masa pensiun perlu mengadakan penyesuaian psikologis dan sosial. Penyesuaian dalam mendekati masa pensiun semakin bertambah sulit apabila perilaku keluarga tidak menyenangkan. Sedangkan menurut Wright (2000) kecemasan merupakan ketidaknyamanan pikiran dan perasaan yang menyakitkan atau menakutkan yang menyerang sebagai peristiwa yang akan datang. Kecemasan juga merupakan respon yang penuh dengan ketakutan yang mempengaruhi tubuh dengan respon-respon seperti berkeringat, ketegangan otot, detak jantung yang cepat serta nafas yang cepat.

Hurlock (Pradono, 2011) menambahkan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan dalam menghadapi masa pensiun, karena pada saat memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan pola hidup, individu harus menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga, menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusianya, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial. Penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya atau untuk bertahan hidup dan memperoleh kesejahteraan baik secara jasmani maupun rohani (Kartono & Andri, 2001). Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun akan cenderung melakukan persiapan dan perencanaan yang baik sehingga dapat mengatasi atau setidaknya mengurangi kekhawatiran yang muncul sehingga pada saat masa pensiun itu tiba individu

tersebut tidak lagi merasa takut, khawatir dan bingung terhadap kegiatan yang akan dilakukannya.

Sebaliknya bagi individu yang memiliki penyesuaian diri yang buruk terhadap datangnya masa pensiun akan cenderung menolak dan menganggap masa pensiun sebagai suatu masa yang tidak menyenangkan. Sehingga pada saat individu akan menghadapi masa pensiun, individu merasa takut, khawatir, bingung, mudah tersinggung dan gelisah. Adanya penyesuaian diri yang buruk kemudian menimbulkan pandangan negatif mengenai masa pensiun sehingga memunculkan kecemasan pada diri individu yang akan memasuki masa pensiun (Pradono, 2012).

Hal ini didukung dengan penelitian Pradono (2012) yang mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun diterima. Pegawai Negeri Sipil yang memiliki penyesuaian diri terhadap masa pensiun yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sebaliknya Pegawai Negeri Sipil yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, maka akan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Karakteristik individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik menurut Schneiders (1964) yaitu: tidak adanya emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme-mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi personal, melakukan pertimbangan rasional dan pengarahan diri, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta memiliki sikap realistis dan obyektif.

Tidak mempunyai emosi berlebihan Menurut Schneiders (1964) Tidak adanya emosi yang berlebihan adalah adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan, Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu. Menurut Goleman (1997) tidak adanya emosi yang berlebihan ditandai dengan adanya rasa bertanggung jawab, dapat mengendalikan diri, keseimbangan emosi dan pola berfikir, berkurangnya perilaku kasar. Beck (dalam Pradono, 2011) mengatakan bahwa orang yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik akan memahami diri sendiri yang pada akhirnya dapat mencegah ketegangan atau kecemasan dalam diri sendiri. Sue (2010) mengatakan bagi individu tertentu menghadapi pensiun merupakan hal yang tidak mudah dan sering menimbulkan masalah psikologis karena seringkali pensiun dianggap sebagai kenyataan yang menakutkan atau tidak menyenangkan sehingga semua orang sudah merasakan kecemasan ketika akan menghadapi karena individu tidak tahu kehidupan seperti apa yang akan mereka hadapi kelak. Sehingga kecemasan tersebut akan berdampak pada fisiologis seseorang seperti tidak bisa beristirahat dengan tenang, gangguan konsentrasi, jantung berdebar, berkeringat dingin (Priets, 1992).

Menurut Schneiders (1964) Tidak adanya mekanisme psikologis adalah pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Hal

itu biasanya ditandai dengan adanya rasa tenang ketika masa pensiun akan datang tanpa mengalami sakit. Seperti yang dikatakan (Dinsi, Setiati, dan Yuliasari 2006) bahwa pihak yang paling takut menghadapi masa pensiun adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS). Para Pegawai Negeri Sipil yang telah habis masa purna tugasnya atau pensiun, mengalami *mental shock* (faktor kejiwaan). Menjelang akhir masa kerjanya, mereka tampak kurang beraktivitas dan sering sakit-sakitan. *Mental shock* ini terjadi, karena adanya ketakutan tentang apa yang harus dihadapi kelak, ketika masa pensiun tiba. Menurut Pradono (2011) Kecemasan menghadapi masa juga pensiun juga terjadi di Yogyakarta baik Pegawai Negeri Sipil (PNS), anggota Tentara Nasional Indonesia (TNI) maupun Polisi Republik Indonesia (Polri). Pegawai tersebut merasa tidak berguna lagi dan kesehariannya hanya luntang-lantung. Banyak kasus yang menyebutkan bahwa pensiunan langsung jatuh sakit atau mengalami stroke karena kaget dengan fase baru yang harus pegawai tersebut hadapi, yaitu kehidupan setelah pensiun. Sebelum masa pensiun terjadi, dalam kesehariannya pegawai tersebut memiliki aktivitas dengan jadwal kerja yang padat dan dihormati bawahan. Namun, begitu pensiun tiba-tiba terlepas dari rutinitas kesibukan Subjek. Seseorang yang tidak siap mental bisa langsung jatuh dan jenuh dengan kondisi barunya.

Menurut Schneiders (1964) Tidak adanya perasaan frustrasi yaitu adanya kemampuan mengorganisasikan pikiran, perasaan, motivasi dan tingkah lakunya untuk menghadapi situasi yang memerlukan penyelesaian yang berarti bahwa individu tersebut tidak mengalami frustrasi, Tidak adanya perasaan frustrasi biasanya ditandai dengan perilaku sabar, tidak mudah tersinggung

perasaannya, giat bekerja, mempunyai semangat. Kecemasan menghadapi pensiun adalah suatu keadaan atau perasaan tidak menyenangkan yang timbul pada individu karena khawatir, bingung, tidak pasti akan masa depannya, dan belum siap menerima kenyataan akan memasuki masa pensiun dengan segala akibatnya, baik secara sosial, psikologis, maupun secara fisiologis (Wanti, 2008). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Kuncoro, dkk., (2006) pada pegawai PT. Semen Gresik, menyatakan bahwa pegawai merasa cemas saat menghadapi masa pensiun karena adanya ketakutan akan ketidaktercukupinya kebutuhan sehari-hari atau kebutuhan mendadak seperti salah satu anggota keluarga sakit ataupun ketika akan menyelenggarakan resepsi pernikahan putra putrinya. Pada umumnya pegawai tersebut beranggapan bahwa apabila masih aktif bekerja pegawai akan mendapat fasilitas-fasilitas yang akan meringankan kebutuhan sehari-hari maupun kebutuhan mendadak. Selain itu juga ada anggapan pegawai tersebut akan mendapat bantuan moril maupun materil dari rekan-rekan se kantor. Saat masa pensiun pegawai tersebut cemas sekalipun mendapat uang pensiun karena masih ada anggapan bahwa jumlah uang pensiun yang diterima kurang memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.

Menurut Scneiders (1964) Pertimbangan rasional dan pengarahan diri adalah memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal, hal ini di tunjukan dengan adanya berfikir secara nalar secara rasional. Individu yang akan memasuki masa pensiun tentunya akan

menghadapi berbagai macam perubahan-perubahan dalam pola kehidupannya, seperti: bertambahnya waktu luang, berkurangnya penghasilan, hilangnya status jabatan ketika masih bekerja, hilangnya fasilitas yang didapat ketika masih bekerja. Berubahnya pola kehidupan tentunya akan menimbulkan berbagai macam permasalahan. Ketika individu mengalami masalah yang tidak dapat dipecahkan secara mudah dan cepat maka individu tersebut membutuhkan saran, petunjuk, nasehat dan mencari informasi tentang alternatif penyelesaian masalah. Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun mampu mempersepsi secara positif saran, petunjuk, nasehat dan informasi tentang alternatif penyelesaian masalah menjadi sesuatu yang bermanfaat baginya. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu mampu berpikir dan melakukan pertimbangan secara matang berdasarkan alternatif-alternatif dalam memecahkan masalah atau konflik yang dihadapi dan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil (Pradono, 2012). Apabila seseorang bisa mengarahkan dirinya maka tidak akan mengalami kecemasan sebaliknya apabila seseorang tidak bisa mengarahkan dirinya akan mengalami cemas, kecemasan itu biasanya ditandai dengan aspek fisiologis seperti takut, khawatir, firasat buruk takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung tegang, tidak bisa beristirahat dengan tenang, gelisah, gangguan tidur, gangguan konsentrasi, jantung berdebar debar dan berkeringat dingin (Hawari, 1996)

Menurut Schneider (1964) kemampuan untuk belajar adalah proses dari penyesuaian yang normal bisa diidentifikasi dengan pertumbuhan dan perkembangan dalam pemecahan situasi yang penuh dengan konflik, frustrasi atau

stress. Seseorang apabila akan memasuki pensiun pasti akan dihadapkan oleh hal-hal yang baru, seperti yang dikatakan oleh Schwartz (dalam Hurlock, 1996) pensiun merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai dalam perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Maka pada saat akan memasuki masa pensiun individu dihadapkan oleh berbagai macam masalah seperti berkurangnya penghasilan, hilangnya aktivitas rutin dan bertambahnya banyak waktu luang yang kadang sangat mengganggu, berkurangnya relasi. Hal tersebut akan menimbulkan kecemasan, supaya individu bisa mengatasi permasalahan tersebut maka individu harus mempunyai kemampuan untuk belajar. Ketika individu mampu mengatasi masalah yang dihadapi, individu tersebut berarti mampu untuk belajar dan mengembangkan kualitas dirinya menjadi lebih baik Schneiders (Pradono, 2011). Individu yang mampu belajar dan mengembangkan kualitas dirinya dengan baik diharapkan mempunyai tingkat kecemasan yang rendah, sedangkan apabila individu tidak mampu untuk belajar maka akan mengalami cemas.

Menurut Schneiders (1964) Pemanfaatan masa lalu adalah salah satu cara dimana organisme belajar, individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar, Individu yang bisa memanfaatkan pengalaman masa lalu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya sesuai dengan pengalaman masa lalunya. (Hurlock, 2002) juga mengatakan bahwa penyesuaian seseorang terhadap sembarang masalah akan lebih mudah apabila sebelumnya

subjek sudah siap akan menghadapi masalah tersebut. (Hurlock, 2002) juga mengatakan hal itu biasanya terjadi pada penyesuaian diri di ambang usia lanjut salah satunya yaitu memasuki masa pensiun, apabila subjek sudah siap menghadapi masalah pensiun dengan cara belajar tersebut tentu akan mengurangi kecemasan menghadapi masa pensiun daripada subjek yang menghadapi masalah belum diketahui atau diharapkan sebelumnya.

Menurut Schneiders (1964) Sikap realistis dan objektif adalah mampu menilai situasi, masalah atau keterbatasan personal seperti apa adanya. Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya, Hal ini biasanya di tandai dengan individu mampu menerima dirinya dan lingkungan sesuai dengan yang seharusnya. Bagi individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun dipastikan tidak akan mengalami kecemasan, disebabkan karena individu mampu berfikir secara realistis dan objektif (Schneiders, 1964), berfikir secara realistis dan objektif yaitu ketika individu bisa menerima dirinya bahwa dirinya harus sudah pensiun dan mengerti akan konsekuensi yang akan dihadapi sehingga seseorang tersebut terhindar dari rasa cemas. Sebaliknya, apabila seseorang tidak bisa berfikir secara realistis dan objektif mereka akan mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut biasanya ditandai dengan gejala fisiologis seperti gelisah, takut, khawatir, firasat takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung tegang, tidak bisa beristirahat dengan tenang, gangguan konsentrasi, jantung berdebar, dan berkeringat dingin (Hawari, 1999).

Pernyataan tersebut didukung oleh Adisti (2003) bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada pegawai Eselon IV yang menghadapi masa pensiun dapat terjadi karena dengan penyesuaian diri yang baik maka pegawai tersebut mampu mengontrol emosi secara baik, bersikap realistis dan objektif. Adanya hal tersebut membuat individu mampu mempersepsi secara positif adanya perhatian dari lingkungannya sehingga individu tersebut terhindar dari mekanisme psikologis yang timbul perasaan masih berguna, diperhatikan dan dihargai Schneider dalam (Pradono, 2012).

Individu yang mampu menyesuaikan diri pada masa pensiun diharapkan dapat melakukan hal-hal seperti mengembangkan hobi, mengajak cucu di akhir pekan ataupun mengikuti kursus kursus pengganti kerja (Gordon dalam Hurlock, 1996), sehingga pada waktunya pensiun nanti tidak akan merasa cemas karena mereka sudah mempunyai kegiatan seperti mengembangkan hobi atau mengikuti kursus di luar.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan suatu hipotesis bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil. Semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki oleh Pegawai Negeri Sipil maka semakin rendah kecemasan pada Pegawai Negeri Sipil yang menghadapi masa pensiun. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri yang dimiliki oleh Pegawai Negeri Sipil maka semakin tinggi kecemasan pada Pegawai Negeri Sipil yang akan menghadapi masa pensiun.