

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL MENGHADAPI MASA PENSIUN

Ananto Tri Hartono

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan pada Pegawai Negeri Sipil menghadapi masa pensiun. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan. Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dan kecemasan. Subyek dalam penelitian ini adalah 60 Pegawai Negeri Sipil yang sedang menghadapi masa pensiun kurang dari 4 tahun di Caturtunggal Depok Sleman. Pengumpulan data dilakukan dengan skala kecemasan dan skala dukungan sosial. Data penelitian dianalisa menggunakan teknik korelasi *Produk Moment* dari Pearson dengan menggunakan SPSS for Windows version 16.00. Hasil perhitungan dari hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,323$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti bahwa hipotesis dari penelitian ini diterima. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,104 artinya dukungan sosial dalam penelitian ini mampu memberikan sumbangan sebesar 10,4 % terhadap turunnya kecemasan pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun. Hal ini sekaligus menegaskan pengaruh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 89,6 %.

Kata kunci : Dukungan Sosial, Kecemasan Pegawai Negeri Sipil menghadapi masa pensiun

PENDAHULUAN

Setiap orang tentu memahami bahwa hidup adalah sebuah perjalanan. Di dalam perjalanan hidup seseorang terdapat pekerjaan dan karir yang membawa seseorang memperoleh kejayaan atau pencapaian puncak karir tertinggi dengan penghasilan yang lebih dari cukup. Namun tentunya ada masa yang dapat menghentikan karir dan pekerjaan seseorang yaitu masa pensiun. Hal ini karena ada batasan usia yang sering dipersyaratkan dalam

perusahaan atau organisasi (Hurlock dalam Kuncoro & Eva, 2009). Menurut Santrock (2002), masa pensiun biasanya terjadi pada masa dewasa akhir yaitu pada usia di atas 60 tahun.

Memasuki masa pensiun seorang pegawai seharusnya merasa senang karena individu dapat menikmati hidupnya lebih rileks, tenang dan bahagia karena tidak terbebani dengan berbagai tugas dan tanggung jawab dari instansi tempatnya bekerja. Saat masa pensiun tiba waktu

akan lebih banyak waktu dan kesempatan bersama-sama dengan keluarga.

Pandangan negatif tentang pensiun menyebabkan individu cenderung menolak datangnya masa pensiun. Penolakan tersebut ditandai dengan adanya perasaan cemas. Perasaan cemas biasanya ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah, biasanya seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan melibatkan perasaan, perilaku, dan respons-respons fisiologis (Durand & Barlow, 2006). Menurut Semiun (2006) kecemasan adalah suatu keadaan emosional sebagai afek dari rangsangan-rangsangan fisiologis yang ditandai oleh rasa mudah lelah ketika bekerja, jantung berdebar-debar, kepala pusing, dan kadang-kadang mengalami gangguan tidur. Tanda secara psikologis adalah rendah diri, tidak dapat memusatkan perhatian, dan timbulnya perasaan kecewa sehingga dapat mempengaruhi interaksi dengan orang lain.

Menurut Darajat (1985) individu yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala yaitu adanya perasaan tidak menentu, rasa panik, adanya perasaan takut dan ketidakmampuan individu untuk memahami sumber ketakutan. Individu yang mengalami kecemasan akan mempunyai perasaan tidak menyenangkan yang merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk yang terjadi ketika individu mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan (konflik) batin. Lebih lanjut dijelaskan oleh Wanti (2008) bahwa kecemasan

menghadapi masa 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, psikologi, maupun secara fisiologi.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2000) melaporkan bahwa 64% pegawai negeri sipil di Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan mengalami kecemasan ketika menghadapi masa pensiun. Faktor yang mendominasi timbulnya kecemasan tersebut adalah tidak adanya sumber pemasukan yang memadai setelah memasuki masa pensiun. Penelitian lainnya dilakukan oleh Pradono & Purnamasari (2010) yang melaporkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 11 Mei 2014 terhadap 10 orang tenaga kependidikan bagian tata usaha dan guru mata pelajaran di SMKN 2 Depok Sleman ditemukan 3 orang dalam menghadapi masa pensiun mengalami kekhawatiran yang ditunjukkan dengan kekhawatiran akan kehilangan tunjangan-tunjangan yang selama ini didapatkan. Kekhawatiran tersebut disebabkan karena subyek masih mempunyai kewajiban untuk menyekolahkan anaknya ke perguruan tinggi. Dari 10 orang tersebut ada 6 orang yang kadang-kadang susah tidur apabila teringat masa pensiunnya, subyek bingung apa yang akan dikerjakan setelah masa pensiunnya. Ada 2 subyek yang takut, nanti tidak berguna setelah pensiun, takut dikucilkan, dan takut tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Dari

beberapa fakta yang dipaparkan di atas terlihat jelas bahwa para pegawai atau pekerja dalam menghadapi masa pensiun mengalami kecemasan. Hal ini dibuktikan dari beberapa hasil penelitian dan wawancara di atas yang mengindikasikan ciri-ciri kecemasan yaitu individu merasa takut, tidak nyaman pikiran dan perasaan, bingung untuk menghadapi masa yang akan datang walaupun sumber kecemasan tersebut belum jelas. Padahal seseorang tahu bahwa di dalam pekerjaan dan karier akan terhenti karena adanya batasan usia, sehingga akan mengalami masa pensiun. Menurut Deffender Bacher & Hazaleus (1991) mengemukakan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi timbulnya kecemasan adalah kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*imosionality*) dan gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated intereference*).

Menurut Ghufron & Riswanita (2010) faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, pengalaman negatif masa lalu, pikiran yang tidak rasional dan kurangnya dukungan sosial. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut, dukungan sosial merupakan faktor yang perlu dikaji lebih lanjut dalam mempengaruhi kecemasan seseorang menghadapi masa pensiun.

Penelitian yang dilakukan Sari & Kuncoro (2006) melaporkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pensiun, mempunyai korelasi sebesar $r = -0,640$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) hubungan yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah hubungan negatif artinya bahwa semakin tinggi

dukungan sosial yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti: anggota keluarga, saudara, teman, tetangga, rekan kerja dan orang lainnya. Menurut Pierce (dalam Kail and Cavanaugh, 2000) dukungan sosial adalah dukungan keluarga yang diberikan kepada seseorang sebagai sumber emosional, informasional dan pendampingan untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Selain itu, Sarafino (1998) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan seseorang untuk memberikan kenyamanan, merawat dan menghargai orang lain.

Aspek-aspek yang membangun dukungan sosial dikemukakan oleh Sarafino (1998) antara lain dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kelompok. Dukungan sosial sangat diperlukan oleh individu sebagai informasi atau nasehat, verbal, nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial didapat melalui kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima untuk menurunkan kecemasan. Keluarga dan lingkungan masyarakat sebagai pondasi utama dan terakhir ketika seseorang menjalani masa pensiun, sebagai tempat untuk menghabiskan kesehariannya setelah keluar dari dunia kerja. Pegawai yang akan menghadapi masa pensiun membutuhkan dukungan sosial untuk membantu mengurangi kecemasan dalam dirinya. Menurut (Garmenzy dan

Rutter, 1983) pemberian dukungan yang positif berhubungan dengan berkurangnya kecemasan. Pendapat ini didukung oleh Conel (1994) menyatakan bahwa kecemasan akan rendah apabila individu memiliki dukungan sosial. Dukungan sosial tersebut diperoleh dari keluarga, teman dan atasan (Kuncoro, 2009). Penelitian mengungkapkan bahwa dukungan sosial sangat diperlukan oleh individu yang memasuki masa lanjut usia guna mencegah masalah psikologis yang dialami (Bone, 2007). Salah satu krisis yang dihadapi para pegawai atau pekerja yang dapat menimbulkan masalah psikologis kecemasan dalam menghadapi pensiun. Untuk mencegah atau mengatasi masalah kecemasan dibutuhkan dukungan sosial.

Menurut Katc dan Kahn (2000), dukungan sosial adalah perasaan positif, menyukai, kepercayaan, dan perhatian dari orang lain yaitu orang yang berarti dalam kehidupan individu yang bersangkutan, pengakuan, kepercayaan seseorang dan bantuan langsung dalam bentuk tertentu. Menurut Dunkel-Schetter (dalam Rini, 2006) bahwa pemberian dukungan akan lebih efektif diberikan secara serius, lebih sensitif, menyampaikan perhatian dengan tulus dan lembut. Menurut Suryaningsih (2007), dukungan sosial banyak diperoleh individu dari lingkungan sekitar, dalam hal ini lingkungan sekitar adalah keluarga, saudara, rekan kerja dan masyarakat.

Saat menghadapi pensiun pegawai negeri sipil sangat memerlukan dukungan. Keluarga harus sebisa mungkin dapat menciptakan suasana yang nyaman sehingga dalam menghadapi masa pensiun tidak timbul kecemasan, misalnya mengajak jalan-

jalan ringan sambil mengobrol, bicara halus, memberikan nasihat positif dan sebagainya yang membuat calon pensiunan merasa nyaman, selain itu juga semakin mempererat hubungan kekeluargaan.

Dukungan sosial berperan sangat penting dalam memelihara keadaan psikologis individu. Calon pensiunan pegawai negeri sipil yang mendapatkan dukungan sosial akan terbantu dalam meredakan atau mengatasi tekanan dan masalah yang dihadapi, baik yang berasal dalam dirinya maupun dari lingkungan. Dukungan sosial yang didapatkan calon pensiunan akan menimbulkan perasaan tenang, sikap positif terhadap diri sendiri sampai masa tiba pensiun.

Sebagaimana telah dikemukakan Pitt (1994) bahwa dukungan sosial yang diterima oleh individu akan berpengaruh bagi individu tersebut dalam mengurangi kecemasan, karena pada saat individu yakin bahwa ia mempunyai teman dan ada dukungan dari lingkungannya maka keyakinan untuk mengurangi kecemasan akan meningkat.

Dukungan dari keluarga akan besar manfaatnya bagi pegawai negeri yang akan menghadapi pensiun terutama dukungan yang memberikan rasa aman dan nyaman sehingga, mereka dapat mengatasi keraguan yang timbul dan dapat menghadapi pensiun dengan tenang tanpa adanya rasa cemas. Dukungan yang diberikan pada pegawai antara lain dapat berbentuk perhatian. Sarafino (1998) mengatakan bahwa aspek dukungan sosial ada lima yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial.

Berdasarkan dengan uraian diatas, terlihat bahwa dukungan sosial dari dari suami, istri, ayah, ayah mertua, ibu, ibu mertua, serta karib, teman sekantor dan lingkungan masyarakat merupakan faktor yang mempengaruhi untuk mengurangi rasa kecemasan pegawai menghadapi pensiun.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil

Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini agar dapat memberikan pengetahuan tentang apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kecemasan pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun serta apa saja yang harus dipersiapkan saat menghadapi pensiun khususnya bagi para pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun agar dapat menjalankan masa pensiun dengan penuh ketenangan dan sejahtera.

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini adalah dalam pengembangan ilmu psikologi sosial diharapkan dapat menyumbangkan pengetahuan tentang permasalahan yang dihadapi pada pegawai saat memasuki masa pensiun dan juga dapat menyumbang konsep-konsep permasalahan yang menyangkut psikologi klinis dan psikologi sosial

Pengertian Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Gufron (2010) berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk

menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Menurut Chaplin (2005) kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir mengenai masa depan tanpa sebab khusus untuk mengetahui ketakutan tersebut. Sedangkan Muclas (1976) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Dalam hal ini kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda (Atkinson, 1991). Taylor (1995) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman, sependapat dengan Maramis (1995) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran, yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Menurut Lazarus (1991) kecemasan ialah suatu kondisi psikologis yang mengancam keberadaan diri individu, dimana hal yang menyebabkan ancaman tersebut membuat individu merasa tidak tahu, bingung dan takut untuk dapat menghadapi masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian diatas dapat di simpulkan bahwa kecemasan adalah suatu pengalaman subyektif sehingga menimbulkan suatu ketegangan mental, menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, perasaan khawatir, ketakutan dan mengancam keberadaan individu sehingga, dimana hal yang menyebabkan ancaman membuat

individu merasa tidak tahu, bingung dan takut untuk dapat menghadapi masa yang akan datang.

Kecemasan yang akan diteliti adalah kecemasan menghadapi masa pensiun. Menurut Schwartz (dalam Hurlock, 1996) pensiun merupakan pola akhir atau masa transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai dalam perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup baru. Masa pensiun bagi seorang pegawai akan ditanggapi dengan beraneka ragam, sesuai dengan nalar dan kesiapan mereka masing-masing. Ada yang menghadapinya penuh dengan kecemasan mengingat pendapatan mereka berkurang serta timbul perasaan-perasaan khawatir dan takut karena tanggungan keluarga masih membutuhkan banyak biaya. Zarit (dalam Santrock, 1999), seseorang yang memasuki masa pensiun menganggap bahwa pensiun berarti kehilangan peran dan status sosial serta kekuasaan, akibatnya banyak orang yang menganggap pensiun sebagai masa yang mendatangkan stress dan merupakan peristiwa yang menakutkan. Aspek-aspek kecemasan menurut Deffenbacher & Hazaleus (1991) mengemukakan bahwa sumber kecemasan meliputi hal-hal di bawah ini:

a. Kekhawatiran (*worry*)

Merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif, bahwa akan ada hal yang buruk akan menimpa dirinya setelah pensiun, dibayangi perasaan takut dan tidak mampu karena menurunnya pendapatan dan berakhirnya tunjangan-tunjangan yang diperoleh sehingga timbul kekhawatiran dan kecemasan

b. Emosionalitas (*emosionalitas*)

Sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang, mudah tersinggung, dan kurang percaya diri menjadi gugup ketika berbicara.

c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*)

Merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas. Individu dengan kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu efektifitas dalam melakukan aktifitas hal itu disebabkan perasaan cemas yang mendalam misalnya: ketika pegawai mengerjakan tugas seperti hari-hari biasa padahal umumnya santai dan dapat selesai tepat waktu, tetapi begitu menjelang pensiun mengalami perubahan misalnya tergesa-gesa, sulit berkonsentrasi.

Sedangkan menurut Nevid (2003) aspek-aspek kecemasan ada tiga yaitu secara fisik, behavioral dan kognitif :

a. Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergertar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing terasa lemas, merasa sensitive atau mudah marah.

b. Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependent, perilaku terguncang.

c. Secara kognitif meliputi perasaan 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 jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semua tidak bisa lagi di kendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi

Menurut Hawari (2001) seseorang akan mengalami kecemasan manakala individu yang bersangkutan tidak mampu mengatasi konflik yang terjadi dalam dirinya, seseorang yang mengalami kecemasan menunjukkan ciri-ciri baik secara psikis dan fisik (*somatik*) sehingga akan muncul beberapa ciri-ciri yang pertama ciri-ciri psikis yaitu antara lain :

- a. Khawatir , tidak tenang , ragu dan bimbang
 - b. Memandang masa depan dengan rasa was-was
 - c. Kurang percaya diri, bingung
 - d. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang atau ragu
 - e. Seringkali mengeluh ini itu, khawatir berlebihan ketika memikirkan sesuatu yang belum terjadi
- Yang termasuk Ciri-ciri kecemasan secara fisik diantara lain adalah:
- f. Jantung berdedar-debar
 - g. Sefak nafas
 - h. Gangguan percenaan ketika perasaan cemas muncul karena individu hanya terfokus dalam masalahnya tanpa menghiraukan kesehatan nya
 - i. Sakit kepala

Sependapat dengan Hawari (2001) Davison dan Neale (dalam Fausiah, 2003) mengatakan bahwa

kecemasan adalah munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Selain itu kecemasan seringkali disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar dengan cepat, dada terasa sesak, sakit perut, tidak tenang dan tidak dapat duduk diam

Berdasarkan uraian tentang aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek untuk membangun konsturksi kecemasan antara lain adalah kekhawatiran, emosionalitas, gangguan hambatan menyelesaikan tugas, aspek kognitif, behavioral dan fisik, namun dalam penelitian ini akan menggunakan aspek dari menurut Deffenbacher & Hazaleus (1991) dengan mengacu pada ciri-ciri kecemasan menurut Hawari (2001) karena menurut peneliti aspek dari Deffenbacher & Hazaleus (1991) dan ciri-ciri kecemasan menurut Hawari (2001) lebih spesifik dan dapat mengungkap kecemasan pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Ghufron & Riswanita (2010) adalah :

- a. Tingkat religiusitas yang rendah
Religius sangat penting didalam kehidupan manusia karena agama merupakan hasil integrasi interaktif antara iman, ilmu dan amal dimana ketiga unsur tersebut akan menjadikan motivasi yang sangat kuat dan jika usaha kearah tersebut sangat minim maka motivasi akan semakin lemah dan jika motivasi semakin melemah maka individu tersebut mudah mengalami

kecemasan. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an “ (*Tidak demikian*) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedangkan ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhanya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (*pula*) mereka bersedih hati”. (Q.S Al-Baqoroh 112)

b. Rasa pesimis

Kebalikan dari sikap optimis adalah pesimis. Sifat pesimis dapat diartikan berprasangka buruk terhadap Allah SWT. Seseorang yang pesimis biasanya selalu khawatir akan memperoleh kegagalan, kekalahan, kerugian atau bencana, sehingga ia tidak mau berusaha untuk mencoba. Dijelaskan (H.R. Bukhari dan Muslim) “ Aku Senantiasa berada di samping hamba-Ku yang berbaik sangka dan Aku tetap bersamanya selama ia ingat Pada-Ku”. Bahwa kita sebagai umat manusia hendaknya berpransangkalah yang baik kepada sesama manusia, dan Allah agar terhindar dari perasaan cemas dalam diri kita.

c. Pengalaman negatif

Pengalaman negatif adalah menurut kamus Bahasa Indonesia arti pengalaman adalah yang pernah dialami (dijalani, dirasakan, dsb), pengalaman negatif merupakan peristiwa kurang baik yang pernah dialami di masa lalu oleh individu sehingga menyebutnya pengalaman negatif. Misalnya: suatu kali kita diberi informasi tentang pensiun oleh A dan menerima informasi yang kurang memuaskan. Ketika kita diberi informasi lagi, kita diberi informasi oleh B dan menerima informasi kurang memuaskan lagi.

Ketika kita mendapat informasi tentang pensiun untuk kesekian kalinya dan menerima informasi yang kurang memuaskan terhadap pensiun, maka kita akan mulai berpikiran negatif tentang pensiun.

d. Pikiran-pikiran yang tidak rasional

Pikiran-pikiran tidak rasional berarti pikiran yang tidak berdasarkan nalar atau ketidakmauan menggunakan nalar dalam berpikir, bertindak, bersikap, memandang sesuatu hal yang sudah terjadi maupun belum terjadi. Sehingga memunculkan rasa cemas. Contoh adalah ketika seseorang pegawai bertemu dengan temannya di jalan namun teman tidak menyapanya. Konsekuensi yang muncul adalah orang tersebut akan merasa kesepian, tertekan, dan muncul perilaku menghindari orang lain. Hal tersebut dikarenakan dia memiliki keyakinan bahwa, “Saya tidak dapat diterima sebagai teman sehingga saya adalah orang yang tidak berharga”.

e. Dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umunya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial sangat dibutuhkan karena dengan dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan . Menurut (Garmenzy dan Rutter, 1983) pemberian dukungan yang positif berhubungan dengan berkurangnya kecemasan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab sehingga dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Menurut Ramaiah (2003) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama

Berdasarkan uraian diatas tentang penjelasan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah tingkat religiusitas rendah, rasa pesimis, pengalaman negatif, pikiran-pikiran yang tidak rasional serta dukungan sosial, lingkungan dan emosi yang ditekan, berdasarkan uraian faktor diatas peneliti ingin menggunakan faktor-faktor yang mempengaruhi menurut teori Ghufron & Riswanita (2010) yaitu tingkat religiusitas rendah, rasa pesimis, pengalaman negatif pikiran-pikiran yang tidak rasional, serta membahas lebih dalam tentang faktor dukungan sosial.

Menurut Lazarus (1991) kecemasan ialah suatu kondisi psikologis yang mengancam keberadaan diri individu, dimana hal yang menyebabkan ancaman tersebut membuat individu merasa tidak tahu, bingung dan takut untuk dapat

menghadapi masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian diatas dapat di simpulkan bahwa kecemasan adalah suatu pengalaman subyektif sehingga menimbulkan suatu ketegangan mental, menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, perasaan khawatir, ketakutan dan mengancam keberadaan individu sehingga, dimana hal yang menyebabkan ancaman membuat individu merasa tidak tahu, bingung dan takut untuk dapat menghadapi masa yang akan datang.

Kecemasan yang akan diteliti adalah kecemasan menghadapi masa pensiun. Menurut Schwartz (dalam Hurlock, 1996) pensiun merupakan pola akhir atau masa transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai dalam perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup baru. Masa pensiun bagi seorang pegawai akan ditanggapi dengan beraneka ragam, sesuai dengan nalar dan kesiapan mereka masing-masing. Ada yang menghadapinya penuh dengan kecemasan mengingat pendapatan mereka berkurang serta timbul perasaan-perasaan khawatir dan takut karena tanggungan keluarga masih membutuhkan banyak biaya. Zarit (dalam Santrock, 1999), seseorang yang memasuki masa pensiun menganggap bahwa pensiun berarti kehilangan peran dan status sosial serta kekuasaan, akibatnya banyak orang yang menganggap pensiun sebagai masa yang mendatangkan stress dan merupakan peristiwa yang menakutkan.

Pengertian Dukungan Sosial

Dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan seseorang memerlukan dukungan sosial. Dukungan sosial adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang

diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga orang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan Harnilawati dalam (Cohen & Sme 1996). Dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan, seseorang membutuhkan dukungan sosial. Ada beberapa tokoh yang memberikan definisi tentang dukungan sosial. Menurut Dimatteo (1991), dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga rekan kerja dan orang lain. Baron & Byrne, (2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan anggota keluarga. Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterimanya individu dari orang lain ataupun dari kelompok (Sarafino, 1998).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan dukungan sosial adalah

kenyamanan fisik dan psikologis, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam

bentuk yang lainnya yang diterima individu dari suami, istri, anggota keluarga masyarakat ataupun dari kelompok

Menurut Sarafino (1998), ada lima aspek dukungan sosial, yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan emosi mengacu pada bantuan yang berbentuk empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu yang akan menghadapi masa pensiun. Selain itu, dukungan emosional juga melibatkan ekspresi rasa simpati dan perhatian terhadap individu tersebut, sehingga individu akan merasa nyaman, dicintai dan

diperhatikan, tenang kembali, merasa dimiliki kehangatan personal, dan cinta.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan, penghargaan atau penilaian yang positif, serta dorongan untuk maju dan semangat bagi individu yang akan menghadapi masa pensiun. Dukungan ini berupa adanya ungkapan penilaian positif atas individu, bentuk dukungan ini membentuk perasaan dalam diri individu bahwa ia berharga, mampu dan berarti

c. Dukungan instrumental

Merupakan dukungan yang paling sederhana untuk didefinisikan, yaitu dukungan yang berupa bantuan secara langsung dan nyata seperti memberi atau

meminjamkan uang atau membantu meringankan tugas orang yang sedang cemas. Contohnya : pinjaman atau sumbangan dari orang lain

d. Dukungan Informasi

Dukungan informasi adalah dukungan yang diberikan dengan cara memberikan informasi baik kepada individu yang akan menghadapi masa pensiun. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan nasihat, saran atau cara-cara yang dapat digunakan memecahkan masalah. Orang-orang yang berada disekitar individu akan memberikan dukungan informasi dengan cara menyarankan beberapa pilihan tindakan yang dapat dilakukan individu dalam mengatasi masalah yang membuatnya cemas (DiMatteo, 1991). Terdiri dari nasehat, arahan, saran ataupun penilaian tentang bagaimana individu melakukan sesuatu. Misalnya individu mendapatkan pelatihan dan bimbingan pra pensiun dari instansi dimana pegawai bekerja

e. Dukungan jaringan sosial atau

dukungan persahabatan

Bentuk dukungan ini akan membuat individu yang kan menghadapi masa pensiun merasa sebagai anggota dari suatu kelompok yang memiliki teman senasib. Dengan begitu individu akan merasa memiliki teman senasib. Dukungan sosial ketika seseorang akan menghadapi masa pensiun adalah dimana ia memelurkan seseorang yang dapat meringankan beban hidupnya mulai dari butuhnya seseorang yang menemaninya dan adanya tempat untuk berbagi misalnya menemani orang berekreasi.

Sedangkan Heller dkk (1986) mengemukakan ada dua aspek dalam dukungan sosial, yaitu;

- a. Penilaian yang mempertinggi penghargaan

Komponen penilaian yang mempertinggi penghargaan mengacu pada penilaian seseorang terhadap pandangan orang lain kepada dirinya. Seseorang menilai seksama evaluasi seseorang terhadap dirinya dan percaya dirinya berharga bagi orang lain. Tindakan orang lain yang menyokong harga diri seseorang, semangat juang dan kehidupan yang baik.

- b. Transaksi interpersonal yan a. berhubungan dengan kecemasan

Komponen transaksi interpersonal yang berhubungan dengan kecemasan mengacu pada adanya seseorang yang memberikan bantuan ketika ada masalah. Seseorang memberikan bantuan untuk memecahkan masalah denga b. menyediakan informasi untuk menjelaskan situasi yang berhubungan dengan kecemasan. Bantuan ini berupa dukungan emosional, kognitif yang distruktur ulang dan bantuan instrumental.

Berdasarkan uraian diatas dapat

disimpulkan bahwa aspek-aspek yang dukungan sosial adalah dukungan emosional yaitu seperti perhatian, empati, dukungan penghargaan yaitu mengapresiasi atas apa yang telah dicapai sehingga individu merasa tidak sia-sia dalam melakukan pekerjaan, dukungan instrumental yaitu memberi bantuan dalam bentuk materi ataupun tenaga untuk menyelesaikan suatu tugas, dukungan informasi memberi saran-saran yang terbaik kepada invidu sehingga memperoleh solusi yang terbaik, dan yang terakhir dukungan jaringan sosial yaitu membuat individu tersebut nyaman disuatu kelompok atau organisasi sehingga timbul rasa kekeluargaan dan saling berbagi. Aspek yang digunakan dalam penelitian ini dari Sarafino (1998) meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial dikarenakan aspek-aspek dari Sarafino (1998) lebih detail dan operasional dalam mengungkap dukungan sosial.

Menurut Stanley (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut:

Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial.

Kebutuhan sosial

Aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih kenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam

kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

c. **Kebutuhan psikis**

Kebutuhan psikis pegawai termasuk di dalam rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, kebutuhan psikis, yang di maksud kebutuhan fisik adalah sandang, papan dan pangan, sedangkan kebutuhan sosial yaitu bergaul dengan masyarakat sehingga individu lebih dikenal dimasyarakat, kebutuhan psikis yaitu rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, yang diperoleh dari orang lain sehingga merasa nyaman, dihargai dan dicintai.

penyusunan skala dukungan sosial ini meliputi: a) dukungan emosional, b). dukungan penghargaan, c). dukungan instrumental, d) dukungan informasi, e) dukungan jaringan sosial.

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah pegawai negeri sipil di SMK Negeri 2 Depok dan SD Negeri Caturtunggal 7 Depok Sleman dengan usia ≥ 55 tahun dan menghadapi masa pensiun kurang dari 4 tahun dengan alasan batas usia pegawai negeri sipil menurut Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Guru dan Dosen disebutkan bahwa batas usia pensiun guru adalah 60 tahun.(Sumber BKN

2013)

Sampel diambil dengan teknik insidental sampling dimana subjek yang telah memenuhi kriteria dijadikan subjek penelitian.

Metode Pengumpulan Data

Skala kecemasan menghadapi masa pensiun disusun berdasarkan aspek-aspek dari aspek-aspek dari Deffenbacher & Hazaleus (1991) yaitu kekhawatiran, emosionalitas dan gangguan hambatan dalam menyelesaikan tugas, serta mengacu pada gejala-gejala menurut Hawari (2001) yaitu gejala psikis dan fisik.

Skala kecemasan berjumlah 30 butir aitem yang terdiri dari 15 aitem favorable dan 15 unfavorable. Jawaban yang tersedia adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Subjek diminta untuk memilih satu dari alternative jawaban yang dianggap paling sesuai dengan keadaan dirinya.

Skala Kecemasan kemudian diuji coba pada pegawai dan karyawan SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebanyak 51 subjek pada tanggal 14-15 November 2014. Tujuannya adalah untuk mengerahui validitas dan reabilitas skala tersebut dengan koefisien validitas minimal 0,200

Hasil dari pengujian terhadap validitas Skala kecemasan menghasilkan 20 aitem valid yang dari 30 aitem yang diuji cobakan, sementara yang gugur ada 10 aitem yaitu nomor 2,3,5,10,18,19,23,24,25 dan 27. Koefisien validitas bergerak antara 0,223 sampai dengan 0,774. Dari uji coba peneliti juga melakukan pengujian reabilitas skala dengan menggunakan teknik reabilitas alpha. Hasil uji reliabilitas alpha sebesar 0,892 .

Skala dukungan sosial

menghadapi masa pensiun merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengungkapkan terhadap dukungan sosial menghadapi masa pensiun. Skala ini disusun oleh peneliti dengan mengacu aspek- aspek dari Sarafino (1998).

Penyataan yang disusun sejumlah 50 aitem terdiri dari 25 aitem favorable dan 25 unfavorable. Penyusunan skala ini terdiri dari 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala dukungan sosial menghadapi masa pensiun kemudian diujicobakan pada 51 guru dan pegawai SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta pada tanggal 14-15 November 2014. Tujuannya adalah untuk mengetahui validitas dengan reabilitas skala tersebut dengan koefisien validitas minimal 0,200

Hasil dari pengujian terhadap validitas dan reabilitas skala dukungan sosial menghasilkan 40 aitem valid dari 50 aitem yang diuji cobakan, sementara aitem gugur nomor 3,4,5,19,23,29,30,37,41 dan 45. Koefisien validitas bergerak antara 0,202 sampai 0,698 sedangkan untuk pengujian reliabilitas menggunakan reliabilitas alpha menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,901.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun. Hasil kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh bahwa 0% (0 subjek) dikategorisasikan tinggi, 78,33%(47 subjek) dikategorisasikan sedang dan 21,67% (13 subjek) dikategorisasikan rendah.

b. Dukungan Sosial

Hasil Kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh bahwa 56,7% (34 subjek) dikategorisasikan tinggi, 43,3%(26 subjek) dikategorisasikan sedang dan 0% subjek dikategorisasikan rendah.

Uji Prasyarat

Hasil uji normalitas sebaran data kecemasan dari *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai $KS-Z= 1,043$ dengan taraf signifikansi 0,227 ($p>0,05$) dan sebaran data dukungan sosial diperoleh nilai $KS-Z= 0,907$ dengan taraf signifikansi 0,383 ($p>0,05$). Artinya data skala kecemasan dan dukungan sosial dinyatakan normal.

Hasil uji linieritas kedua variabel menunjukkan nilai $F= 6,414$ dengan taraf signifikansi 0,016 ($p<0,05$). Artinya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dinyatakan linier.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r= -0,323$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,006 ($p<0,01$). Koefisien determinan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pensiun (R^2) sebesar =0,104. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kecemasan sebesar 10,4%, sedangkan 89,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = - 0,323$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,006 ($p<0,01$). hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun,

sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Dalam hal ini dapat dinyatakan dengan semakin tinggi dukungan sosial pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun, maka semakin rendah kecemasan. Begitu sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun maka semakin tinggi kecemasan.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun. Zarit (dalam Santrock, 1999), seseorang yang memasuki masa pensiun menganggap bahwa pensiun berarti kehilangan peran dan status sosial serta kekuasaan, akibatnya banyak orang yang menganggap pensiun sebagai masa yang mendatangkan stress dan merupakan peristiwa yang menakutkan. Pandangan seseorang mengenai pensiun 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 berpergian atau berlibur, melakukan hobi, dan memanfaatkan waktu luang hal tersebut diperkuat dengan pendapat Garmenzy dan Rutter (1983) pemberian dukungan yang positif berhubungan dengan berkurangnya kecemasan pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun. 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 dapat menimbulkan perasaan-perasaan negatif sehingga akan mengarahkan

seseorang pada kecemasan menghadapi masa pensiun.

Kecemasan dapat diatasi bila seseorang mempunyai dukungan sosial yang baik dengan cara diberikan dukungan secara emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan jaringan sosial (Sarafino, 1998). Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan dan akan lebih mampu meminimalisasi perasaan cemas karena mendapatkan dukungan sosial diantaranya merasa dihargai, disayangi, meskipun mereka akan purna tugas. Senada oleh pendapat yang dikemukakan Pitt (1994) bahwa dukungan sosial yang diterima oleh individu akan berpengaruh bagi individu tersebut dalam mengurangi kecemasan, karena pada saat individu yakin bahwa ia mempunyai teman dan ada dukungan dari lingkungannya maka keyakinan untuk mengurangi kecemasan akan meningkat.

Sarafino (1998) Dukungan emosional adalah dukungan yang berbentuk empati, kepedulian dan perhatian, individu yang mendapatkan emosional akan menurun kecemasannya karena mendapatkan empati, kepedulian serta perhatian dari lingkungan keluarga, masyarakat misalnya kekeluargaan dikantor membuat individu semangat dalam menghadapi masa pensiun, serta keluarga menyukai diri subjek secara apa adanya tanpa menuntut banyak hal, akan mengurangi kecemasan smenghadapi masa pensiun,

Sarafino (1998) Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan penghargaan dan penilaian positif, serta dorongan untuk maju dan semangat bagi individu menghadapi masa pensiun, individu yang memperoleh

dukungan penghargaan di lingkungan kerja maupun keluarga serta masyarakat akan menurunkan kecemasan individu dalam menghadapi masa pensiun dikarenakan individu merasa dihargai, pemberian nilai positif oleh rekan kerja maupun keluarga juga dapat menurunkan kecemasan contohnya individu merasa beruntung karena memiliki keluarga yang bisa menerima kondisi apa adanya, serta teman dikantor memberi semangat ketika banyak pekerjaan, memberi dorongan yang positif bahwa individu mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan atasan sehingga munculah kepercayaan diri.

Sarafino (1998) Dukungan informatif diberikan dengan cara memberi informasi baik kepada individu menghadapi masa pensiun. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan nasihat, mengikuti pelatihan dan pembekalan serta saran atau aktifitas apa yang dapat dilakukan setelah individu purna tugas misalnya atasan atau dinas memberikan buku pedoman tentang pensiun dan memberikan pembekalan serta pelatihan kepada pegawai menghadapi masa pensiun.

Dukungan instrumental diberikan dengan cara memberikan bantuan langsung kepada pegawai menghadapi masa pensiun, misalnya memberikan pinjaman modal untuk usaha, suami isteri memikul tanggung jawab keuangan keluarga secara bersama-sama, sehingga keadaan ekonomi dan kebutuhan keluarga dapat diatasi secara bersama-sama.

Situasi lingkungan mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun. Dukungan jaringan sosial dibutuhkan pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun Sarafino

(1998)) individu yang berada di lingkungan sesama pensiun mempunyai semangat maupun keyakinan yang lebih tinggi dibandingkan jika individu tinggal di lingkungan yang heterogen karena kegiatan dan rutinitas sesama pensiun tidak jauh berbeda sedangkan di lingkungan heterogen, kegiatan dan rutinitas yang dijalani satu dengan individu yang lain berbeda-beda. selain aktifitas individu menjelang pensiun juga mempengaruhi kecemasan. Saat pensiun tiba seorang yang dahulu terbiasa bekerja dan melakukan aktifitas menjadi tidak bekerja serta aktifitasnya berkurang. Hal ini dapat mengarahkan pada kebosanan, jenuh, dan merasa tidak berdaya. Berbeda ketika seorang memiliki aktifitas diluar pekerjaan mereka seperti, aktifitas sosial, keagamaan, maupun politik. Saat pensiun mereka masih bisa menjalankan aktifitas atau kegemaran masing-masing

Peran dukungan sosial diperlukan sebagai usaha untuk mengurangi kecemasan yang kerap dialami oleh individu. Saat pegawai menghadapi masa pensiun mengaami krisis dalam hidupnya yang menyebabkan turunya harga diri dan kepercayaan diri sehingga dukungan dari keluarga ataupun lingkungan sekitar sangat membantu individu dalam menjalani kehidupannya hal tersebut senanda dengan pendapat Sarafino (1998) tentang peran serta lingkungan masyarakat dan keluarga tentang pemberian dukungan penghargaan terhadap individu menghadapi masa pensiun sehingga memunculkan pemikiran positif. Keluarga juga berperan saat individu menghadapi masa pensiun, ketika suatu keluarga kurang bisa menerima

kenyataan bahwa suami atau istri sudah dekat dengan masa pensiun makan akan timbul kecemasan menghadapi masa pensiun. Pensiun terkait dengan masalah keuangan. Individu akan memikirkan biaya bagi anak-anaknya yang masih sekolah, bila pensiun tiba penghasilannya juga akan berkurang sehingga sebagai kepala keluarga atau ibu rumah tangga yang mencari nafkah menjadi gelisah, cemas dan khawatir jika tidak dapat menghidupi keluarga dengan layak. Dimatteo (1991), dukungan sosial berasal dari dapat diperoleh dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga rekan kerja dan orang lain. Penelitian Santi & Pradono (2010) memperkuat bahwa peran dukungan sosial sangat berpengaruh dalam mengurangi kecemasan dengan (R^2) = 0,413 hal tersebut berarti peran dukungan sosial terhadap kecemasan adalah 41,3%. Selain itu kesiapan dan perencanaan individu saat menghadapi masa pensiun dianggap perlu hal ini ditunjukkan dalam bentuk perencanaan-perencanaan pra pensiun. Orang yang memiliki rencana dan persiapan yang matang dalam menghadapi masa pensiun, akan cenderung lebih cepat beradaptasi dengan kondisi pascapensiun sehingga dapat mencegah kecemasan menghadapi masa pensiun. Tingkat religiusitas adalah salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Manusia yang benar-benar religius akan terlindung dari segala keresahan, selalu menjaga keseimbangannya dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang akan terjadi. Pada dasarnya agama dapat memberikan jalan kepada manusia untuk mencapai rasa aman, rasa tidak takut atau cemas menghadapi persoalan hidup seperti

yang dijelaskan dalam dalam Al-Qur'an “ (*Tidak demikian*) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedangkan ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhanya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (*pula*) mereka bersedih hati”. (Q.S Al-Baqoroh 112).

Dukungan sosial pegawai negeri sipil di SMK Negeri 2 Depok dan SD Negeri Caturtunggal 7 secara umum tergolong tinggi dan sedang. Hal ini terlihat dari skor dukungan sosial pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun dalam penelitian ini, dimana 56,7% subjek memiliki dukungan sosial tinggi, dan 43,3% termasuk sedang. Sedangkan skor kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil tergolong rendah hingga sedang, yaitu 78,33 % subjek memiliki skor kecemasan kategori sedang, dan 21,67% tergolong kategori rendah, untuk skor kecemasan kategori tinggi tidak ada, hal ini dapat dipengaruhi karena faktor-faktor lain yang berasal dari individu tersebut diantaranya kecerdasan emosi dan konsep diri setiap pegawai negeri sipil menghadapi pensiun dari dinas pemuda dan olah raga pasti mengadakan pembekalan dan pelatihan tentang pensiun. Apabila pelatihan ini dilaksanakan tiap tahunnya maka angka kecemasan menghadapi masa pensiun dapat ditekan.

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,104 (menunjukkan sumbangan / kontribusi *dukungan sosial* terhadap *kecemasan* menghadapi masa pensiun sebesar 10,4%, atau dengan kata lain 10,4% *kecemasan* pada pegawai negeri sipil disebabkan oleh kurangnya *dukungan sosial*. Sedangkan sisanya sebanyak 89,6% disebabkan oleh

variabel lain yang tidak diteliti seperti faktor konsep diri, kecerdasan emosi dan kematangan emosi. Kekurangan penelitian ini, terletak pada proses pengambilan data yaitu pada saat penyebaran skala, skala diberikan kepada masing-masing subjek tetapi skala tidak langsung dikumpulkan kembali kepada peneliti karena kesibukan subjek sehingga membutuhkan waktu beberapa hari sehingga dikhawatirkan dalam pengerjaannya telah tercemari, maksudnya mengingat waktu dalam pengerjaannya membutuhkan waktu dua hari maka subjek merasa terlalu banyak tugas sekolah yang dikejar-kejar waktu sehingga dalam pengerjaannya subjek kurang memahami betul skala yang diberikan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan tentang *dukungan sosial* dengan *kecemasan* pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun kesimpulan bahwa *dukungan sosial* dengan *kecemasan* pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun memiliki hubungan negatif . Dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima. Hal ini berarti semakin tinggi *dukungan sosial* maka semakin rendah tingkat *kecemasan* pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun tersebut. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah *dukungan sosial* maka semakin tinggi tingkat *kecemasan* pada pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun. Adapun besarnya sumbangan faktor *dukungan sosial* terhadap kecanduan *kecemasan* sebesar 10.4 %

Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh penelitian ini dapat diberikan saran –

saran sebagai berikut :

1. Lembaga dinas pendidikan pemuda dan olahraga atau Badan Kepegawaian Daerah diharapkan memberikan informasi, pelatihan dan pembekalan mengenai pensiun, agar para pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun mempunyai gambaran aktifitas dan usaha apa yang dapat dilakukan setelah mereka purna jabatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Santrock, John W., 2002, *Live – span developmen*, Alih Bahasa: Achmad Chusairi, *Perkembangan masa hidup*, Edisi Ke 5, Jilid 1-2, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kuncoro, Joko dan Eva Diana Sari. 2009. Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun ditinjau dari dukungan sosial pada PT. Semen Gresik (Persero) Tbk. <http://psikologi-unissula.com>. Diakses pada 20

- Juli 2014.
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan mental: Pandangan umum mengenai penyesuaian diri dan kesehatan mental serta teori teori yang terkait*. Yogyakarta: Kanisius.
- Durand, V.M., Barlow, D.H., 2006. *Essentials of abnormal psychology*, alih bahasa: Helly Prajitno Soetjipto dan Dri Mulyantini Soetjipto, *Intisari Psikologi abnormal*, Cetakan ke-1, Buku Pertama, Penerbit: Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Pradono, G.S., & Purnamasari, S.E., 2010. Hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan dalam menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, *Jurnal Fakultas Psikologi*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta,
- Anggraini, S., 2000. Kecemasan pegawai negeri sipil Lahat ketika memasuki pensiun. Skripsi (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Gufon M. N, & Risnawita. R., 2012. *Teori-teori psikologi*. Penerbit AR-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Yulivia Yolanda. 2013. Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi persalinan pada Ibu hamil hipertensi. Skripsi (tidak dipublikasikan) Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Padang , Padang
- Daradjat, Z. 1990. *Kesehatan mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Sarafino, E.P. 1998. *Health psychology : biopsychosocial interaction third edition*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Taylor, S. E. 1995. *Health psychology*. Singapore: Mc. Graw – Hill. Inc
- Maramis, W.F. 1995. *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press
- Turner, J.S Helms, D.B. 1987. *Life span development*. New York: Hold Saunder
- Lazarus, Richard S. 1991. *Progress on a cognitive-motivational-relational theory of Emotion*. American Psychologist
- DiMatteo, M.R (1991) *The psychology of health illness and medical care:an individual perspective*. California .USA : Brooks/Cole Publishing Company Pssific Grove
- Orford, J. (1992). *Community Psychology: Theory and practiceI*. New York: John Wiley and Sons, Ltd
- Harnilawati, S.Kep,N,S.2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Pustaka As Salam. Sulawesi Selatan.

- Eliana, Rika (2003) *Konsep diri Pensiunan*. Program Studi kedokteran, Universitas Indonesia
- Nevid, J.R., 2003, *Psikologi abnormal Jilid 1*, Jakarta : Penerbit Erlangga
- Smet,B.1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Santi Setyaningsih & Muhammad Mu'in. 2013. Dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada kelompok pekerja pns menghadapi masa pensiun. *Jurnal Keperawatan Volume 1*. Universitas Diponegoro
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta,
- J. P. Chaplin.2005. *Kamus lengkap psikologi*. alih bahasa: Dr.Kartini Kartono, Penerbit: PT Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan skala psikologi.edisi2*.Yogyakarta:Pustaka Pelajar .
- Hadi,S.2004.*Statistik (jilid2)*.Yogyakarta: Andi offset
- Hadi. S.2004. *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset
- Sugiyono. 2002. *Metode Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Azwar, S. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta :
- Pustaka Pelajar.
- Meta Amelia & Saputri. 2011. Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang ditinggal di panti wreda ening wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Volume 9 No.1*. Universitas Diponegoro
- Garmenzy, N. and Rutter, M. (eds.) (1983) *Stress, Coping and Development in Children*. New York:McGraw-Hill,.
- Sari, E.D., & Kuncoro, J.(2006). Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun ditinjau dari . Dukungan Sosial pada PT. Smen Gresik (Pesero)Tbk, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- Hawari (2001). *Manajemen stress cemas dan depresi*. Jakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesi.
- Ramaiah (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka obor

