

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bekerja merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh manusia untuk mendapat suatu penghasilan. Selain sebagai sumber penghasilan, pekerjaan juga merupakan simbol identitas diri. Individu yang memiliki identitas berarti dia diakui oleh orang lain dan masyarakat sebagai suatu pribadi yang memiliki arti dan peran yang jelas dalam masyarakat. Schiamberg dan Smith (1981) mengemukakan bahwa dengan bekerja kebutuhan individu akan penghargaan dan kompetensi dapat terpenuhi. Banyak hal yang bisa didapatkan oleh seseorang dari bekerja. Tidak hanya upah, tapi juga kesenangan karena dihargai oleh orang-orang dalam lingkungannya. Akan tetapi kesenangan ini menjadi berkurang ketika orang tersebut memasuki masa pensiun (Hurlock, 1996). Sesuai dengan PP no. 32 tahun 1979 pasal 3, pada usia 56 tahun seseorang pegawai harus menjalani masa pensiun berdasarkan ketentuan yang ada di lembaga atau instansi terkait (Himpunan Peraturan Kepegawaian, 1990). Pensiun merupakan kejadian penting yang menandai perubahan dari kehidupan masa dewasa ke kehidupan lanjut usia (Buhlen dan Meyer dalam Hurlock 1996). Parker (1982) mengemukakan bahwa masa pensiun adalah masa berhenti bekerja. Masa pensiun merupakan masa dimana seseorang tidak lagi bekerja secara formal pada suatu perusahaan badan komersial yang terorganisasi atau dalam pemerintahan karena sudah mencapai batas usia maksimum yang ditetapkan atau terjadi secara sukarela

(Parkinson, dkk 1990). Menurut Kimmel (1991) masa pensiun merupakan satu masa saat individu tersebut sudah tidak lagi bekerja secara formal dalam suatu instansi atau organisasi karena sudah mencapai batas usia maksimal yang ditentukan atau terjadi secara sukarela.

Memasuki masa pensiun seorang karyawan seharusnya merasa senang karena telah mencapai puncak kariernya. Individu dapat menikmati masa hidupnya dengan lebih santai, rileks, tenang, dan bahagia karena tidak lagi terbebani dengan berbagai tugas dan tanggung jawab dari instansi atau organisasi tempatnya bekerja. Saat masa pensiun tiba maka akan lebih banyak waktu dan kesempatan bersama-sama dengan keluarga atau pasangannya, mengerjakan sesuatu yang disukai dan bukan pekerjaan yang harus dikerjakan, dapat meningkatkan kualitas kesehatan karena berkurangnya tekanan beban kerja yang harus dihadapi dan akhirnya dapat memaknai kehidupannya dengan penuh keoptimisan (Aidit, 2000).

Akan tetapi pada kenyataannya di lapangan banyak orang yang belum siap memasuki masa pensiun. Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi kelak (Rini, 2001). Lebih lanjut Rini mengemukakan bahwa pensiun juga sering diidentikkan dengan tanda seseorang memasuki masa tua. Banyak orang mempersepsi secara negatif dengan menganggap bahwa pensiun itu merupakan pertanda seseorang tersebut sudah tidak berguna dan dibutuhkan lagi karena usia tua dan produktivitas makin menurun sehingga tidak menguntungkan lagi bagi

perusahaan/organisasi tempat individu tersebut bekerja. Seringkali pemahaman itu tanpa sadar mempengaruhi persepsi seseorang sehingga menjadi *over* sensitif dan subjektif terhadap stimulus yang ditangkap. Atamimi (1989) mengemukakan bahwa kecemasan yang dialami seseorang ketika akan memasuki masa pensiun akan nampak pada perilaku yang tidak biasa, seperti mudah marah, tegang, sulit berkonsentrasi, menurunnya semangat kerja. Hal tersebut akan berpengaruh pada kehidupan individu itu sendiri dan perusahaan dimana individu tersebut bekerja, seperti: sering melakukan kesalahan dikantor, sering marah-marah dan menyalahkan orang lain ketika individu tersebut melakukan kesalahan, pekerjaan menjadi terlantar karena individu merasa kondisi kesehatannya menurun.

Kecemasan secara umum didefinisikan sebagai keadaan psikologis individu yang terus menerus berada dalam keadaan khawatir yang timbul karena adanya *inner conflict* yaitu konflik yang terjadi didalam diri individu yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara harapan yang diinginkan individu dengan kenyataan yang terjadi. Kekhawatiran ini dialami sebagai suatu perasaan seperti takut, marah, gelisah, mudah tersinggung, tertekan atau campuran dari berbagai perasaan (Sulaiman, 1995). Menurut Hall dan Lindzey (1983) kecemasan merupakan perasaan takut yang sedang dialami oleh seseorang akibat adanya konflik, sehingga sukar berpikir untuk menyelesaikan masalah. Lebih lanjut Hall mengatakan bahwa kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan takut terhadap suatu yang tidak menentu dan belum pasti.

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang pegawai negeri sipil yang akan memasuki masa pensiun di Yogyakarta pada tanggal 13 Juli 2009, diketahui

bahwa individu tersebut mengalami gejala-gejala kecemasan. Hal itu ditunjukkan dengan mulai adanya perasaan kehilangan pekerjaan sehingga membuat individu tersebut bingung, khawatir karena kelak ketika memasuki masa pensiun penghasilannya akan berkurang sedangkan individu tersebut masih harus membiayai kuliah anaknya dan kebutuhan hidup yang semakin berat. Individu tersebut juga merasa gelisah karena belum mempunyai rencana tentang kegiatan apa yang bisa dilakukan setelah memasuki masa pensiun nanti.

Dalam surat kabar Kedaulatan Rakyat (1997) pada rubrik konsultasi kesehatan jiwa disebutkan seorang laki-laki yang bekerja di sebuah perusahaan dan akan memasuki masa pensiun mengeluhkan bahwa hampir setahun ini laki-laki tersebut merasa terganggu oleh perasaan cemas takut serta tegang yang telah banyak mengurangi energinya. Sering kali kecemasan itu muncul disertai jantung berdebar keras, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang. Kecemasan yang dirasakan tersebut datang secara mendadak tanpa diketahui apa penyebabnya. Hal seperti itu baru dialami ketika memasuki masa pensiun.

Fakta lain menunjukkan B seorang direktur sebuah bank yang sebentar lagi akan pensiun beranggapan masa pensiun justru merupakan awal dari penderitaannya karena ia merasa akan kehilangan jabatan sebagai direktur. Akibat terlalu memikirkan masa pensiun menyebabkan kesehatannya terganggu (Media Indonesia, 2004).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2000) terhadap pegawai negeri sipil di Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan didapatkan hasil bahwa sebanyak 64% pegawai negeri sipil mengalami kecemasan ketika

menghadapi masa pensiun. Hal yang paling dominan menimbulkan kecemasan bagi pegawai tersebut adalah tidak ada sumber pemasukan yang memadai setelah memasuki masa pensiun. Masalah pemasukan menjadi sumber kecemasan yang utama karena para pegawai negeri sipil yang akan memasuki masa pensiun itu mempunyai anak-anak yang masih membutuhkan biaya besar untuk melanjutkan sekolah, merasa cemas bahwa gaji yang diperoleh setelah pensiun tidak cukup lagi untuk membiayai sekolah anak-anaknya. Selain itu biaya kebutuhan hidup yang semakin meningkat padahal pemasukan semakin berkurang ketika memasuki masa pensiun turut menyebabkan para pegawai negeri sipil yang menghadapi masa pensiun itu mengalami kecemasan. Hal lain yang mencemaskan para pegawai negeri sipil yang akan memasuki masa pensiun adalah tidak ada lagi kegiatan yang dapat pegawai lakukan ketika memasuki masa pensiun yang akan membuat pegawai tersebut merasa tidak berharga lagi.

Fakta tersebut di atas merupakan manifestasi kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan ciri-ciri kecemasan yang dikemukakan oleh Lazarus (1991). Menurut Lazarus ada 2 ciri kecemasan yaitu:

- 1) Kecemasan berkaitan dengan bahaya yang akan terjadi di waktu yang akan datang

Masa pensiun merupakan masa berkurangnya penghasilan, karena individu tidak lagi mendapat upah seperti saat masih bekerja. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2000) mengungkapkan bahwa para pegawai negeri sipil di Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan merasa cemas terhadap pemenuhan kebutuhan sehari-hari kelak setelah masa pensiun tiba. Terlebih

lagi bagi individu yang masih membutuhkan biaya untuk menyekolahkan anak-anaknya. Akibat adanya permasalahan tersebut membuat individu menganggap masa pensiun merupakan suatu masa yang tidak menyenangkan bahkan dianggap sebagai suatu bahaya yang mengancam kehidupan keluarganya.

- 2) Kecemasan berkaitan dengan potensi penyesuaian dirinya atau yang bersifat amat kabur dan tidak jelas, sehingga individu tidak mengetahui dengan jelas bahayanya, akibat waktu terjadinya dan cara mengatasinya. Pada saat masa pensiun tiba maka seseorang akan kehilangan status sosialnya. Individu yang pada saat bekerja memiliki status sosial tertentu sebagai contoh adalah jabatan sebagai direktur perusahaan, maka pada saat masa pensiun tiba hal tersebut akan hilang. Bagi individu yang memiliki pandangan negatif terhadap masa pensiun tentunya akan mempengaruhi kemampuan individu tersebut untuk dapat menyesuaikan diri dengan masa pensiun.

Darajat (1985) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala yaitu adanya perasaan tidak menentu, rasa panik, adanya perasaan takut dan ketidakmampuan individu untuk memahami sumber ketakutan. Lebih lanjut dikatakan oleh Darajat bahwa 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) batiniah. Gejala-gejala yang telah dikemukakan oleh Darajat juga muncul pada

fakta-fakta di atas. Hal tersebut memperkuat dugaan bahwa individu-individu tersebut mengalami kecemasan.

Fenomena kecemasan terjadi karena disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Rini (2001) faktor – faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun adalah kepuasan kerja dan pekerjaan, usia, kesehatan, status sosial sebelum pensiun serta persepsi individu tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya. Hurlock (1996) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor penyebab muncul kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

Dari banyak faktor itu penulis memilih faktor penyesuaian diri untuk diteliti lebih lanjut sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena penyesuaian diri merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki pada individu yang akan menghadapi masa pensiun. Sadli (1991) menyatakan bahwa usia 55-56 tahun merupakan usia pensiun. Pada saat itu seseorang kehilangan pekerjaan, status sosialnya, fasilitas materi, bersamaan dengan itu kesehatannya makin menurun. Kondisi tersebut tentu saja menuntut individu untuk melakukan penyesuaian diri. Menurut Kimmel (1991) memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan penting dalam perkembangan hidupnya, yang ditandai dengan terjadinya perubahan sosial. Perubahan ini harus dihadapi dengan penyesuaian diri terhadap keadaan tidak bekerja, berakhirnya karier dalam pekerjaan, berkurangnya penghasilan, dan bertambah banyaknya waktu luang yang kadang terasa sangat mengganggu. Hal ini dipertegas oleh Havinghurst (Hurlock, 1996) 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 pensiunnya dengan baik.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya atau untuk bertahan hidup dan memperoleh kesejahteraan baik secara jasmani maupun rohani (Kartono dan Andri, 2001). Lebih lanjut Kartono mengungkapkan bahwa penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisir respons atau tanggapan yang diterima sehingga dapat menguasai atau menanggapi segala macam konflik, kesulitan yang berkaitan dengan permasalahan hidup dan prestasi dengan cara yang lebih efisien.

Penyesuaian diri merupakan interaksi yang berkaitan secara kontinyu antara diri sendiri, orang lain, dan lingkungan diri adalah keseluruhan yang ada pada individu, baik berupa tubuh, perilaku, pemikiran, maupun perasaan. Di lain pihak hubungan dengan orang lain dalam suatu interaksi sosial dan faktor lingkungan turut mempengaruhi individu dalam memilih cara penyelesaian masalah (Calhoun dan Acocella, 1995).

Penyesuaian diri adalah proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri maupun lingkungannya. Kemampuan seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dapat dilihat dari emosi yang stabil, tidak memiliki perasaan frustrasi, memiliki pengendalian diri, pertimbangan rasional dalam menyelesaikan masalah, mampu



belajar dari pengalaman masa lalu, dapat bersikap objektif dan mampu melihat realitas (Schneiders, 1964).

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. Individu tersebut akan bersikap lebih realistis dan objektif dengan keadaan yang dialaminya dan tidak menganggap bahwa masa pensiun merupakan masa yang menakutkan, bahkan justru sebaliknya masa pensiun merupakan masa yang menyenangkan karena mempunyai banyak waktu untuk berkumpul bersama keluarga dan pasangan atau mengisi waktu dengan kegiatan dan hobi yang disenangi. Tidak adanya rasa takut, khawatir dan pandangan yang negatif tentang masa pensiun, diharapkan dapat mencegah munculnya kecemasan pada saat individu akan memasuki masa pensiun.

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, gelisah. Adanya penyesuaian diri yang buruk kemudian menimbulkan pandangan negatif mengenai masa pensiun sehingga memunculkan kecemasan pada diri individu yang akan memasuki masa pensiun.

Berdasarkan uraian di atas menimbulkan dugaan bahwa penyesuaian diri terhadap datangnya masa pensiun seseorang mempunyai peran dalam menentukan tinggi rendahnya tingkat kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Oleh karena pentingnya permasalahan tersebut maka perlu diadakan penelitian. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun?”

### **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

### **C. Manfaat Penelitian**

Ada beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan di bidang psikologi sosial, psikologi perkembangan, psikologi industri, psikologi klinis. Serta dapat memberikan informasi lebih jauh terutama teori dan ilmu yang berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun dan diharapkan dapat dikembangkan untuk penelitian yang akan datang.

b. Manfaat Praktis

Jika hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun

diharapkan agar individu yang akan memasuki masa pensiun dapat mempersiapkan dan menyesuaikan diri pada masa pensiunnya dengan baik.