

BAB I PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pada saat memasuki masa pensiun merupakan salah satu peristiwa yang terjadi di kehidupan yang membutuhkan adaptasi bagi siapa saja yang akan menjalankannya. Setiap individu yang akan memasuki masa pensiun perlu mempersiapkan dirinya agar mampu menyesuaikan diri dari tuntutan lingkungannya. Sehingga dia mampu menyikapi berbagai tekanan yang muncul sebagai konsekuensi dari penyesuaian pada masa pensiun agar dia mampu bertahan dalam mengelola berbagai tekanan terhadap perubahan-perubahan yang akan dihadapi untuk menyesuaikan diri setelah memasuki masa pensiun (Kamisasi, 2018).

Kecemasan sebagai keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan terhadap fisiologis, perasaan yang tegang, dan perasaan yang tidak menyenangkan. Menurut Nevid, (2003) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang berciri-cirikan berupa keterangsangan terhadap fisiologis dan perasaan yang tidak menyenangkan berupa cemas, tegang, gelisah, dan perasaan aprehensif yang diartikan bahwa kejadian yang tidak baik akan terjadi. Kecemasan merupakan salah satu masalah pada kesehatan jiwa terhadap lansia, yang sering muncul secara bersamaan dengan penurunan pada kondisi fisik yang sudah mengalami berbagai macam penyakit (Fitriani, 2016). Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang bersifat subjektif dialami oleh seseorang (Wulandari, P. D., & Lestari, 2018).

Bagi sebagian orang yang akan menghadapi pensiun terkadang dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan. Karena hal ini terjadi disebabkan ketidaksiapan dan menimbulkan adanya rasa cemas yang berlebihan dalam menghadapi masa pensiun. Datangnya masa pensiun dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan yang akan terjadi menjelang pensiun, karena tidak semua individu siap untuk menghadapinya.

Ketidaksiapan dalam menghadapi pensiun pada umumnya muncul karena adanya kekhawatiran yang tidak dapat memenuhi kebutuhan tertentu setelah pensiun tiba. Permasalahan yang biasa muncul pada individu menjelang masa pensiun adalah kecemasan dimana yang pada hakekatnya hal tersebut merupakan hal yang wajar karena fitrah bagi manusia. Akibat yang paling buruk pada pensiunan yang belum siap dalam menghadapi pensiun adalah bisa mengakibatkan depresi dan bunuh diri (Hurlock, 1996). Sedangkan akibat pensiun secara fisiologis oleh (Daradjat, 2000) dikatakan bisa menyebabkan berbagai macam masalah penyakit seperti gangguan saraf dan berkurangnya kepekaan.

Masalah yang umumnya terjadi di perusahaan dan jarang disadari saat masa pensiun adalah perasaan cemas ketika individu menerima Surat Keputusan (SK) pensiun (Tosman, 2009). Pemahaman pekerja atau pegawai tentang pensiun seperti kehilangan status pekerjaan, penghasilan akan berkurang, kehilangan fasilitas dari perusahaan, tersisihkan dari pergaulan lama, dan perasaan menjadi tua yang membuat para pegawai prapensiun seringkali merasa cemas dalam menghadapi masa pensiun. Permasalahan yang terjadi di perusahaan bagi para pegawai pada saat menghadapi masa pensiun, mereka cemas mengenai masalah ekonomi dan kesehatan mereka. Mereka khawatir karena belum memiliki usaha yang nanti nya akan mencukupi kehidupannya setelah pensiun, mereka khawatir mengenai kesehatan karena jika melakukan kegiatan aktivitas bekerja seperti biasanya akan merasakan badannya enak karena banyak nya aktivitas yang mereka lakukan dikantor, sedangkan dirumah mereka tidak banyak aktivitas jadi akan merasakan bahwa badan nya cepat lelah (Syukri, 2022).

Individu mengalami cemas yang mendalam yang membuat dirinya mengalami stress karena tidak siap menerima kenyataan bahwa akan menghadapi pensiun. Kondisi dan perasaan yang dialami oleh individu, membuat dirinya merasa stres karena terus memikirkan hal tersebut dengan menimbulkan perubahan perilaku yang dilakukan, dimana individu

merasa cemas hal tersebut juga berdampak kepada kesehatan individu. Karena cemas menghadapinya, banyak pegawai yang membayangkan pensiun bagaikan sosok monster yang mengejar-ngejar mereka. Akibatnya, banyak para pensiunan yang mengalami tekanan jiwa. Tekanan jiwa ini kadarnya ringan tidak tampak dalam penampilan seseorang. Bahkan yang bersangkutan sendiri kadang tidak menyadari bahwa kesejahteraan psikologisnya terganggu (J. Tito Sutarto, 2008).

Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi pensiunan, agar pensiunan tersebut dapat menikmati kehidupan setelah masa pensiun dengan nyaman, tenang dan terhindar dari berbagai macam gangguan psikologis, baik dari segi penerimaan diri, relasi dengan lingkungan sosial sehingga menyangkut pada penguasaan lingkungan baru ketika pensiun (Muh. Kadarisman, 2011). Peraturan Pemerintah No. 45 tahun 2015 tentang penyelenggaraan program jaminan pensiun disebutkan dengan jaminan pensiun adalah jaminan sosial yang bertujuan untuk mempertahankan derajat kehidupan yang layak bagi individu dan/atau ahli warisnya dengan memberikan penghasilan setelah individu memasuki masa pensiun, mengalami cacat total, atau meninggal dunia. Melalui UU dan PP tersebut, penyelenggaraan jaminan sosial yang selama ini berjalan sendiri-sendiri dan hanya menjangkau sekelompok kecil pada masyarakat yang harapannya dapat menjangkau kesejahteraan yang lebih luas (Eka *et al.*, 2020).

Permasalahan yang terjadi di lapangan terkait kesejahteraan psikologis pada pekerja yang akan menghadapi pensiun sangat beragam. Banyak pensiunan yang saat ini khawatir dengan keuangan, kesehatan yang buruk, keterasingan, pelepasan, aktivitas seksual yang berkurang, ketidakberdayaan, ketidakberartian, dan juga khawatir dengan kematian (Imelisia, 2019).

Menurut Satiningsih, (2003), seseorang yang baru memasuki masa pensiun sangat rentan terhadap permasalahan psikologis, terutama muncul apabila ia tidak berhasil menemukan jalan keluar dari sebuah permasalahan yang timbul sebagai akibat dari proses transisi. Bahwa seseorang yang mengalami problem pada saat memasuki masa pensiun, biasanya pada

dasarnya mereka sudah memiliki kondisi mental yang tidak stabil, konsep diri yang negatif, dan berkurangnya rasa percaya diri terutama berkaitan dengan kompetensi diri dan keuangan ataupun penghasilan.

Kehidupan pada masa pensiun menurut Moen (dalam Satiningsih, 2003) terkait dengan perasaan sejahtera (*well-being*) yang dialami individu, kebanyakan orang lanjut usia, pensiun dari sebuah pekerjaan merupakan sebuah jalan lintasan yang menandai seseorang akan masuk kedalam tahapan akhir dari masa dewasa. Hal ini bukan hanya masa transisi secara objektif, tetapi juga merupakan sebuah perkembangan secara subjektif dan transformasi sosial-psikologis yang berhubungan dengan keadaan fisik dan *psychological well-being*. Turner & Helms (dalam Satiningsih, 2003) mengatakan bahwa individu yang merasakan masih mampu untuk bekerja walaupun sudah memasuki masa pensiun, seringkali kurang termotivasi untuk mendapatkan penyesuaian yang baik terhadap masa pensiun yang pada akhirnya akan mempengaruhi keadaan fisik maupun psikologis. Kesejahteraan psikologis menjadi tidak stabil ketika emosi negatif mengganggu keberfungsian individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 Oktober 2022, pada beberapa pegawai di perusahaan X yang akan menghadapi masa pensiun. Pada wawancara yang dilakukan kepada subjek yang sudah memasuki masa bekerja selama kurang lebih 10 tahun, subjek mengatakan bahwa persiapan secara mental maupun secara finansial karena hal tersebut akan berdampak pada kehidupan setelah memasuki masa pensiun. Subjek merasa cemas dengan apa yang sudah dipersiapkan, karena takut tidak mencukupi kehidupan setelah memasuki masa pensiun. Subjek merupakan pekerja yang aktif. Subjek menjalani masa kerjanya dengan kesungguhan, sehingga pada masa pensiun nanti subjek tidak ingin memiliki tanggungan dan merasa senang ketika memasuki masa pensiun. Selain itu mereka juga menunjukkan kecemasan seperti tidak bisa tidur, nafsu makan berkurang, berbagai proses emosi yang bercampur aduk ketika individu saat menjelang masa pensiun.

Termasuk juga dengan hubungan sosial subjek dengan orang lain yang

tetap terjalin dengan baik. Ketika subjek harus berhenti dari pekerjaannya, subjek merasa tidak kehilangan rekan kerjanya. Subjek mengatakan bahwa kita harus berteman dengan siapa saja, hal tersebut dilakukannya karena subjek tinggal dalam lingkungan sosial yang tidak membedakan jenis-jenis pekerjaan tertentu. Subjek tidak memiliki yang pasti setelah memasuki masa pensiun dan subjek ingin memiliki usaha untuk mencukupi kehidupannya setelah masa pensiunnya walaupun sudah mempersiapkan tabungan tetapi subjek merasa tidak akan mencukupi.

Kesejahteraan psikologis sangat penting untuk diperhatikan oleh setiap individu. Kesejahteraan psikologis atau disebut juga sebagai *Psychological Well Being* sebagai hasil dari evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan dalam pengalaman-pengalaman dalam hidupnya (Ayu & Mujiasih, 2022). Rahama & Izzati, (2021) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kehidupan yang dapat berjalan lebih baik lagi kedepannya. Hal ini adalah sebuah gabungan dari perasaan yang positif dan berfungsi secara efektif. Individu yang memiliki kesejahteraan yang baik ada beberapa faktor yang mempengaruhi hubungan yang positif dengan orang lain seperti bersosialisasi dengan lingkungan sosial. Berdasarkan dari teori tersebut, kesejahteraan psikologis merupakan tujuan tertinggi setiap individu yang saling membantu dalam kehidupannya sehingga individu tersebut merasa berfungsi secara efektif.

Kesejahteraan yang berkelanjutan tidak mengharuskan individu merasakan bahwa dirinya lebih baik sepanjang waktu; pengalaman yang menyakitkan dan terdapat emosi negatif seperti kekecewaan, kegagalan dan kesedihan adalah sesuatu yang normal dari sebuah kehidupan. Individu yang dapat mengelola emosi negatif atau menyakitkan dengan baik sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang. Namun, kesejahteraan psikologis dapat dikompromikan dengan emosi negatif yang sangat ekstrim atau tahan lama dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* menurut Ryff, (2013), yaitu dukungan sosial, kepribadian, jenis

kelamin, usia, dan status sosial ekonomi, dan kecemasan.

Semua orang akan tiba masa pensiun dari suatu pekerjaannya. Masa pensiun adalah masa ketika seseorang telah mencapai di usia tertentu dan diharuskan untuk berhenti bekerja. Suatu kondisi psikologi yang terjadi pada setiap individu yang mengalami dan merasa sudah saatnya untuk berhenti bekerja, tentu saja tidak akan sama. Menurut Rosanti & Krisnansari (2017), pensiun merupakan putusannya suatu hubungan terhadap pekerjaan antara karyawan dengan organisasi tempat bekerja pada saat individu sudah mencapai usia tertentu. Batas usia pensiun sebagaimana dimaksud pada masa dewasa madya dimulai dari umur 40 tahun sampai dengan 60 tahun.

Pada masa pensiun seharusnya individu telah mempersiapkan diri, baik fisik maupun mental. Semestinya pensiun merupakan keinginan semua orang yang dinanti-nanti, karena semakin lama bekerja, maka akan semakin lelah dan jenuh sehingga individu tersebut membutuhkan istirahat. Selain itu, pada masa pensiun seharusnya dapat meningkatnya kesehatan bagi individu, karena individu telah mencapai pada puncak kariernya. Berkurangnya beban hidup yang dihadapi maka akan ada banyak waktu luang dan kesempatan bersama keluarga atau pasangan (Florentina Yuni, 2012).

Sebagian orang dalam menghadapi pensiun memiliki pandangan yang positif, namun sebagian orang juga mempersiapkan pensiun secara negatif. Individu beranggapan bahwa pensiun merupakan akhir dari segalanya, individu memiliki kondisi mental yang tidak stabil, berkurangnya rasa percaya diri, berlebihan-lebihan dalam bekerja karena ia beranggapan bahwa seseorang yang pensiun tidak akan berguna lagi sehingga merasa tidak dibutuhkan lagi oleh lingkungan sekitar karena usianya yang sudah tua dan berkurangnya produktifitas (Ermayanti & Abdullah, 2007).

Setiap individu yang akan memasuki masa pensiun perlu mempersiapkan diri agar mampu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan dilingkungannya. Kesiapan seorang individu dalam menyesuaikan diri dengan masa pensiun tergantung dari kesiapan pada individu itu sendiri dan

lingkungannya. Sehingga individu mampu menyikapi berbagai tekanan yang akan muncul sebagai konsekuensi dari penyesuaian pada masa pensiun, supaya individu tersebut mampu untuk bertahan dalam mengelola berbagai tekanan terhadap perubahan-perubahan yang nantinya akan dihadapi dalam menyesuaikan diri setelah memasuki masa pensiun. Di tahap ini sebenarnya seseorang masih cukup untuk produktif, namun kenyataannya mereka tetap harus memasuki masa pensiun. Oleh karena itu, masa pensiun yang dianggap sebagai suatu ancaman terhadap kehidupan seseorang di masa yang akan datang, sehingga akan menimbulkan sebuah kecemasan dalam hidupnya (Muh. Kadarisman, 2011).

Masyarakat lebih banyak melihat dari persepsi dan stigma yang negatif mengenai pekerja yang telah pensiun, daripada melihat dari segi positifnya. Persepsi dan stigma negatif dari masyarakat mengenai pensiun perlu disikapi dengan bijaksana agar tidak menimbulkan atau menambah kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran bagi seseorang. Lepasnya suatu pekerjaan pada seseorang maka kepuasan terhadap kehidupannya juga akan berkurangnya. Jika seseorang mampu secara bertahap dalam menarik diri dari peran pekerjaannya, mampu mencari pengganti aktivitas yang biasanya dilakukan, mampu mempertahankan keberlanjutan dalam kehidupannya yang baru, sehingga dapat mengaktualisasikan apa saja yang telah menjadi peran baru yang akan dilakukan maka seseorang akan terhindar dari masalah psikologis seperti kecemasan (Setyaningsih & Mu'in, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 Oktober 2022, pada beberapa pegawai di perusahaan X yang akan menghadapi masa pensiun. Fenomena yang terjadi dilapangan dengan ciri-ciri yang dipaparkan oleh karyawan di perusahaan X tersebut, subjek A berusia 54 tahun yang akan menghadapi pensiun, ia merasa cemas dengan masalah ekonomi karena anaknya masih bersekolah SD dan SMP setelah subjek pensiun. Ada juga subjek B dengan usia 56 tahun, subjek tersebut juga merasa cemas karena masalah ekonomi dan kesehatannya. Karena subjek B belum memiliki usaha yang nantinya akan mencukupi kehidupannya setelah pensiun, masalah kesehatan karena jika subjek B

melakukan kegiatan aktivitas bekerja seperti biasa akan merasakan badannya enak, dikarenakan banyak aktivitas yang dilakukan oleh subjek B semasa ia bekerja, sedangkan jika dirumah saja subjek tidak banyak melakukan aktivitas jadi merasakan bahwa badannya cepat lelah dan pegal-pegal. Gejala-gejala kecemasan yang timbul seperti sulit tidur, emosi yang tidak bisa terkontrol, gelisah, lemas, khawatir akan sesuatu, dan mudah marah (Nevid, 2003).

Melihat fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh antara kecemasan dan *psychological well-being* pada karyawan yang akan menghadapi pensiun. Dari permasalahan yang terkait *psychological well being* dan kecemasan yang didapatkan melalui hasil wawancara, peneliti menduga bahwa kecemasan yang dirasakan karyawan menjelang masa pensiun berpengaruh terhadap *psychological well being* karyawan. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kecemasan terhadap *psychological well-being* pada karyawan.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian diatas, permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ritma Trisusanti dan Satiningsih dengan judul Gambaran *Psychological Well-Being* Pada Pria Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Struktural Yang Menjadi Tulang Punggung Keluarga. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pria pensiunan Pegawai Negeri Sipil struktural yang menjadi tulang punggung keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan tipe penelitian fenomenologis. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah dua orang pria pensiunan Pegawai Negeri Sipil struktural yang berusia tidak lebih dari 59 tahun yang memiliki pangkat dan jabatan terakhir yang berbeda. Teknik analisis data dilakukan dengan beberapa cara, antara lain organisasi data, koding dan analisis, serta analisis intra kasus dan analisis lintas kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua partisipan memiliki

kondisi psychological well-being yang baik, dengan dinamika yang tidak berbeda jauh satu sama lain. Terdapat beberapa faktor yang berperan dalam kondisi psychological well-being kedua partisipan tersebut, antara lain sumber finansial yang memadai, adanya kegiatan produktif atau sosial yang dilakukan setelah pensiun dan faktor religiusitas (Satiningsih, 2003).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Emi Puspita Dewi, Jawasi, dan Dalinur M. Nur dengan judul Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pegawai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruhnya kecerdasan emosional terhadap kecemasan karyawan dalam menghadapi masa pensiun. Desain penelitian menggunakan regresi linier sederhana analisis dengan variabel bebas Kecerdasan Emosional (X) dan variabel dependen Kecemasan (Y), analisis data teknik yang digunakan adalah uji asumsi dasar (normalitas data uji, uji linieritas dan uji homogenitas), uji hipotesis yaitu uji regresi linier. Uji T dan uji R Square. Hasil penelitian dari uji regresi linier sederhana $Y = - 2,870 + 0,866$ artinya karyawan yang memiliki emosional 86,6%. kecerdasan akan mampu menekan kecemasan yang ada dalam diri dirinya sendiri sehingga pelaksanaan pribadi yang timbul adalah suatu ketenangan hidup dan mampu beradaptasi dengan kondisi atau lingkungan. Kemudian hasil uji t (parsial) ada pengaruh antara kecerdasan emosional pada kecemasan menghadapi masa pensiun yaitu - 2,563 artinya kurang dari 0,05. Dan nilai R² (R Square) adalah 0,974 atau 97,4% sedangkan sisanya 2,6% dipengaruhi oleh pihak lain faktor-faktor seperti dukungan sosial, konsep diri dan sebagainya tidak diperiksa dalam penelitian ini (Dewi & Nur, 2022).

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh yang terjadi antara kecemasan dengan psychological well being dalam menghadapi masa pensiun pada karyawan perusahaan X.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

Dalam penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi peneliti dan bagi subjek penelitian serta khalayak intelektual pada umumnya, bagi pengembangan keilmuan baik dari aspek maupun praktis, diantaranya :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan sumbangan bagi penelitian lebih lanjut dalam rangka pengembangan teori dibidang psikologi, khususnya Psikologi Industri dan Organisasi. Secara khusus yang berkaitan dengan kecemasan dan kesejahteraan hidup.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pihak Karyawan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi para karyawan yang akan memasuki masa pensiun agar lebih siap dalam menghadapi masa pensiun.

2. Bagi Pihak Instansi

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana pengaruh psychological well being dengan kecemasan pada karyawan dalam menghadapi pensiun.