

Vol : 5 No.9, Juni 2013

ISSN : 2085-9880



PAEDAGOGI

JURNAL KAJIAN ILMU PENDIDIKAN

- ☞ Ahmad Nosari : Peran Layanan Konten Melalui Metode Focus Group Discussion Terhadap Dilema Moral dan Sikap Anti Plagiat Mahasiswa Prodi BK FIP Unimed
- ☞ Nasriah: Pendekatan Contextual Teaching and Learning (CTL) Dalam Pembelajaran Multi Talenta Pada Anak Usia Dini
- ☞ Asih Menanti : Peningkatan Kemampuan Mahasiswa Dalam Memaknai Bahasa Non Verbal Sebagai Integrasi Kelompok Mata Kuliah Keahlian (MKK) Melalui Implementasi Pembelajaran Pengalaman Langsung
- ☞ Rosdiana: Relevansi Bidang Tugas Pengelola Program-Program Ke - PLS -an di Beberapa Lembaga Pemerintah dan Swasta Dengan Kemampuan Profesional Yang Dihasilkan Oleh Jurusan S1 Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan.
- ☞ Cut Metia: Studi Identifikasi Faktor-Faktor Motivasi Kerja Karyawan di PT Prolink
- ☞ Anawati Purba/Salmah Sari Dewi : Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keemasan Dalam Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Badan Kepegawaian Daerah Klasikal
- ☞ Kemal Syarifuddin Iskandar Barus : Pengaruh Persepsi, Perilaku, dan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Bidang Studi Kajian Tesis S-2 Pendidikan Matematika
- ☞ Sandang : Hubungan Antara Pelaksanaan Bimbingan Karir Mahasiswa Terhadap Pembelajaran dan Kerja Dalam Perencanaan

Jurnal	Vol	No	Hal	Bln	ISSN
Paedagogi	5	9	230-309	Juni	2085-9880

PAEDAGOGI

JURNAL KAJIAN ILMU PENDIDIKAN

VOL.5, JUNI 2013

ISSN: 2085-9880



Penanggung Jawab:
Drs.Nasrun,MS
Drs.Aman Simaremare,MS

Ketua Penyunting
Prof.Dr.Yusnadi,MS

Mitra Bestari:

Prof. Dr. Ibnu Hajar, M.Si (Unimed)
Prof. DR. Mustafa Kamil, M.Pd (UPI)
Prof. Dr. Elisyanti, M.Pd (UMSU)
Prof. Dr. Siman, M.Pd (Unimed)
Dr. Asih Menanti,MS (Unimed)
Prof. Dr. Yusuf Azis, M.Pd (Unsyiah)
Prof, Dr, Jemaris Jamna, M.Pd (UNP)

Penyunting Pelaksana:
Dr.Sudirman,SE,M.Pd
Dra.Nuraini,MS
Surya Indrawati,S.Pd

Pelaksana Tata Usaha
Silvia Mariah Handayani, M.Pd

Diterbitkan Oleh
Fakultas Ilmu Pendidikan
Unimed

Alamat Redaksi: Gedung 71 Lantai II FIP Unimed, Jln.Willem Iskandar Pasar V Medan 20221
Telp. (061) 6637682, 6636753 FAX (161) 6636753 Email:surindrawati@gmail.com

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN (UNIMED)

Jl.Willem Iskandar Psr V Medan Estate 20221 Gedung 71 Lantai II FIP Unimed
Telp. (061) 6637682, 6636753, Fax (161) 6636753

DAFTAR ISI

<i>Peran Layanan Konten Melalui Model Focus Group Discussion Terhadap Dilema Moral dan Sikap Anti Plagiat Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan</i> Ahmad Nosari	231-238
<i>Peningkatan Kemampuan Mahasiswa dalam Memaknai Bahasa Non Verbal Sebagai Integrasi Kelompok Mata Kuliah Keahlian (MKK) Melalui Implementasi Pembelajaran Pengalaman Langsung</i> Asih Menanti	239-246
<i>Studi Identifikasi Faktor-Faktor Motivasi Kerja Karyawan di PT Prolink</i> Cut Metia	247-258
<i>Pengaruh Pembelajaran Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Bidang Studi Kimia Kelas XSMA Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2011/2012</i> Kemali Syarif/Joni Iskandar Barus	259-266
<i>Pola Asuh Orang Tua dalam Membangun Karakter Anak</i> Husni Wardi Tanjung	267-273
<i>Pendekatan Contextual Teaching and Learning (CTL) Dalam Pembelajaran Multi Talenta Pada Anak Usia Dini</i> Nasriah	274-282
<i>Relevansi Bidang Tugas Pengelola Program-Program Ke-PLS-an Di Beberapa Lembaga Pemerintah dan Swasta Dengan Kemampuan Profesional yang Dihasilkan Oleh Jurusan SI PLS FIP Unimed</i> Rosdiana	283-295
<i>Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Badan Kepegawaian Daerah Kisaran</i> Anawati/Salamiah Sari Dewi	296-309
<i>Hubungan Antara Pelaksanaan Bimbingan Karir Hubungannya Terhadap Pemahaman Diri Siswa Dalam Pemilihan Jurusan Di SMU Negeri 6 Medan</i> Sondang	310-318

STUDI IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL BADAN KEPEGAWAIAN DAERAH KISARAN

Anawati Purba*
Salmiah Sari Dewi*



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada factor-faktor kecemasan menghadapi pension, dimana yang menjadi subjek penelitian adalah pegawai negeri pada badan kepegawaian daerah. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan rumus F persen untuk mengetahui persentasi jumlah kecemasan pegawai negeri sipil daerah kisaran yang akan pensiun.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa: 1) Dalam hal faktor ekonomi, 92% diketahui pegawai yang mengalami kecemasan dalam faktor ekonomi dan 8% pegawai yang tidak mengalami kecemasan dalam faktor ekonomi. 2) Berdasarkan faktor kesehatan, diketahui 90% pegawai yang mengalami kecemasan dalam faktor kesehatan dan 10% pegawai yang tidak mengalami kecemasan dalam faktor kesehatan. 3) Jika dilihat dari faktor Interaksi sosial 88% pegawai yang mengalami kecemasan dalam faktor interaksi sosial dan 12% pegawai yang tidak mengalami kecemasan dalam faktor interaksi sosial. 4) Berdasarkan faktor Status Sosial, diketahui 82% pegawai yang mengalami kecemasan dalam faktor status sosial dan 18% pegawai yang mengalami kecemasan dalam faktor status sosial. 5) Berdasarkan faktor Ketersisihan, diketahui 62% pegawai yang mengalami kecemasan dalam faktor ketersisihan dan 38% pegawai yang mengalami kecemasan dalam faktor ketersisihan.

Kata Kunci: Kecemasan Menghadapi Pensiun

PENDAHULUAN

Bekerja pada hakekatnya merupakan suatu kebutuhan bagi setiap manusia, selain memenuhi kebutuhan fisik, sosial, dan ego (dalam Hartati, 2002), dengan bekerja manusia juga mendapatkan simbol identitas diri (dalam Hendarti, 2003).

Menurut Strause (dalam Kartono, 1996). mengemukakan bekerja dan kerja adalah aktivitas yang esensial dalam kehidupan manusia, sama halnya dengan bermain bagi anak-anak. Dengan demikian kegiatan bekerja untuk setiap manusia dewasa, tentunya memberikan kesenangan tersendiri bagi

kehidupannya, karena itu kerja merupakan sentrum sosial yang memberikan penghargaan, status sosial dan prestise sosial, serta dapat memberikan kesejahteraan lahir dan batin bagi individu.

Secara psikologis, setiap individu memiliki pengertian yang berbeda tentang istilah bekerja. Ada yang menilai bekerja/kerja merupakan panggilan atau tuntutan rohani untuk mengamalkan ilmu yang dimilikinya. Sedangkan pendapat lain, menilai bekerja adalah kegiatan rutinitas untuk mengisi waktu luang di usia produktif, (Hartati, 2002).

Sikap menerima kemungkinan disebabkan karena individu telah mempersiapkan diri menghadapi pensiun dan merasa wajar merasakannya, sikap terpaksa menerima kemungkinan disebabkan karena merasa dirinya masih produktif dan terpaksa mempersiapkan diri untuk pensiun meskipun tidak diinginkannya. Sedangkan sikap menolak, datangnya disebabkan karena dirinya tidak mengakui bahwa dirinya harus pensiun (dalam Hartati, 2002).

Menurut (Hartati, 2002), Pandangan negatif tentang pensiun menyebabkan individu cenderung menolak datangnya masa pensiun. Penolakan tersebut ditandai dengan adanya perasaan cemas. Pada saat menghadapi pensiun ada gejala fisiologis yang sering muncul diantaranya mudah lelah ketika bekerja, jantung berdebar-debar, kepala pusing, kadang-kadang mengalami gangguan tidur. Sedangkan gejala psikologisnya yaitu rendah diri, tidak dapat memusatkan perhatian timbulnya perasaan kecewa sehingga dapat mempengaruhi interaksi dengan orang lain.

Menurut Erikson (dalam Fiest, dkk, 2002) Masa tua bisa menjadi masa yang menyenangkan atau sebaliknya menyedihkan. "Old age can be a time of joy, playfulness, and wonder but it is also a time of senility, depression, and despair". Ketakutan di masa ini adalah wisdom (kebijaksanaan) yang telah Erikson digambarkan sebagai kondisi kaya akan pemahaman dan obyektif terhadap kehidupan dalam menghadapi akhir dari kehidupan itu sendiri.

Individu usia 55 tahun (usia madya) mengalami fase ke-7 (fase generativitas dan stagnasi) dan fase ke-8 (fase integritas vs putus asa) dalam tahap perkembangan Erikson. Pada individu yang mengalami *post power*

syndrome yang merupakan gejala yang muncul ketika seseorang kehilangan jabatan dalam institusi, fase stagnasi dan putus asa yang mendominasi perilaku. Fase stagnasi adalah fase di mana individu terpaku dan berhenti dalam beraktivitas atau berkarya, sementara pada fase putus asa, individu merasakan kecemasan yang mendalam, merasa hidupnya sia-sia, dan tidak berarti.

Mardhany (2003) menyimpulkan bahwa perbandingan sikap menghadapi masa pensiun pada pensiunan yang mengalami *post power syndrome* dan *non postpower syndrome* secara signifikan mengalami perbedaan. *Non post powersyndrome* menyikapi masa pensiun secara positif dan menyadari usianya telah lanjut. Sedangkan *post power syndrome* menyikapi masa pensiun dengan menyangkalnya. Penyangkalan ini karena mereka yang mengalami *post powersyndrome* memiliki orientasi pada bekerja dan jabatan yang disandang.

Menurut Burns (1995) emosi ataupun cemas tersebut disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas. Pada pikiran pegawai yang pensiun dialog internal tersebut biasanya diawali melalui proses persepsi yang salah tentang masa pensiun, sehingga akan menghasilkan interpretasi negatif secara subjektif dan otomatis oleh pegawai atau pekerja yang akan pensiun.

Penolakan terhadap masa pensiun, biasanya tidak jauh halnya terhadap rasa ketidakinginan seorang untuk kehilangan kekuasaan, wewenang dan kekuatan (*powerless*) pada satu jabatan tertentu, tentunya sikap ini akan menunjukkan reaksi psikologis yang bermacam-macam pula, seperti munculnya gejala-gejala stress seperti sering marah, susah tidur, malas, sering

pusing, ataupun muncul kecemasan-kecemasan jika uang pensiunnya tidak cukup nantinya (dalam Helmi, 2000).

Masa pensiun sering menimbulkan perasaan tidak berguna bagi individu yang akan memasuki masa pensiun baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat. Mestinya pensiun adalah dambaan semua orang. Karena semakin lama bekerja akan semakin lelah sehingga membutuhkan istirahat. Tetapi pada kenyataannya orang takut bila menghadapi masa pensiun, mereka takut kehilangan masa keberartiannya.

Segala aktivitas dan kegiatan rutinitas yang sering dilakukan selama bertahun-tahun, memang tidak begitu mudah untuk dilupakan, dan mencoba membayangkan untuk tidak bekerja dengan tidak mempunyai aktivitas yang lain.

Masa pensiun bisa mempengaruhi konsep diri karena pensiun menyebabkan seseorang kehilangan peran, status, dan identitasnya dalam masyarakat menjadi berubah sehingga dapat menurunkan harga diri. Bila anggota keluarga memandang pensiunan sebagai orang yang sudah tidak berharga lagi dan memperlakukan mereka secara buruk, bukan tidak mungkin juga akan memicu munculnya kecemasan.

Selain itu, harga diri juga menurun, merasa tidak lagi dihormati dan terpisah dari kelompok. Semua ini biasanya tidak begitu disadari oleh yang bersangkutan. Dalam (Djoko, 2009), kecemasan adalah salah satu bentuk post power syndrome pada orang usia lanjut, yang mengakibatkan dirinya bersikap lebih sensitif dari biasanya, karena sesuatu hal. Ciri kepribadian yang rentan terhadap kecemasan yang mengakibatkan individu mengalami kecemasan menghadapi pensiun diantaranya adalah mereka yang senang

dihargai dan dihormati orang lain, suka mengatur, “gila jabatan”, menuntut agar permintaannya selalu dituruti dan suka dilayani orang lain. Kecemasan yang merupakan kondisi tidak menguntungkan dari keadaan terdahulu sejalan dengan deprivasi yang akan sangat terasa karena orientasi diri orang yang mengalami cemas pada saat menghadapi pensiun ada pada pekerjaan dan kekuasaan. Meskipun dalam studi deprivasi, sebesar apapun kesenjangan antara harapan dengan kenyataan tidak selalu menghasilkan ketidakpuasan dan kemarahan (Monghaddam, dkk, 2001). Namun klandersman dalam *value-expectancy theory* juga menyatakan bahwa perilaku seseorang merupakan fungsi nilai (value) dari hasil yang diharapkan dari sebuah perbuatan. “*individual's behaviour is a function of the value of expected outcomes of behaviour*”(Klandersman, 1997).

Secara ringkas disebut sebagai orang dengan *need of power* yang tinggi. Selain itu, ada pula mereka yang sebenarnya kurang kuat kepercayaan dirinya sehingga sebenarnya selalu membutuhkan pengakuan dari orang lain, melalui jabatannya dia merasa “aman”. seperti penjelasan Kartono (1996).

Dari teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa pegawai yang menghadapi pensiun akan mengalami penolakan di dalam dirinya dengan adanya perasaan cemas, baik itu dari gejala psikologis maupun gejala fisiologisnya, di karenakan kecemasan yang terjadi pada diri individu tersebut hilangnya kekuasaan ataupun jabatan yang di pegang ketika individu tersebut bekerja, sehingga muncullah gejala-gejala tersebut yang mengarah pada post power syndrome bagi tiap individu.

Maka dari latar belakang masalah yang diuraikan diatas baik dari

Sikap menerima kemungkinan disebabkan karena individu telah mempersiapkan diri menghadapi pensiun dan merasa wajar merasakannya, sikap terpaksa menerima kemungkinan disebabkan karena merasa dirinya masih produktif dan terpaksa mempersiapkan diri untuk pensiun meskipun tidak diinginkannya. Sedangkan sikap menolak, datangnya disebabkan karena dirinya tidak mengakui bahwa dirinya harus pensiun (dalam Hartati, 2002).

Menurut (Hartati, 2002), Pandangan negatif tentang pensiun menyebabkan individu cenderung menolak datangnya masa pensiun. Penolakan tersebut ditandai dengan adanya perasaan cemas. Pada saat menghadapi pensiun ada gejala fisiologis yang sering muncul diantaranya mudah lelah ketika bekerja, jantung berdebar-debar, kepala pusing, kadang-kadang mengalami gangguan tidur. Sedangkan gejala psikologisnya yaitu rendah diri, tidak dapat memusatkan perhatian timbulnya perasaan kecewa sehingga dapat mempengaruhi interaksi dengan orang lain.

Menurut Erikson (dalam Fiest, dkk, 2002) Masa tua bisa menjadi masa yang menyenangkan atau sebaliknya menyedihkan. "Old age can be a time of joy, playfulness, and wonder but it is also a time of senility, depression, and despair". Ketakutan di masa ini adalah wisdom (kebijaksanaan) yang telah Erikson digambarkan sebagai kondisi kaya akan pemahaman dan obyektif terhadap kehidupan dalam menghadapi akhir dari kehidupan itu sendiri.

Individu usia 55 tahun (usia madya) mengalami fase ke-7 (fase generativitas dan stagnasi) dan fase ke-8 (fase integritas vs putus asa) dalam tahap perkembangan Erikson. Pada individu yang mengalami *post power*

syndrome yang merupakan gejala yang muncul ketika seseorang kehilangan jabatan dalam institusi, fase stagnasi dan putus asa yang mendominasi perilaku. Fase stagnasi adalah fase di mana individu terpaku dan berhenti dalam beraktivitas atau berkarya, sementara pada fase putus asa, individu merasakan kecemasan yang mendalam, merasa hidupnya sia-sia, dan tidak berarti.

Mardhany (2003) menyimpulkan bahwa perbandingan sikap menghadapi masa pensiun pada pensiunan yang mengalami *post power syndrome* dan *non postpower syndrome* secara signifikan mengalami perbedaan. *Non post powersyndrome* menyikapi masa pensiun secara positif dan menyadari usianya telah lanjut. Sedangkan *post power syndrome* menyikapi masa pensiun dengan menyangkalnya. Penyangkalan ini karena mereka yang mengalami *post powersyndrome* memiliki orientasi pada bekerja dan jabatan yang disandang.

Menurut Burns (1995) emosi ataupun cemas tersebut disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas. Pada pikiran pegawai yang pensiun dialog internal tersebut biasanya diawali melalui proses persepsi yang salah tentang masa pensiun, sehingga akan menghasilkan interpretasi negatif secara subjektif dan otomatis oleh pegawai atau pekerja yang akan pensiun.

Penolakan terhadap masa pensiun, biasanya tidak jauh halnya terhadap rasa ketidakinginan seorang untuk kehilangan kekuasaan, wewenang dan kekuatan (*powerless*) pada satu jabatan tertentu, tentunya sikap ini akan menunjukkan reaksi psikologis yang bermacam-macam pula, seperti munculnya gejala-gejala stress seperti sering marah, susah tidur, malas, sering

pusing, ataupun muncul kecemasan-kecemasan jika uang pensiunnya tidak cukup nantinya (dalam Helmi, 2000).

Masa pensiun sering menimbulkan perasaan tidak berguna bagi individu yang akan memasuki masa pensiun baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat. Mestinya pensiun adalah dambaan semua orang. Karena semakin lama bekerja akan semakin lelah sehingga membutuhkan istirahat. Tetapi pada kenyataannya orang takut bila menghadapi masa pensiun, mereka takut kehilangan masa keberartiannya.

Segala aktivitas dan kegiatan rutinitas yang sering dilakukan selama bertahun-tahun, memang tidak begitu mudah untuk dilupakan, dan mencoba membayangkan untuk tidak bekerja dengan tidak mempunyai aktivitas yang lain.

Masa pensiun bisa mempengaruhi konsep diri karena pensiun menyebabkan seseorang kehilangan peran, status, dan identitasnya dalam masyarakat menjadi berubah sehingga dapat menurunkan harga diri. Bila anggota keluarga memandang pensiunan sebagai orang yang sudah tidak berharga lagi dan memperlakukan mereka secara buruk, bukan tidak mungkin juga akan memicu munculnya kecemasan.

Selain itu, harga diri juga menurun, merasa tidak lagi dihormati dan terpisah dari kelompok. Semua ini biasanya tidak begitu disadari oleh yang bersangkutan. Dalam (Djoko, 2009), kecemasan adalah salah satu bentuk post power syndrome pada orang usia lanjut, yang mengakibatkan dirinya bersikap lebih sensitif dari biasanya, karena sesuatu hal. Ciri kepribadian yang rentan terhadap kecemasan yang mengakibatkan individu mengalami kecemasan menghadapi pensiun diantaranya adalah mereka yang senang

dihargai dan dihormati orang lain, suka mengatur, “gila jabatan”, menuntut agar permintaannya selalu dituruti dan suka dilayani orang lain. Kecemasan yang merupakan kondisi tidak menguntungkan dari keadaan terdahulu sejalan dengan deprivasi yang akan sangat terasa karena orientasi diri orang yang mengalami cemas pada saat menghadapi pensiun ada pada pekerjaan dan kekuasaan. Meskipun dalam studi deprivasi, sebesar apapun kesenjangan antara harapan dengan kenyataan tidak selalu menghasilkan ketidakpuasan dan kemarahan (Monghaddam, dkk, 2001). Namun Klandersman dalam *value-expectancy theory* juga menyatakan bahwa perilaku seseorang merupakan fungsi nilai (value) dari hasil yang diharapkan dari sebuah perbuatan. “*individual's behaviour is a function of the value of expected outcomes of behaviour*” (Klandersman, 1997).

Secara ringkas disebut sebagai orang dengan *need of power* yang tinggi. Selain itu, ada pula mereka yang sebenarnya kurang kuat kepercayaan dirinya sehingga sebenarnya selalu membutuhkan pengakuan dari orang lain, melalui jabatannya dia merasa “aman”. seperti penjelasan Kartono (1996).

Dari teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa pegawai yang menghadapi pensiun akan mengalami penolakan di dalam dirinya dengan adanya perasaan cemas, baik itu dari gejala psikologis maupun gejala fisiologisnya, di karenakan kecemasan yang terjadi pada diri individu tersebut hilangnya kekuasaan ataupun jabatan yang di pegang ketika individu tersebut bekerja, sehingga muncullah gejala-gejala tersebut yang mengarah pada post power syndrome bagi tiap individu.

Maka dari latar belakang masalah yang diuraikan diatas baik dari

teori maupun fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Studi Faktor-faktor Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun di Badan Kepegawaian Daerah Kisaran”.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Pegawai Pensiun

Pensiun merupakan berakhirnya masa kerja formal. Pada masa pensiun seseorang kehilangan hal-hal tertentu yang diperolehnya ketika dia masih bekerja, antara lain status sosial, sumber penghasilan, karir, kesempatan untuk mengadakan interaksi dengan lingkungannya dan kemampuannya baik dalam bentuk pikiran maupun tenaga (Hartanti & Dwijanti, 1997).

Menurut Mardini (1989) pegawai yang akan pensiun merupakan pegawai yang akan telah memiliki pemutusan hubungan kerja antara suatu instansi atau kantor dengan pegawainya pada saat pegawai tersebut telah mencapai usia maksimal sesuai dengan peraturan kepegawaian yang berlaku pada instansi yang bersangkutan dengan memberi jaminan hari tua berupa uang pensiun atau pesangon.

Menurut Philo (2000), pegawai yang akan pensiun diartikan pegawai yang akan berhenti dari bekerja, meskipun masih ada sejumlah implikasi yang perlu diungkapkan lebih jauh yang erat hubungannya dalam menjelaskan pegawai yang akan menghadapi pensiun. Turner dan Helms (Wulandari, 2000), menyatakan bahwa pegawai yang menghadapi masa pensiun adalah individu yang menandakan berakhirnya masa kerja formal, dan dimulainya sebuah peranan baru dalam kehidupan.

Steven Long (2004) berpendapat secara umum pensiun merupakan saat dalam hidup ketika seseorang tidak mempunyai pekerjaan reguler dan mengumpulkan setidaknya

tidaknya sebagian pendapatannya dari jaminan sosial atau tunjangan pensiun lainnya. Lebih lanjut Steven Long (2004) menyatakan bahwa meskipun peran seseorang pensiunan tidak jelas namun ada harapan sosial tertentu meliputi hak dan kewajiban.

Pegawai yang akan pensiun relevan untuk orang-orang yang harus tunduk pada usia pensiun. Umumnya mereka adalah orang-orang yang bekerja dalam badan komersial yang terorganisasi atau dalam Pemerintahan (Parkinson, dkk, 1990). Masa pensiun usia 55 tahun ditetapkan karyawan yang kesehariannya bekerja di lapangan dan karyawan yang melakukan rutin di dalam kantor instansi perkebunan, misalnya karyawan bagian administrasi. Sebelum pegawai memasuki masa pensiun, para karyawan yang akan pensiun memasuki masa bebas tugas (MBT) yaitu enam bulan sebelum pensiun.

Berkaitan dengan keadaan yang dihadapi pensiunan yang mengalami purnabakti yang dipercepat, Back (Hurlock, 1994) menyatakan pada pegawai yang mengalami pensiun yang dipercepat, pensiun sering kali dianggap sebagai perubahan ke status baru, maka pensiun akan semakin tidak dianggap sebagai membuang status yang berharga sehingga terjadi transisi yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa pegawai yang mengalami pensiun adalah seseorang melepaskan diri dari pekerjaan formal atau masa kerja formal atau habisnya masa bakti terhadap pensiun masih ingin tetap bekerja, walaupun dia mempunyai uang yang cukup banyak untuk persiapan memasuki masa pensiunnya. Hal ini disebabkan bekerja bukan hanya untuk mencari uang tetapi karena bekerja itu sendiri merupakan kegiatan yang menunjukkan harga diri seseorang. Masa ini merupakan masa-

masa yang dirasa berat bagi identik seseorang karena seringkali dianggap bahwa tidak mempunyai pekerjaan dengan tidak mempunyai harga diri. Padahal dalam kenyataannya masyarakat tidak selalu menganggap demikian.

Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Sepanjang kehidupan manusia lahir sampai menjelang kematian sering kali akan menghadapi kecemasan, ini merupakan hal yang wajar. Orang yang tidak mempunyai rasa cemas akan digolongkan abnormal, sebab tidak memiliki atau kehidupan rasa yang telah dianugerahkan Allah. Namun, apabila individu tidak bisa mengatur rasa cemasnya ini akan berubah menjadi stress yang berkepanjangan dan akan membahayakan jiwa serta menghambat kesuksesan.

Menurut Chaplin (dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, (2002)), Kecemasan diartikan sebagai kekuatiran, kegelisahan, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi. Itu juga berarti suatu perasaan takut, kuatir bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan.

Selanjutnya menurut Chaplin (2002), kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Sedangkan Corey (1995), menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi untuk berbuat sesuatu.

Menurut Freud (dalam Langgung, 1992), kecemasan adalah respon atau pengalaman emosional menyakitkan yang dialami seseorang terhadap berbagai alat-alat dalam yang tunduk di bawah jaringan syaraf bebas seperti jantung, alat pernapasan, kelenjar-kelenjar dan lain-lain.

Maramis (1995), berpendapat kecemasan berbeda dengan ketakutan. Kecemasan adalah tidak jelas atau tidak tahu takut terhadap apapun. Kecemasan tidak terikat pada suatu benda atau keadaan akan tetapi mengambang bebas.

Menurut Adnan (2002), kecemasan adalah perasaan kejiwaan berupa kesempitan yang dalam beberapa keadaan tertentu sering disertai dengan berbagai perubahan fisiologis dalam menjalankan fungsi sebagian besar anggota tubuh.

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan pengalaman emosional yang bersifat subjektif, yang dirasakan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan dan sumbernya tidak diketahui dengan jelas. Hal ini ditandai dengan adanya gejala fisiologis dan psikologis seperti takut tanpa sebab yang jelas, tidak berdaya, khawatir dan gelisah.

2. Jenis-jenis Kecemasan

Konsep-konsep kecemasan pada umumnya banyak dipengaruhi oleh teori perkembangan Sigmund Freud. Menurut Suryabrata (1993), Kecemasan sebagai suatu tanda terhadap adanya keadaan yang membahayakan. Kecemasan yang mengganggu tersebut berusaha dihilangkan dengan cara penyesuaian diri yang efektif. Reaksi-reaksi yang dilakukan individu berbeda-beda. Manusia akan berusaha menghilangkan kecemasan dengan menggunakan "defense mechanism".

Sigmund Freud (dalam Corey, 1995) mengemukakan bahwa terdapat 3 jenis kecemasan, yaitu:

a. Kecemasan Realistik

Kecemasan ini merupakan kecemasan atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar, seperti banjir, gempa, runtuhnya gedung-

gedung. Kecemasan realistis ini merupakan yang paling pokok karena kedua kecemasan yang lain, kecemasan neurotis dan kecemasan moral berasal dari kecemasan yang realistis ini.

b. Kecemasan Neurotis

Kecemasan neurotis adalah kecemasan terhadap tidak terkendalinya naluri yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan yang bisa mendatangkan hukuman baginya.

Freud membaginya dalam 3 kelompok, yaitu:

1. Cemas Umum

Cemas ini merupakan cemas yang sederhana karena tidak berhubungan dengan hal tertentu, yang terjadi hanyalah individu merasa takut dan perasaan tidak menentu.

2. Cemas Penyakit

Cemas ini mencakup pengalaman terhadap obyek atau situasi tertentu sebagai penyebab kadang merasa cemas karena takut akan terjadi hal lain, ketakutan ini merupakan ancaman.

3. Cemas dalam bentuk ancaman

Cemas dalam kategori ini adalah cemas yang menyertai gejala kejiwaan seperti hysteria misalnya, orang yang menderita gejala tersebut kadang-kadang tidak ingat apa-apa.

4. Kecemasan Moral

Ketakutan terhadap hati nurani. Seseorang yang hati nuraninya berkembang dengan baik cenderung merasa berdosa jika melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya. Misalnya kecemasan terhadap perbuatan yang melanggar ajaran agama. Orang yang *das Uber Ich-nya* (super ego atau aspek sosiologis) berkembang baik cenderung untuk merasa berdosa apabila ia melakukan atau berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral. Kecemasan moral ini juga mempunyai

dasar dalam relistis, karena di masa lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar kode moral dan mungkin akan mendapat hukuman lagi.

Dari teori di atas, dapat disimpulkan macam-macam kecemasan banyak dan jumlahnya melingkupi segala aspek kehidupan manusia, misalnya cemas menghadapi masa depan, tidur yang terganggu sepanjang malam karena merasa rumahnya dibayangi maling, dan sebagainya serta kecemasan tak terikat yaitu tidak jelas barang dan keadaan apa yang ditakuti.

3. Gejala-gejala Kecemasan

Kartini (1981) menyebutkan adanya neurosa kecemasan, yaitu symptom ketakutan dan kecemasan kronis, sungguhpun tak ada rangsangan yang spesifik misalnya, takut mati, takut menjadi gila dan macam-macam ketakutan yang tidak bisa dikategorikan dalam fobia. Symptom yang khas:

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hatinya, hampir setiap kejadian menyebabkan timbulnya rasa takut dan cemas. Takut sama dengan gentar, tidak berani terhadap suatu obyek konkrit, misalnya takut harimau, dll. Sedangkan cemas (gentar, ragu-ragu) adalah bentuk ketidak beranian terhadap hal-hal yang tidak jelas. Misalnya cemas memikirkan hari esok, cemas karena pekerjaan kantornya yang belum terselesaikan.
- b. Emosinya kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *excited* (heboh, gempar) yang memuncak, akan tetapi juga sering dihinggap depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi dan ilusi.
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah. Badan terasa sangat lelah, sesak nafas, banyak keringat,

gemeteran dan sering menderita diare.

- e. Selalu dipenuhi ketegangan-ketegangan emosional dan bayangan kesulitan imajiner (hanya ada dalam khayalan) walaupun tak ada perangsang khusus. Ketegangan dan ketakutan kecemasan yang kronis menyebabkan tekanan jantung yang sangat cepat, *tachycardia* (percepatan tinggi dari darah) dan *hypertension* atau tekanan darah tinggi.

Menurut Daradjat (1982), rekasi kecemasan sering ditandai dengan munculnya gejala fisik maupun mental, antara lain:

- a. Gejala fisik yaitu ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, detak jantung bertambah cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang dan sesak napas.
- b. Gejala psikis yaitu adanya rasa takut, perasaan akan ditimpa bahaya, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri dan tidak tentram.

Dari pernyataan tersebut tentang gejala kecemasan, maka kecemasan itu sendiri akan mengakibatkan seseorang menjadi stress seperti yang dikatakan Maramis (1995) bahwa urutan-urutan kejadian itu timbul dari ketakutan (kecemasan akut) yang dipres dan akhirnya seseorang menjadi stress dan mengakibatkan penurunan daya mengatasinya.

4. Faktor-faktor Kecemasan

Menurut Freud (dalam Suryabrata, 1993) mengemukakan lima faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

- a. Frustrasi
Frustrasi merupakan bentuk rintangan atas aktifitas dengan tujuan

tertentu. Hal ini didukung oleh pernyataan Daradjat (1990) bahwa frustrasi adalah suatu proses yang menyebabkan individu merasa akan ada suatu hal yang terjadi dan dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya.

- b. Konflik

Konflik terjadi akibat adanya dua kebutuhan atau lebih yang berlawanan dan harus dipenuhi dalam waktu yang bersamaan. Pernyataan ini didukung oleh Daradjat (1990) bahwa konflik adalah terdapatnya dua dorongan atau lebih yang saling bertentangan dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.

- c. Ancaman

Ancaman adalah adanya bahaya yang harus diperhatikan. Ditambahkan oleh Bedudu dan Zein (1994) ancaman merupakan peringatan yang harus diperhatikan dan diatasi agar suatu hal buruk tidak terjadi atau dapat diatasi.

- d. Harga diri

Harga diri adalah suatu penilaian yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri. Harga diri terbentuk karena pengalaman atau interaksi individu dengan lingkungan, bukan sesuatu yang diturunkan.

- e. Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan individu. Lingkungan yang memberikan dukungan terhadap individu dapat mengurangi tingkat kecemasan individu yang bersangkutan, dukungan yang dimaksud disebut dengan dukungan sosial (Effendi, 1999).

Dan Menurut Kartini (1981), mengemukakan faktor-faktor kecemasan sebagai berikut:

- a. Ketakutan yang terus menerus, yang menyebabkan rasa cemas pada diri seseorang, yang

mengancam seseorang individu tersebut.

- b. Kecenderungan-kecenderungan ataupun suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi.
- c. Repesi terhadap masalah emosional, yang menyebabkan kekhawatiran.
- d. Dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapat kepuasan dan terhambat, hingga mengakibatkan timbulnya konflik-konflik.

Dari teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa adanya suatu ancaman pada diri seseorang yang keinginannya tidak dapat terpenuhi sehingga terjadinya suatu konflik pada dirinya yang menyebabkan rasa kekhawatiran dalam diri individu itu sendiri yang terus menerus akan mengancam individu tersebut sehingga menjadi faktor kecemasan.

5. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Maher (dalam Calhoun dan Accocelia, 1990) perwujudan kecemasan sulit diketahui, tetapi dapat diamati dari reaksi-reaksi yang ditimbulkannya. Menurut Maher (dalam Calhoun dan Accocelia, 1990) reaksi kecemasan yang kuat mempunyai tiga komponen, yaitu:

- a. Reaksi emosional yaitu mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar
- b. Reaksi kognitif yaitu ketakutan tersebut meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- c. Reaksi psikologis yaitu tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengarahannya diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak.

Buckley (dalam Priest, 1991) berpendapat bahwa umumnya reaksi

kecemasan dapat dibedakan ke dalam dua tingkatan, yaitu:

- a. Tingkat psikologis, yaitu reaksi yang nampak pada gejala psikologis, seperti perasaan tegang, bingung, perasaan tidak menentu, gerakan tidak terarah atau tidak pasti dan gejala lain yang bercampur.
- b. Tingkat fisiologis, yaitu reaksi kecemasan yang nampak pada tingkat fisiologis terutama pada fungsi-fungsi sistem syaraf misalnya ketegangan yang berlebihan, sirkulasi darah tidak tertatur, jantung berdebar-debar, gemetar dan mual.

Berkawal Mopangga, (2005) menekankan bahwa kecemasan terbagi ke dalam macam-macam simptom psikologis diantaranya, yaitu:

- a. Suasana hati, seperti mudah marah, perasaan sangat tegang dan lain-lain.
- b. Pikiran, seperti rasa khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, dan merasa tidak berdaya.
- c. Motivasi seperti rasa ketergantungan yang tinggi.
- d. Perilaku, seperti ingin melarikan diri dari situasi yang tidak menyenangkan, kurang mengambil resiko, hilangnya minat pada kehidupan, selalu tegang atau kurang rasa santai, mudah panik, gugup dan lain-lain.

Menurut Priest dan Hawari (1999) aspek kecemasan meliputi aspek psikologis dan aspek fisiologis.

- a. Aspek psikologis ditandai oleh rasa gelisah, khawatir, takut tertekan, tegang, gangguan konsentrasi, dan mudah tersinggung.

- b. Aspek fisiologis ditandai jantung berdebar, keringat dingin, sulit tidur, dan mudah lelah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan terdiri dari reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi psikologis yang reaksi tersebut dibagi lagi menjadi dua tingkatan yaitu tingkat psikologis dan tingkat fisiologis.

A. Faktor-Faktor Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun

Menurut Saodah (1998), Faktor-faktor yang berpengaruh dalam kecemasan masa pensiun, yaitu:

1. Faktor kesehatan

Kondisi fisik yang menurun akan mempengaruhi masa pensiun. Bagaimana seorang individu hari-harinya dalam keterbatasan fisiknya.

2. Faktor status sosial

Faktor ini mempengaruhi ketika individu yang awalnya memiliki jabatan kemudian menjadi tidak memiliki jabatan karena masa pensiunnya, maka tidak akan mendapatkan pengakuan dan perlakuan dari masyarakat seperti pada saat ia masih bekerja. Contohnya seperti fasilitas dan penghormatan.

Masa pensiun dapat dikatakan sebagai masa transisi perubahan mental dari individu yang punya jabatan. Perubahan perlakuan yang diterima bagi individu yang tidak siap menerima pensiun akan menimbulkan stress. Gejala ingin tetap diperlukan seperti pada waktu masih bekerja dan mempunyai kekuasaan dikenal dengan istilah "*post power syndrome*".

3. Faktor Ekonomi

Faktor ini paling menonjol bila dibandingkan dengan faktor-faktor yang lain, karena faktor ini akan berkaitan dengan masalah untuk mempertahankan kelangsungan hidup seorang tertentu.

Menurut Brill dan Hoyes (1991), faktor-faktor yang mempunyai kecemasan menghadapi pensiun, yaitu:

a) Faktor Ekonomi yaitu Menurunnya Pendapatan dan Penghasilan, termasuk didalamnya gaji, tunjangan fasilitas dan masih adanya anak-anak yang membutuhkan tanggungan keluarga.

b) Faktor Status Sosial yaitu Hilangnya Status, baik jabatan seperti pangkat dan golongan maupun status sosialnya, termasuk didalamnya adalah wewenang penghormatan orang lain atas kemampuannya dan pandangan masyarakat atau kesuksesannya.

c) Faktor Interaksi Sosial yaitu Berkurangnya bertemu dengan teman seprofesinya. Namun dengan tibanya pensiun hal ini kurang dilakukan karena kondisi fisik dan ekonomi yang tidak memungkinkan sehingga tidak berhubungan seperti dulu.

d) Faktor Kesehatan yaitu Menurunnya kekuatan fisik bukan karena suatu penyakit yang khusus melainkan karena dipengaruhi akan datangnya masa pensiun

Menurut Sutarto (2008), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun adalah:

a) Faktor Status Sosial, yaitu Kehilangan status dan penghormatan

b) Faktor Ekonomi, yaitu Kekurangan penghasilan dan juga kehilangan berbagai fasilitas dan kemudahan.

c) Faktor Ketersisihan dari pergaulan lama dan perasaan menjadi tua.

Dari faktor-faktor yang dikemukakan menurut beberapa ahli yang diatas, maka dapat disimpulkan dari ketiga faktor-faktor kecemasan menghadapi pensiun yaitu faktor kesehatan, faktor status sosial, faktor ekonomi, faktor interaksi sosial, dan faktor ketersisihan.

Kecemasan Menghadapi Pensiun

Menurut Sukmadinata (2003), Kecemasan merupakan fenomena yang tidak asing bagi individu karena telah menjadi bagian dalam kehidupan manusia sehari-hari. Perasaan cemas ini merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, mengganggu, dan menyakitkan bagi individu sehingga menjadi beban bagi individu yang mengalaminya dan menjadi hambatan bagi dirinya untuk menikmati hidup.

Selanjutnya menurut Sukmadinata (2003) rasa cemas menunjukkan keadaan tidak tentramnya hati karena khawatir terhadap sesuatu yang belum diketahui dengan pasti. Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya karena menghadapi suatu kejadian yang menekan dan menegangkan. Adanya kejadian yang menekan dan menegangkan ini dapat memicu terjadinya kecemasan. Salah satu kejadian yang menekan adalah pada saat seseorang harus berhenti karena pekerjaannya karena pensiun.

Pensiun adalah hal yang tidak bisa dihindari bagi para pegawai baik yang berstatus tinggi ataupun rendah. Menurut Utami (2000) pensiun merupakan situasi yang tidak menyenangkan bagi individu yang menerimanya dan membuat individu merasa tertekan yang pada akhirnya muncul perasaan cemas ketika menghadapinya. Ia juga mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pensiun akan lebih terasa pada orang yang memiliki ikatan emosional terhadap pekerjaannya atau merasa senang dan puas terhadap pekerjaannya.

Kecemasan menghadapi masa pensiun merupakan suatu perasaan tidak menyenangkan karena khawatir, bingung atau tidak pasti akan masa depannya yang timbul ketika individu akan memasuki masa pensiun namun

belum siap menerima kenyataan tersebut dengan segala akibatnya baik secara sosial, psikologis maupun secara fisiologis (Wulandari, 2001).

Berdasarkan teori diatas, Maka dapat disimpulkan bahwa berakhirnya karir di bidang pekerjaan yang membawa perubahan pada hidup seseorang, sehingga individu yang akan menghadapi pensiun tersebut dituntut untuk berperilaku dengan cara-cara yang baru sehingga banyak hal yang harus dipelajari kembali. Meski hal tersebut tidak mudah karena situasi yang baru membuat individu merasa asing sehingga menimbulkan perasaan cemas bagi yang mengalaminya.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan adalah F^{tes} persen. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa penelitian ini tidak untuk membuktikan hipotesis, melainkan hanya memberikan gambaran mengenai suatu kondisi, yakni faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada pegawai, yakni faktor ekonomi, faktor ketersisihan, faktor sosial, faktor interaksi sosial, dan faktor kesehatan.

PEMBAHASAN

1. Orientasi Kancan

Penelitian ini dilaksanakan di Badan Kepegawaian Daerah di salah satu instansi negara yaitu Pemkab Asahan, yang beralamat di Jl. Jendral Sudirman No. 5 Kisaran, yang berdiri pada tanggal 15 Maret 1946 ini memiliki pegawai 1.356 orang, yang dipimpin oleh Bapak Bupati Drs. Taufan Gama Simatupang, MAP dan wakilnya Bapak H. Surya, Bsc.

Persiapan yang dimaksudkan adalah mempersiapkan alat ukur yang nantinya digunakan untuk penelitian, yakni skala kecemasan di Badan Kepegawaian Daerah Kisaran, dimana

skala ini disusun berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.

Skala ini disusun berdasarkan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Penilaian yang diberikan untuk “SS (Sangat Setuju)” diberi nilai 4, jawaban “S (Setuju) diberi nilai 3”, “TS (Tidak Setuju) diberi nilai 2”, dan STS (Sangat Tidak Setuju) diberi nilai 1”.

Berdasarkan hasil uji skala kecemasan; yang diisi oleh 50 orang pegawai yang akan pensiun, menunjukkan bahwa dari 31 butir pernyataan, terdapat 29 butir yang valid dan 2 butir yang gugur.

Setelah selesai pengujian validitas butir, dilanjutkan dengan analisis reliabilitas yang menggunakan formula Hyot dimana didapat hasil $r_{tt} = 0,950$. Berdasarkan indeks reliabilitas tersebut, maka skala yang telah disusun dinyatakan reliabel, yaitu dapat digunakan pada saat yang lain dalam mengungkap kecemasan menghadapi pensiun.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Dari 50 orang subjek penelitian, maka dapat dinyatakan bahwa hasil data dari penelitian di dapat 2 butir yang gugur dan 29 yang valid.
2. Diketahui dari 50 orang pegawai yang menghadapi pensiun pada faktor ekonomi, terdapat 12 orang yang memberi pernyataan sangat setuju bahwa mereka menjadi cemas penyebab menghadapi pensiun, 34 orang yang menyatakan setuju, 2 orang yang menyatakan tidak setuju dan 2 orang lagi yang menyatakan sangat tidak setuju bahwa mereka

menjadi cemas penyebab menghadapi pensiun.

3. Diketahui bahwa dari 50 orang pegawai yang menghadapi pensiun pada faktor kesehatan, terdapat 30 orang yang menyatakan pernyataan sangat setuju bahwa mereka menjadi cemas penyebab faktor dari kesehatan, 15 orang yang menyatakan setuju dan 5 orang yang menyatakan tidak setuju bahwa mereka menjadi cemas penyebab dari faktor kesehatan.
4. Diketahui bahwa dari 50 orang pegawai yang menghadapi pensiun pada faktor interaksi sosial, terdapat 14 orang yang menyatakan sangat setuju dengan memberi pernyataan bahwa mereka menjadi cemas penyebab faktor dari interaksi sosial, 30 orang yang menyatakan setuju, 5 orang yang menyatakan tidak setuju, dan 1 orang yang menyatakan sangat tidak setuju bahwa mereka cemas penyebab faktor dari interaksi sosial.
5. Diketahui bahwa dari 50 orang pegawai yang menghadapi pensiun pada faktor status sosial, terdapat 7 orang yang menyatakan sangat setuju bahwa mereka menjadi cemas penyebab faktor dari status sosial, 34 orang yang menyatakan setuju, 4 orang yang menyatakan tidak setuju, dan 5 orang yang menyatakan sangat tidak setuju bahwa mereka menjadi cemas penyebab faktor dari sosial.
6. Diketahui dari 50 orang pegawai yang menghadapi pensiun pada faktor ketersisihan, terdapat 7 orang yang memberi pernyataan sangat setuju bahwa mereka menjadi cemas penyebab dari faktor ketersisihan, 24 orang yang menyatakan setuju, 13 orang yang menyatakan tidak setuju, dan 6 orang yang menyatakan pernyataan tidak setuju.

Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Melihat data dan fakta yang terjadi di lapangan, dimana pada setiap faktor memiliki hasil kecemasan yang sama tingginya, maka peneliti menyarankan pada pegawai negeri sipil yang memiliki kecemasan pada faktor ekonomi sebaiknya sebelum mereka menjadi penisenan, hendaknya mereka akan pensiun menyisihkan sebagian pendapatan mereka yang di peroleh setiap bulannya untuk dapat di tabung masa hari tua mereka atau juga membuka suatu usaha yang dapat meringankan beban mereka di hari tua nya. pada faktor kesehatannya, peneliti menyarankan bahwa yang menghadapi kecemasan di dalam faktor kesehatan sebaiknya sering melakukan olahraga dan melakukan pola hidup sehat untuk diri mereka. Kemudian pada faktor interaksi sosialnya, hendaknya pegawai yang menghadapi pensiun itu tidak hanya berinteraksi dengan teman-teman sekerja mereka yang di kantor, akan tetapi mencoba berinteraksi dengan teman sekeliling lingkungan mereka tinggal dan lebih banyak berkumpul dengan keluarga agar tidak terjadinya kecemasan dalam berinteraksi sosial ketika mereka akan pensiun. Dan pada faktor status sosial, peneliti yang menyarankan bahwasanya pegawai yang memiliki kecemasan dalam status sosial mereka ketika akan pensiun, sebaiknya mempersiapkan diri mereka jika ketika mereka akan menghadapi pensiun, dan status sosialnya hilang, mereka tidak akan lagi memiliki kecemasan dalam status sosial saat menghadapi masa pensiun. Dan untuk pada faktor ketersisihan, sebaiknya peneliti menyarankan kepada mereka yang mengalami kecemasan pada faktor

ketersisihan ini, hendaknya sering berkumpul bersama-sama dengan keluarga agar tidak ada merasa tersisihkan di keluarga ataupun lingkungan.

2. Saran Kepada Instansi Badan Kepegawaian Daerah

Melihat kondisi faktor kecemasan tinggi dalam menghadapi pensiun, maka peneliti menyarankan kepada Instansi Badan Kepegawaian Daerah agar dapat memberikan pelatihan khusus kepada pegawai yang menghadapi pensiun, seperti pelatihan keterampilan agar ketika pegawai yang akan menghadapi pensiun mendapat bekal untuk berwirausaha dan akan siap untuk menghadapi pensiun yang akan datang.

3. Saran Kepada Peneliti Berikutnya

Menyadari bahwa penelitian ini memiliki banyak kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya, baik itu mahasiswa maupun professional yang lainnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi pensiun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan.(2002). Kesehatan Mental.Jakarta : Pustaka Alusna
- Azwar, S. 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar. (<http://www.skripsipsikologie.wordpress.com/kecemasan/html>. Tanggal akses 10 Juni 2012).
- Azwar, S. 1998. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha. (<http://www.skripsipsikologie.wordpress.com/kecemasan/html>. Tanggal akses 10 Juni 2012).
- Bedudu & Zein. 1985. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.

- (<http://wtd.eprints.ums.ac.id/..wahyu.1.pdf>. tanggal akses 8 Juni 2012).
- Blackburns, 1994. Diterjemahkan Dwita & Johanna, 2000. *Membuat Analisis Fungsional Gangguan Kecemasan*. Perpustakaan Daerah. (<http://www.library-upnvj.ac.id.bab2.pdf>. Tanggal akses 10 Juni 2012).
- Chaplin, J. P., 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Ahli Bahasa Kartono, K. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Danang Lesmana, 2011. Post Power Syndrome. Jurusan Psikologi Universitas Medan Area. Hal 1-8. (Skripsi tidak diterbitkan)
- Davison, 1994. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. (<http://www.library-upnvj.ac.id.bab2.pdf>. Tanggal akses 10 Juni 2012).
- Effendi, R.W., 1999. Hubungan Antara Perilaku Coping dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Anak Pertama. Vol. 14. Nomor 54. (skripsi tidak diterbitkan).
- Grant, P.R., (1995). From ethnocentrism to collective
- Hall, C. 1995. *Freud : Seks. Obsesi. Trauma dan Katarsis*. Alih Bahasa: Landung R. Simatupang. Jakarta: Delapratasa. (<http://repository.upi.edu/operator/uploads-psi-06077154-chapter2.pdf>. tanggal akses 10 Juni 2012).
- Handayani, A. 2007. *Pensiun Bukan Akhir Segalanya*. www.e-psikologi.com, tanggal akses 8 Juni 2012.)
- Hartati, N. 2002. *Post Power Syndrom Sebagai Gangguan Mental Pada Masa Pensiun*. Tazkiya. Volume 2. Nomor 1. (<http://www.postpowersyndrome.ac.id.bab1>. diakses tanggal 8 Juni 2012).
- Hurlock, E. 1990. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa Istiwidayanti dkk)*. Jakarta: Erlangga. (http://isearch.babylon.com/?q=kece masan+menghadapi+pensiun&babsr c=Hp_ic/ro&s=web&as=0&ac=0. Tanggal akses 10 Juni 2012).
- Kartono, K. 1996. *Bekerja Perlu Dukungan Sosial. Psikologi Sosial*. Pustaka: Jakarta. (<http://wtd.eprints.ums.ac.id/..wahyu.1.pdf>. tanggal akses 8 Juni 2012).
- Klandersman, 1997. Individual's behavior is a function of value expected outcomes of behaviour. Yogyakarta. Gajah Mada University Press.
- Maramis, W. F., 1995. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press. <http://wtd.eprints.ums.ac.id/..wahyu.1.pdf>. tanggal akses 8 Juni 2012
- Mu'arifah, A. 2005. *Hubungan Kecemasan dan Agresivitas Humanitas Indonesian*. Psychological Journal. Volume 2. Nomor 2. (<http://wtd.eprints.ums.ac.id/..wahyu.1.pdf>. tanggal akses 8 Juni 2012).
- Parkinson, C. N., Dkk. 1990. *Masa Pensiun Yang Bahagia*. Terjemahan: Budi.

- Jakarta: BinaRupaAksara. (http://search.babylon.com/?q=kecemasan+menghadapi+pensiun&babsrc=Hp_ic/ro&s=web&as=0&ac=0). Tanggal akses 10 Juni 2012).
- Priest, R. 1994. *Stress & Depresi. Alih Bahasa Istiwidayanti*. Semarang: Prahara Prize. (http://search.babylon.com/?q=kecemasan+menghadapi+pensiun&babsrc=Hp_ic/ro&s=web&as=0&ac=0). Tanggal akses 10 Juni 2012).
- Saodah, R. 1998. Diatas 40 Tahun. Jakarta : PT. Melton Putra.
- Setyawati, N. F., 2005. *Penggunaan Alat Bantu Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Publik*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
- Smet, B. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta : Gramedia. Jakarta Pusat
- Suryabrata, S. 2001. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. <http://www.library-upnvj.ac.id/bab2.pdf>. Tanggal akses 10 Juni 2012.
- Syarif, A. 2002. *Psikologi Qur'an*. Bandung: Pustaka Hidayah. (http://wtd.eprints.ums.ac.id/wa_hyu.1.pdf). tanggal akses 8 Juni 2012).
- Team e-Psikologi., (2001). Masa Depan Pensiun. Gramedia. Jakarta Pusat.
- Ya'qub, H. 1992. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan*. Jakarta: Pustaka Atisa. (http://wtd.eprints.ums.ac.id/wa_hyu.1.pdf). tanggal akses 8 Juni 2012.