

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Landasan Teori**

##### **A.1. Kecemasan Menjelang Pensiun**

Kecemasan menjelang pensiun adalah gabungan dari teori tentang kecemasan dan teori tentang pensiun. Berikut dijelaskan secara lebih terperinci:

##### **1.1. Kecemasan**

###### **1.1.1. Definisi Kecemasan**

Kecemasan merupakan salah satu topik pembahasan dalam psikologi yang memiliki berbagai definisi dari berbagai ahli. Berikut ini definisi kecemasan dari berbagai tokoh, diantaranya :

1. Menurut Dr. Savitri Ramaiah (2003:6), kecemasan adalah hasil dari proses psikologi dan proses fisiologi dalam tubuh manusia. Kecemasan menunjukkan reaksi terhadap bahaya yang memperingatkan orang 'dari dalam' – secara naluri – bahwa ada bahaya dan orang yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut. Kecemasan adalah reaksi terhadap bahaya sesungguhnya yang mungkin menimbulkan bencana.
2. Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas (Tim MGBK, 2002:18)

3. Menurut Freud (1933), kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang (Semiun, 2006:87).
4. Gunarsa & Gunarsa (2008:27), kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan besar dalam menggerakkan tingkahlaku. Baik tingkah laku normal maupun tingkahlaku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu.
5. Dalam Kamus Psikologi (Chaplin, J.P, 2001:32), kecemasan (*anxiety*) adalah (1) perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa – masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, (2) rasa takut / kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan, (3) kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap – luap, (4) satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari
6. Durand dan Barlow (2006:159) menjelaskan, kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan melibatkan perasaan, perilaku dan respon fisiologi.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosi seseorang yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan kegelisahan sebagai reaksi

terhadap kondisi di masa mendatang yang dianggap berbahaya, reaksi tersebut nampak pada diri seseorang melalui respon fisiologis, perilaku, dan perasaan.

### **1.1.2. Simtom Kecemasan**

Menurut Maramis, W.F, (2005:258), kecemasan dapat ditunjukkan melalui gejala somatis dan psikologis, gejala (komponen) somatik mungkin berupa napas sesak, dada tertekan, kepala enteng seperti mengambang, linu – linu, epigastrium nyeri, lekas lelah, palpitasi, keringat dingin. Macam gejala yang lain mungkin mengenai motorik, pencernaan, pernapasan, sistem kardiovaskuler, genitourinaria atau susunan saraf pusat.

Gejala-gejala (komponen) psikologik mungkin timbul sebagai rasa khawatir akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan (umpamanya akan berpergian, tetapi pikir-pikir nanti terjadi apa-apa di tengah jalan), prihatin dengan pikiran orang mengenai dirinya. Penderita tegang terus – menerus dan tak mampu berlaku santai. Pemikirannya penuh tentang kekhawatirannya. Kadang bicara cepat tapi terputus-putus.

Semua orang tentunya pernah mengalami kecemasan, namun dengan kadar kecemasan yang berbeda-beda. Bagi mereka yang mengalami kecemasan dalam jumlah banyak, tentunya hal tersebut mengganggu kehidupan pribadi mereka seperti sulit berkonsentrasi, berkeringat dingin, mual, hingga tidak mampu memikirkan tentang apa pun yang mungkin harus dikatakan (Durand dan Barlow, 2006:159).

Seseorang yang menderita gangguan kecemasan umum, hidup tiap hari dalam ketegangan yang tinggi. Ia secara samar-samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stres yang ringan pun. Tidak mampu santai, mengalami gangguan tidur, kelelahan, nyeri kepala, pening, dan jantung berdebar - debar adalah keluhan fisik yang paling sering ditemukan. Selain itu, individu terus menerus merasa takut akan kemungkinan masalah dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan. Saat individu pada akhirnya mengambil keputusan, hal ini menjadi sumber kekhawatiran lain (Atkinson, dkk, 1999:414).

### **1.1.3. Tingkat Kecemasan**

Tingkat kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu ringan, sedang, berat, dan panik (Townsend, 1996 dalam Tim MGBK, 2002: 19-20):

#### **1. Kecemasan Ringan**

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadu waspada dan meningkatkan persepsinya. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat, dan tingkah laku yang sesuai situasi.

#### **2. Kecemasan Sedang**

Memungkinkan seseorang memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang

selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini, yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung, pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah kecemasan, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis.

### 3. Kecemasan Berat

Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan perhatiannya. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, *nausea*, tidak dapat tidur (*insomnia*), sering kencing, diare, palpitasi, persepsi menyempit, tidak bisa belajar efektif, berfokus pada dirinya sendiri, dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi.

### 4. Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror karena mengalami kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernapas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, *diaphoresis*, pembicaraan inkoheren, tidak dapat merespons terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.

Dalam penelitian ini, jenis kecemasan dibatasi pada kecemasan tingkat ringan hingga sedang karena berhubungan dengan kekhawatiran akan peristiwa kehidupan sehari-hari.

#### **1.1.4. Penyebab Kecemasan**

Berikut ini Dr. Savitri Ramaiah menjelaskan empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas (Ramaiah, 2003: 11-12), di antaranya:

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang mengenai dirinya sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan kerja, dan lain-lain. Kecemasan wajar timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya dalam hubungan personal. Terutama jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

c. Sebab-sebab fisik

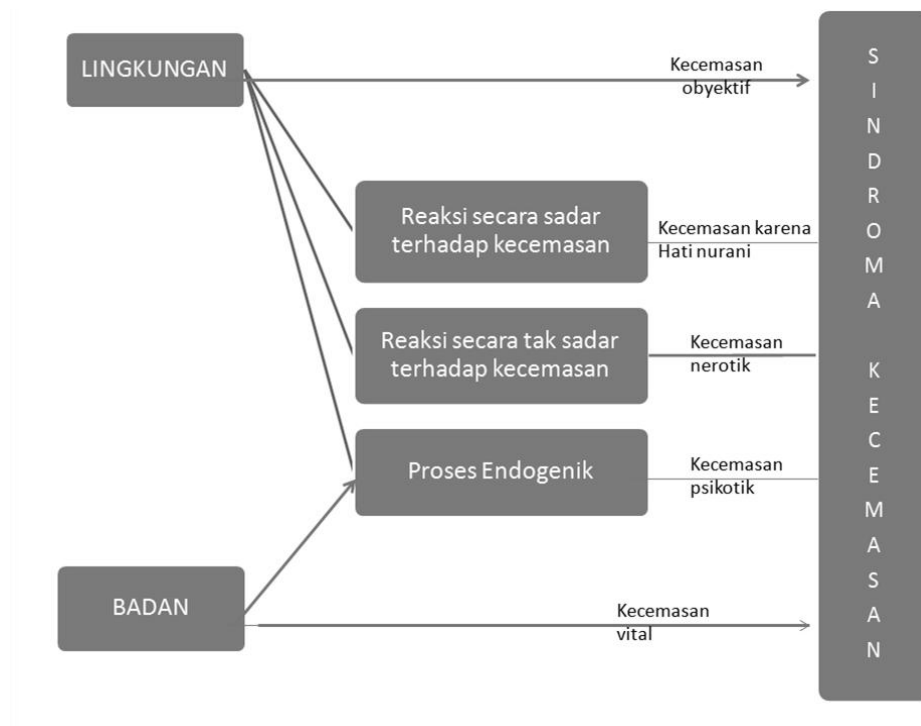
Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama

ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

d. Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, namun ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

Senada dengan yang dijelaskan oleh Maramis berikut ini skema munculnya kecemasan (Maramis, 2005:255):



Gambar 1. Asal-usul sindroma kecemasan

### 1.1.5. Mengatasi Kecemasan

Terdapat beberapa cara dalam menghadapi kecemasan. Proses ini disebut mekanisme pembelaan atau mekanisme penyesuaian diri, seperti represi, rasionalisasi, menarik diri, agresi, salah-pindah, proyeksi, identifikasi,

pembentukan-reaksi, kompensasi, fixasi, regresi dan disosiasi. Semua ini terjadi secara tidak disadari atau secara samar-samar disadari (Maramis, 2005:252).

Selanjutnya Maramis menjelaskan, bila stres dan konflik itu dihadapi dan dikontrol secara sadar atau bila tidak terjadi represi yang baik, serta kecemasan dan ketegangan tetap ada, maka individu berusaha menghilangkan rasa cemasnya dengan mekanisme pembelaan yang lain. Hal ini tidak akan memuaskan sepenuhnya sebab sekunder akan timbul rasa malu, rasa salah dan tidak mampu. Meskipun kecemasan hilang dengan dipergunakannya salah satu atau beberapa mekanisme pembelaan, hal ini belum berarti bahwa individu itu tidak akan terganggu. Mekanisme pembelaan juga dapat menghambat pekerjaan sehari-hari atau menyusahkan individu dan/atau orang lain. Bila orang itu terganggu jiwanya berarti ia telah menggunakan mekanisme pembelaan yang keliru (Maramis, 2005:254).

Kondisi tertentu, perilaku, dan karakteristik dapat bertindak sebagai moderator stres, termasuk variabel seperti usia, jenis kelamin, dan faktor lainnya. Dalam bukunya Gibson, dkk menjelaskan secara singkat mengenai tiga jenis dari moderator stres yaitu kepribadian, Tipe perilaku A, dan dukungan sosial (Gibson, et al. 2012:208-210). Berikut ini penjelasannya:

#### 1. Kepribadian

*Big Five* model kepribadian terdiri dari lima dimensi: ekstroversi, kestabilan emosi, keramahan, kesadaran, dan keterbukaan. Dari jumlah tersebut, kestabilan emosi paling jelas terkait dengan stres. Bila seseorang memiliki kestabilan emosi tinggi maka mereka yang paling mungkin untuk mengalami suasana hati yang



positif dan merasa baik tentang diri mereka sendiri dan pekerjaan mereka. Untuk tingkat agak lebih rendah, keterbukaan yang tinggi juga lebih cenderung mengalami emosional yang positif. Karena mereka bergaul dan ramah, mereka lebih cenderung memiliki luas jaringan teman daripada rekan-rekan mereka introvert; akibatnya, mereka memiliki lebih sumber daya untuk menarik pada saat kesusahan.

Jika seseorang rendah pada keramahan, seseorang memiliki kecenderungan untuk menjadi antagonis, tidak simpatik, atau bahkan kasar terhadap orang lain. Seseorang juga mungkin agak curiga orang lain. Hal tersebut meningkatkan kemungkinan bahwa orang akan menemukan orang lain sebagai sumber stres, dan karena orang lain lebih mungkin berinteraksi dengan orang-orang stres juga, hubungan antarpribadi lingkungan penuh situasi stres.

Kesadaran adalah dimensi *Big Five* paling konsisten terkait dengan kinerja dan kesuksesan. Sampai-sampai kinerja yang baik mengarah pada kepuasan dan manfaat lainnya, yang tinggi pada kesadaran cenderung mengalami stres sehubungan dengan ini aspek pekerjaan mereka. Orang-orang yang tinggi pada keterbukaan terhadap pengalaman lebih siap untuk menangani stres yang terkait dengan perubahan karena mereka lebih cenderung untuk melihat berubah sebagai tantangan, bukan ancaman.

## 2. *Type A Behavior Pattern* (TABP)

Orang dengan TABP menunjukkan karakteristik tertentu:

- a. Ia berjuang keras untuk mendapatkan banyak hal yang dilakukan mungkin dalam waktu singkat.

- b. Agresif, ambisius, kompetitif, dan kuat.
- c. Berbicara eksplosif dan meminta orang lain untuk segera menyelesaikan apa yang mereka katakan.
- d. Tidak sabar, benci menunggu, dan menunggu menganggap membuang-buang waktu yang berharga.
- e. Sibuk dengan tenggat waktu dan berorientasi kerja.
- f. Selalu dalam berkutut dengan orang-orang, hal-hal, dan peristiwa.

Kebalikan dari Tipe A, individu dengan Tipe B, terutama bebas dari karakteristik TABP dan umumnya merasa ada konflik dengan menekan baik waktu atau orang. Tipe B dapat memiliki dorongan yang cukup besar, ingin mencapai hal-hal, dan bekerja keras, tetapi tipe B memiliki gaya percaya diri yang memungkinkan dia untuk bekerja dengan kecepatan tetap, bukan untuk berpacu dengan waktu. Tipe A seperti tipe kuda pacu sedangkan Tipe B seperti kura-kura.

### 3. Dukungan Sosial

Baik kuantitas dan kualitas hubungan sosial individu dengan orang lain tampaknya memiliki efek potensial penting pada jumlah stres yang mereka alami dan kemungkinan stres yang akan memiliki efek buruk pada kesehatan mental dan fisik mereka. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai kenyamanan, bantuan, atau informasi yang diterima melalui jalur formal atau kontak informal dengan individu atau kelompok. Sejumlah penelitian telah menghubungkan dukungan sosial dengan aspek kesehatan, penyakit, dan stres. Dukungan sosial telah terbukti mengurangi stres antara individu-individu yang bekerja mulai dari tidak terampil pekerja untuk profesional terlatih; itu secara konsisten dikutip

sebagai tegangan efektif mengatasi teknik, dan telah dikaitkan dengan keluhan kesehatan yang lebih sedikit dialami selama periode stres yang tinggi.

## **1.2. Pensiun**

### **1.2.1. Definisi Pensiun**

Pensiun merupakan suatu hal yang harus dilalui seseorang ketika mencapai usia dewasa madya. Dalam pandangan psikologi perkembangan, pensiun merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru (Schwartz dalam Hurlock, 1980:417). Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu.

Menurut budayawan Mohamad Sobary, pensiun berarti memasuki kehidupan baru, yang berbeda sama sekali dari kehidupan di masa aktif dulu (Soebari, 2008:38). Pensiun juga diartikan sebagai pintu keluar satu arah dari bekerja purna-waktu menjadi waktu luang purna-waktu (Atchley dalam Santrock, 2008:189). Moen menyatakan bahwa pensiun merupakan suatu proses, bukan merupakan suatu peristiwa (Santrock, 2008:190).

Dapat disimpulkan bahwa pensiun adalah akhir dari pekerjaan formal dan menjadi awal bagi seseorang dalam pola hidup barunya, yang mempengaruhi perubahan dalam peran, keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap kehidupan seseorang.

### 1.2.2. Jenis Pensiun

Dalam Hurlock (1980:417) dijelaskan bahwa pensiun dapat saja berupa sukarela atau kewajiban yang terjadi secara reguler atau lebih awal. Beberapa pekerja menjalani masa pensiun secara sukarela, seringkali sebelum masa usia pensiun wajib. Hal ini mereka lakukan karena alasan kesehatan atau keinginan untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan melakukan hal-hal yang lebih berarti buat diri mereka daripada pekerjaannya. Bagi yang lain, pensiun dilakukan secara terpaksa atau disebut juga karena wajib pensiun, karena organisasi di mana seseorang bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas seseorang untuk pensiun, tanpa mempertimbangkan mereka senang atau tidak.

Pada umumnya saat ini perusahaan baik swasta maupun pemerintah dalam pensiun didasarkan pada penetapan umur tertentu. Di Indonesia, pemutusan hubungan kerja yang disebabkan usia lanjut dapat terjadi dari dua pihak yaitu karyawan itu sendiri dan dari tempat bekerja (Hadi Poerwono, 1982 dalam Asbi, 2003:5). Jenis pensiun yang didasarkan pada penetapan batas umur menurut Everect T. Allen, Jr, dkk (1988:79) dibagi atas dua jenis yaitu :

#### a. *Normal Retirement Age*

Merupakan jenis pensiun yang umum dikenal yaitu pensiun yang sesuai dengan batas umur yang ditetapkan tempat karyawan bekerja.

#### b. *Early Retirement Age*

Pensiun sebelum batas umur yang ditetapkan oleh tempat karyawan bekerja. Dalam jenis ini pensiun dapat atas inisiatif karyawan itu sendiri dan atas permintaan tempat karyawan bekerja. Biasanya pensiun ini dikarenakan faktor-

faktor tertentu seperti kesehatan yang tidak memungkinkan lagi (*Unfit*) dan failit perusahaan.

### 1.2.3. Pensiun di Perusahaan X

Usia pensiun wajib yang dikenakan pada semua karyawan Perusahaan X adalah ketika berusia 56 tahun (wawancara Bagian Personalia). Berdasarkan data resmi dari Perusahaan X, jumlah karyawan yang akan pensiun pada 2015 – 2016 yang berdomisili di Kecamatan Kebomas Gresik adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Jumlah Karyawan Perusahaan X Yang Pensiun Periode 2015 – 2016**

| <b>Tahun Pensiun</b> | <b>Jenis Kelamin</b> | <b>Jumlah</b>    |
|----------------------|----------------------|------------------|
| 2015 - 2016          | Perempuan            | 21 orang         |
|                      | Laki – laki          | 116 orang        |
| <b>Total</b>         |                      | <b>137 orang</b> |

Sumber : Data Personalia Perusahaan X

### 1.2.4. Problematika Menjelang Pensiun

Dalam menghadapi pensiun, tidak semua orang menerima kondisi pensiun ini dengan positif. Merasa tidak dihargai, tidak berguna, atau merasa “sudah habis” sering menghingapi mereka yang sudah tidak lagi bekerja (Soebari, 2008:38). Setelah berhenti dari pekerjaan, pensiunan akan kehilangan aktifitas keseharian. Pekerjaan yang rutin tidak dapat dilakukan lagi. Status dan peranan dalam lingkungan pekerjaan ditinggalkan kesempatan untuk produktif mencipta, menerima penghormatan dari pekerjaan hilang, kolega dan teman berubah. Jika

pada waktu bekerja didasarkan atas hubungan kerja, maka setelah pensiun didasarkan atas persahabatan. Hal ini berarti kondisi pensiun merupakan awal dari mengembangkan jalinan hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya, yang berlainan dengan kebiasaan, norma dan pemikiran kelompok pekerja di perusahaan (Asbi, 2003:2).

Lueckenotte (Tamher & Nourkasiani, 2009:9) juga menjelaskan perubahan yang terjadi dari pensiun adalah menurunnya pendapatan, waktu lebih banyak tercurah untuk keluarga, berkurangnya struktur dalam kehidupan dibandingkan dengan waktu masih aktif bekerja, perubahan aktivitas dari sebelumnya, dan perubahan peran. Bagi seseorang yang tidak siap menghadapi masa pensiun, masa pensiun akan menjadi suatu stressor atau suatu kehilangan yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan, konflik dan perubahan harga diri, serta gangguan interaksi sosial.

#### **1.2.5. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Menjelang Pensiun**

Menurut Brill dan Hayes dalam Imama (2011:36), disebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pensiun adalah:

1. Menurunnya pendapatan atau penghasilan, termasuk di dalamnya adalah gaji, tunjangan fasilitas dan masih adanya anak-anak yang belum mandiri yang membutuhkan biaya atau masih adanya tanggungan keluarga.
2. Hilangnya status, baik status jabatan seperti pangkat dan golongan maupun status sosialnya, termasuk di dalamnya adalah hilangnya wewenang

penghormatan orang lain atas kemampuannya pandangan masyarakat atas kesuksesannya.

3. Berkurangnya interaksi sosial dengan teman kerja. Kerja memberikan kesempatan untuk bertemu orang-orang baru dan mengembangkan persahabatan, namun dengan tibanya masa pensiun hal ini kurang bisa dilakukan karena kondisi fisik dan ekonomi yang tidak memungkinkan sehingga tidak berhubungan seperti dulu.
4. Datangnya masa tua, yaitu menurunnya kekuatan fisik karena perubahan pada sel-sel tubuh akibat proses menua yang mempengaruhi turunya kekuatan dan tenaga.

### **1.3. Kecemasan Menjelang Pensiun**

Tuckman dan Lorge (dikutip dari Stieglitz, 1954 dalam Tamher & Noorkasiani, 2009:7-8) menemukan bahwa pada waktu menginjak usia pensiun (65 tahun) hanya 20% di antara orang-orang tua tersebut yang masih betul-betul ingin pensiun, sedangkan sisanya sebenarnya masih ingin bekerja terus. Dinyatakan bahwa di antara pekerja usia 55 tahun ke atas yang mempunyai penghasilan berkecukupan, keinginan untuk segera pensiun berbanding terbalik dengan variasi, otonomi, dan tanggung jawab yang terkait dengan pekerjaannya. Pada pekerja kasar (misalnya pada industri mobil), keinginan untuk pensiun sebelum usia 65 tahun di Amerika semakin bertambah. Sebaliknya, orang mempunyai penghasilan/gaji besar adalah yang paling sedikit ingin dipensiunkan (Darmojo, dkk., 1999)

Pada saat pensiun, berarti seseorang akan mengawali sebuah kehidupan baru. Jika biasanya seseorang disibukkan oleh aktivitas pekerjaan sehari-hari maka saat pensiun seseorang tidak akan melakukan hal yang sama. Pada saat pensiun, hari-hari akan dilewati dengan keluarga secara santai tanpa ada ketegangan akibat ritme pekerjaan. Idealnya, hal tersebut akan mudah dijalani dan tentunya membuat merasa tenang. Namun ternyata ada beberapa golongan yang tidak bisa menerima hal tersebut. Orang-orang dorongan ini justru akan merasa stres tanpa ada rutinitas kantor dengan berbagai kesibukan pekerjaan. Mereka merasa *shock* dan merasakan menjadi orang yang tidak memiliki apa-apa tanpa bekerja di kantor. Orang yang tidak bisa menerima kondisi pensiun akan cenderung menjadi minder karena merasa dirinya pengangguran dan tidak bisa melakukan apapun. Hal ini jangan dianggap sepele karena beberapa kejadian pensiun dapat menyebabkan orang bersikap tidak wajar, bahkan ada juga yang menjadi hilang ingatan (Widjajanto, 2009:49).

Pensiun juga termasuk dalam peristiwa kehidupan yang dapat menimbulkan stres. Seperti tabel *Life Event Scale* yang juga dikenal sebagai *Holmes and Rahe Social Readjustment Rating Scale*, mengukur stres dalam perubahan hidup ternyata peristiwa pensiun mendapat nilai stres sebesar 45 (Atkinson, 2000:342). Lima penyebab utama stres, atau sumber stres antara lain ialah kehidupan pribadi, tanggung jawab pekerjaan, keanggotaan dalam kelompok kerja dan organisasi, keseimbangan kehidupan kerja, dan lingkungan (Gibson & Ivancevich, 2009:197). Stres mempengaruhi perasaan dan perilaku seseorang di dalam pekerjaan maupun di luar pekerjaan. Kebanyakan dari kita, di suatu waktu akan



mengalami beberapa kondisi yang muncul karena banyak stres yang dialami seperti tidur hingga larut malam atau susah tidur, kecemasan, kegelisahan, dan sakit kepala atau sakit perut (George & Jones, 2012:245). Stres dan kecemasan merupakan instink *fight or flight* merupakan cara tubuh merespon keadaan yang dianggap membahayakan ([www.apa.org](http://www.apa.org)), sehingga kita harus menghilangkannya dengan berbagai cara seperti dengan *coping stress*.

Dari beberapa penjelasan mengenai kecemasan dan pensiun, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menjelang pensiun adalah keadaan emosi karyawan menjelang masa pensiun yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan kegelisahan sebagai reaksi penolakan terhadap masa pensiun yang semakin dekat karena ketidaksiapan mereka terhadap perubahan yang akan terjadi dan reaksi tersebut nampak pada diri seseorang melalui respon fisiologis, perilaku, dan perasaan.

## **A.2. Dukungan Sosial Keluarga**

Dukungan sosial keluarga adalah gabungan dari teori tentang dukungan sosial dan teori tentang keluarga. Berikut dijelaskan secara lebih terperinci:

### **2.1. Dukungan Sosial**

#### **2.1.1. Definisi Dukungan Sosial**

Dalam bukunya, Smet (1994:134-135) menyebutkan definisi dukungan sosial dari pandangan beberapa tokoh, diantaranya:

1. Gotlieb (1983) menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan/atau non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang

diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek bagi pihak penerima.

2. Rook (1985) menganggap dukungan sosial sebagai satu di antara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Segi-segi fungsional mencakup: dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, pemberian nasehat atau informasi, pemberian bantuan material (Ritter, 1988)
3. Sarafino (1990), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan yang dirasakan, peduli, harga diri, atau membantu seseorang menerima dari orang-orang atau kelompok lain.

Selanjutnya Videbeck menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan emosional yang berasal dari teman, anggota keluarga, bahkan pemberi perawatan kesehatan yang membantu individu ketika suatu masalah muncul (Videbeck, 2008:178). Hampir setiap orang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, tetapi mereka memerlukan bantuan orang lain. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dukungan sosial merupakan mediator yang penting dalam menyelesaikan masalah seseorang. Perlin dan Aneshense (1986 dalam Nursalam & Kurniawati, 2007:30) mendefinisikan “*social resources one is able to call upon in dealing with.. problematic conditions of life*”. Sedangkan Selye (1983) menekankan konsep reaksi “*flight or fight*”: *when circumstances offered opportunity for success (or there was no choice), human would fight: in the face of overwhelming odds, humans shought flight*” (Nursalam & Kurniawati, 2007:30).

Orang tentu mencari bantuan dari orang lain (dukungan sosial) ketika mereka mengalami masalah atau merasa stres. Dukungan sosial dari teman-teman,

kerabat, rekan kerja, atau orang lain yang peduli tentang Anda dan tersedia untuk membahas masalah, memberikan nasihat, atau hanya bersama Anda dapat menjadi cara yang efektif dalam emotion focused coping. Berdasarkan jumlah orang yang membantu dan kualitas hubungan seseorang dengan orang-orang, penting dalam membantu mengurangi stres (George & Jones, 2012:262)

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang diberikan orang lain kepada individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dan membantu mengurangi stres sehingga memberikan efek emosional seperti merasa dihargai, disayangi, dipedulikan, dan dihargai oleh orang di sekitarnya.

### **2.1.2. Jenis Dukungan Sosial**

House membedakan empat jenis atau dimensi dukungan sosial (Winnubst, dkk, 1998; Sarafino, 1990 dalam Smet, 1994:136):

#### **1. Dukungan emosional**

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya: umpan balik, penegasan)

#### **2. Dukungan penghargaan**

Dukungan yang terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk orang lain, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang-orang

lain, seperti misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri)

### 3. Dukungan instrumental

Dukungan yang mencakup bantuan langsung, misalnya orang memberi pinjaman uang kepada orang yang membutuhkan atau menolong dengan memberi pekerjaan pada orang yang tidak punya pekerjaan.

### 4. Dukungan informatif

Dukungan informatif adalah dukungan yang mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik.

## 2.1.3. Dimensi Dukungan Sosial

Dimensi dukungan meliputi 3 hal (Jacobson, 1986 dalam Kurniawati & Nursalam, 2007:30), yaitu:

1. Dukungan secara emosional (*Emotional support*) meliputi: perasaan nyaman, dihargai, dicintai, dan diperhatikan.
2. Dukungan secara kognitif (*Cognitive support*), meliputi: informasi, pengetahuan, dan nasehat.
3. Dukungan secara material (*Material support*), meliputi: bantuan atau pelayanan berupa suatu barang dalam mengatasi suatu masalah.

## 2.1.4. Model Kerja Dukungan Sosial

Tidak ada keragu-raguan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kesehatan. Sarafino (1990 dalam Smet, 1994:137-138) menjelaskan ada dua model teori

untuk mengetahui cara dukungan ini bekerja dalam diri sendiri, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Hipotesis Penyangga

Menurut hipotesis penyangga, dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan melindungi orang itu terhadap efek negatif dari stress yang berat. Fungsi yang bersifat melindungi ini hanya efektif kalau orang itu menjumpai stress yang kuat. Di dalam keadaan stress rendah, terjadi sedikit atau tidak ada penyanggaan. 'Penyangga' bekerja paling sedikit dengan dua cara. Orang-orang dengan dukungan sosial tinggi, mungkin akan kurang menilai situasi penuh stress (mereka tahu bahwa mungkin akan ada seorang yang dapat membantu mereka). Orang dengan dukungan sosial tinggi akan mengubah respon mereka terhadap sumber stress (contohnya pergi ke seorang teman untuk membicarakan masalah itu). Kedua segi itu mempengaruhi dampak sumber stress.

#### 2. Hipotesis 'efek langsung'

Hipotesis efek langsung tetap berpendapat bahwa dukungan sosial itu bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan tidak peduli banyaknya stress yang dialami orang-orang. Menurut hipotesis ini efek dukungan sosial yang positif sebanding di bawah intensitas-intensitas stress tinggi dan rendah. Contohnya, orang-orang dengan dukungan sosial tinggi, dapat memiliki penghargaan diri yang lebih tinggi, yang membuat mereka tidak begitu mudah diserang stress.

## **2.2. Keluarga**

### **2.2.1. Definisi Keluarga**

Menurut Friedman, keluarga adalah kumpulan dua orang atau lebih yang hidup bersama dengan keterikatan aturan dan emosional dan individu mempunyai peran masing – masing yang merupakan bagian dari keluarga (Suprajitno, 2003:1)

Duval menyatakan bahwa keluarga adalah sekumpulan orang yang dihubungkan oleh ikatan perkawinan, adaptasi, dan kelahiran yang bertujuan menciptakan dan mempertahankan budaya yang umum, meningkatkan perkembangan fisik, mental, dan emosional sertasosial individu yang ada di dalamnya, dilihat dari interaksi yang reguler dan ditandai dengan adanya ketergantungan dan hubungan untuk mencapai tujuan umum. (Ali,2009:4).

Sedangkan menurut Departemen Kesehatan RI Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul serta tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling bergantung (Ali, 2009:4)

Pakar konseling keluarga dari Yogyakarta, Sayekti (1994) menulis bahwa keluarga adalah suatu ikatan/persekutuan hidup atas dasar perkawinan antara orang dewasa yang berlainan jenis yang hidup bersama atau seorang laki – laki atau seorang perempuan yang sudah sendirian dengan atau tanpa anak, baik anaknya sendiri atau adopsi, dan tinggal dalam sebuah rumah tangga (Suprajitno, 2003:1)

Melihat dari berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa keluarga adalah sekelompok orang yang memiliki keterikatan secara emosional yang

dihubungkan karena ikatan perkawinan, adaptasi, dan kelahiran yang hidup bersama dalam satu rumah, sehingga di dalamnya terjalin interaksi yang menciptakan hubungan satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama.

### 2.2.2. Tipe keluarga

Tipe keluarga menurut Anderson Carter (Efendi & Makhfudli, 2009:183) dapat dikelompokkan menjadi enam bagian yaitu :

1. Keluarga Inti (*nuclear family*) terdiri atas ayah, ibu, dan anak-anak.
2. Keluarga Besar (*extended family*). Keluarga inti ditambah dengan sanak saudara, nenek, kakek, keponakan, sepupu, paman, bibi, dan sebagainya
3. Keluarga berantai (*serial family*). Keluarga yang terdiri atas wanita dan pria yang menikah lebih dari satu kali dan merupakan satu keluarga inti.
4. Keluarga duda atau janda (*single family*). Keluarga ini terjadi karena adanya perceraian atau kematian.
5. Keluarga berkomposisi. Keluarga yang perkawinannya berpoligami dan hidup secara sama – sama.
6. Keluarga kabitas. Dua orang menjadi satu tanpa pernikahan tetapi membentuk satu keluarga Dalam penelitian ini, dukungan yang diberikan oleh keluarga dibatasi hanya pada keluarga inti yang terdiri dari ayah (sebagai suami) atau ibu (sebagai istri), dan anak – anak (termasuk anak adopsi).

### 2.2.3. Fungsi atau Peran Keluarga

Dalam sebuah keluarga, tiap anggota keluarga memiliki peran dan fungsinya masing-masing. Seperti yang dijelaskan oleh Nasrul Effendy (1998 dalam Effendi & Makhfudli, 2009:184), peran ayah dalam keluarga adalah sebagai suami dan ayah dari anak-anaknya, berperan sebagai pencari nafkah, pendidik, pelindung, dan pemberi rasa aman. Juga sebagai kepala keluarga, anggota kelompok sosial, serta anggota masyarakat dan lingkungan. Peran ibu dalam keluarga adalah sebagai istri dan ibu dari anak-anaknya, berperan untuk mengurus rumah tangga sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, pelindung dan salah satu anggota kelompok sosial, serta sebagai anggota masyarakat dan lingkungan di samping dapat berperan pula sebagai pencari nafkah tambahan keluarga. Sedangkan anak melaksanakan peran psikososial sesuai dengan tingkat perkembangannya, baik fisik, mental, sosial, dan spiritual.

Keluarga juga memiliki beberapa fungsi bagi anggota keluarga di dalamnya, berikut ini adalah lima fungsi keluarga menurut Marilyn M. Friedman (1998 dalam Effendi & Makhfudli, 2009:184-185):

#### 1. Fungsi Afektif

Berhubungan erat dengan fungsi internal keluarga, yang merupakan basis kekuatan keluarga. Fungsi afektif berguna untuk pemenuhan kebutuhan psikososial. Keberhasilan melaksanakan fungsi afektif tampak pada kebahagiaan dari seluruh keluarga. Tiap anggota keluarga saling mempertahankan iklim yang positif, perasaan memiliki, perasaan yang berarti, dan merupakan sumber kasih sayang dan *reinforcement*. Hal tersebut



dipelajari dan dikembangkan melalui interaksi dan berhubungan dalam keluarga.

2. Fungsi sosialisasi dan tempat bersosialisasi

Fungsi ini sebagai tempat untuk melatih anak dan mengembangkan kemampuannya untuk berhubungan dengan orang lain di luar rumah. Keluarga merupakan tempat individu untuk belajar bersosialisasi. Keberhasilan perkembangan individu dan keluarga dicapai melalui interaksi atau hubungan antara anggota keluarga yang ditujukan dalam sosialisasi.

3. Fungsi reproduksi

Keluarga berfungsi untuk meneruskan kelangsungan dan menambah sumber daya manusia. Dengan adanya program keluarga berencana maka fungsi ini sedikit terkontrol. Di sisi lain, banyak kelahiran yang tidak diharapkan atau di luar ikatan perkawinan sehingga lahirlah keluarga baru dengan satu orang tua.

4. Fungsi ekonomi

Keluarga berfungsi untuk memenuhi kebutuhan ekonomi dan tempat mengembangkan kemampuan individu untuk meningkatkan penghasilan dan memenuhi kebutuhan keluarga seperti makan, pakaian, dan rumah. Fungsi ini sukar dipenuhi oleh keluarga di bawah garis kemiskinan.

5. Fungsi keperawatan atau pemeliharaan kesehatan

Fungsi ini untuk mempertahankan keadaan kesehatan keluarga agar tetap memiliki produktivitas yang tinggi. Kemampuan keluarga dalam memberikan perawatan kesehatan mempengaruhi status kesehatan keluarga. bagi tenaga

kesehatan keluarga yang profesional, fungsi keperawatan kesehatan merupakan pertimbangan vital dalam pengkajian keluarga.

Untuk menempatkannya dalam perspektif, fungsi ini merupakan salah satu fungsi keluarga dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan fisik seperti makan, pakaian, tempat tinggal dan perawatan kesehatan. Keluarga pula yang menentukan kapan anggota keluarga yang terganggu perlu meminta pertolongan tenaga profesional. Kemampuan keluarga dalam memberikan asuhan keperawatan mempengaruhi tingkat kesehatan keluarga dan individu. tingkat pengetahuan keluarga tentang sehat-sakit juga mempengaruhi perilaku keluarga dalam menyelesaikan masalah kesehatan keluarga (Effendi & Makhfudli, 2009:184-185)

### **2.3. Dukungan Sosial Keluarga**

Dukungan keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat (Stuart dan Sundeen, 1995 dalam Tamher & Noorkasiani, 2009:8). Keluarga sebagai sumber dukungan sosial dapat menjadi faktor kunci dalam penyembuhan seseorang. Walaupun anggota keluarga tidak selalu merupakan sumber positif dalam kesehatan jiwa, mereka paling sering menjadi bagian penting dalam penyembuhan (Kumfo, 1995 dalam Videbeck, 2008:179)

Setelah sebelumnya telah dipaparkan teori tentang dukungan sosial dan teori tentang keluarga, maka dapat didefinisikan bahwa dukungan sosial keluarga

adalah dukungan yang diberikan keluarga kepada anggota keluarga yang lain dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya sehingga memberikan efek emosional seperti merasa dihargai, disayangi, dipedulikan, dan dihargai oleh orang di sekitarnya.

### **B. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga (Suami atau Istri dan Anak) dengan Kecemasan Menjelang Pensiun.**

Pensiun berarti memasuki kehidupan baru, yang berbeda sama sekali dari kehidupan di masa aktif dulu (Soebari, 2008:38). Pada hakekatnya, setiap orang yang bekerja pada instansi atau perusahaan akan menemui masa pensiun. Idealnya masa pensiun ini adalah masa yang ditunggu-tunggu setelah sekian tahun menghabiskan waktunya berkuat dengan urusan pekerjaan. Setelah pensiun, waktu untuk melakukan aktivitas yang sempat tertunda karena kesibukan pekerjaan serta kebersamaan dengan keluarga menjadi bertambah sehingga keluarga menjadi lebih harmonis.

Kenyataannya, tidak semua orang mampu menerima kenyataan bahwa dirinya harus menghadapi masa pensiun. Berkurangnya pendapatan, hilangnya rutinitas kantor, datangnya masa tua, dan hilangnya waktu bersama rekan kerja menjadi salah satu perubahan yang menyebabkan seorang karyawan menjelang masa pensiun merasa cemas. Sebagai seorang karyawan Perusahaan X yang telah mencapai usia 50 an, mereka mulai mencemaskan masalah pensiun ini yang menyebabkan dirinya menjadi mudah marah, enggan bertemu dengan rekan kerja

yang masih aktif, berubah menjadi pemurung, dan menurunnya berat badan yang drastis.

Berbagai masalah yang dihadapi para karyawan Perusahaan X ini memicu kecemasan yang mengganggu kondisi mentalnya. Kecemasan sebenarnya sangat mengganggu homeostatis dan fungsi si individu, karena itu perlu dihilangkan dengan berbagai macam cara penyesuaian yang berorientasi kepada tugas. Bila dipakai beberapa mekanisme pembelaan ego, terutama represi, maka kecemasan itu akan hilang, tetapi timbul lagi dengan manifestasi yang lain dan terjadilah gangguan jiwa (Maramis, 2005:108).

Perlu disadari bahwa sebenarnya lingkungan sekitar karyawan yang akan pensiun sebenarnya memiliki andil dalam membantu melepaskan kecemasan individu. Keluarga menjadi salah satu lingkungan terdekat karyawan ternyata merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan. Apabila keluarga dapat menerima kondisi pensiun yang dialami individu, maka hal ini dapat menciptakan sebuah dampak positif (Wijayanto, 2009:62).

Keluarga sebagai sumber dukungan sosial dapat menjadi faktor kunci dalam penyembuhan seseorang. Walaupun anggota keluarga tidak selalu merupakan sumber positif dalam kesehatan jiwa, mereka paling sering menjadi bagian penting dalam penyembuhan (Kumfo, 1995 dalam Videbeck, 2008:179). Jenis dukungan sosial yang diberikan adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif (Winnubust dkk., 1988; Sarafino, 1990; dalam Smet, 1994:136).

Dalam model kerja dukungan sosial, Sarafino (Smet, 1994:137) menjelaskan ada dua model hipotesis untuk mengetahui cara dukungan ini bekerja, yaitu sebagai berikut:

1. Hipotesis Penyangga

Menurut hipotesis penyangga, dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan melindungi orang itu terhadap efek negatif dari stress yang berat. Fungsi yang bersifat melindungi ini hanya efektif kalau orang itu menjumpai stress yang kuat. Di dalam keadaan stress rendah, terjadi sedikit atau tidak ada penyanggaan. 'Penyangga' bekerja paling sedikit dengan dua cara. Orang-orang dengan dukungan sosial tinggi, mungkin akan kurang menilai situasi penuh stress (mereka tahu bahwa mungkin akan ada seorang yang dapat membantu mereka). Orang dengan dukungan sosial tinggi akan mengubah respon mereka terhadap sumber stress.

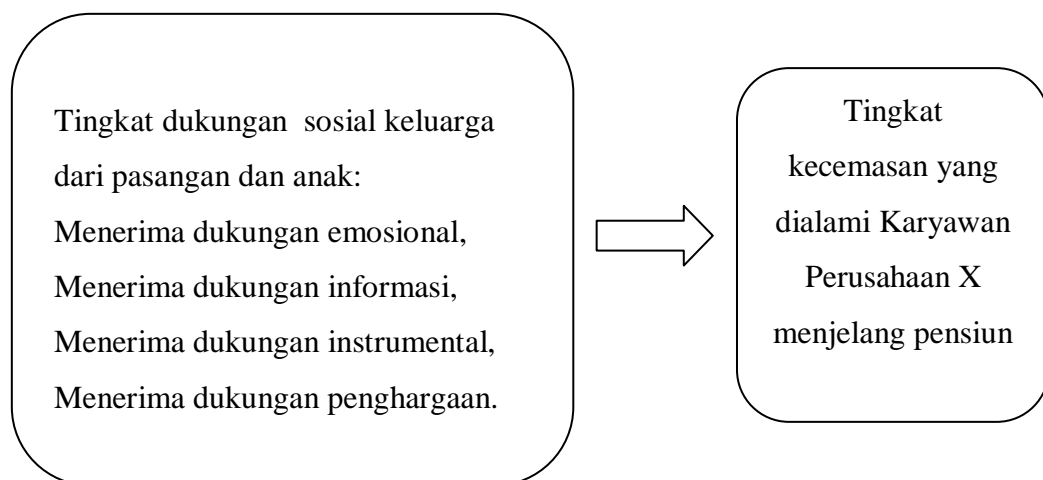
2. Hipotesis 'efek langsung'

Hipotesis efek langsung tetap berpendapat bahwa dukungan sosial itu bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan tidak peduli banyaknya stress yang dialami orang-orang. Menurut hipotesis ini efek dukungan sosial yang positif sebanding di bawah intensitas-intensitas stress tinggi dan rendah. Contohnya, orang-orang dengan dukungan sosial tinggi, dapat memiliki penghargaan diri yang lebih tinggi, yang membuat mereka tidak begitu mudah diserang stress.

Dalam hal ini, dukungan sosial keluarga yang diberikan kepada karyawan Perusahaan X yang akan pensiun akan tercermin dari bentuk-bentuk dukungan sosial yang diberikan. Ketika dukungan sosial yang diperoleh tinggi maka seorang

karyawan yang akan pensiun akan merasa bahwa orang lain peduli pada dirinya sehingga menurunkan kecemasan dan tekanan akibat stress menjelang masa pensiun. Sebaliknya, ketika dukungan sosial yang diberikan rendah, maka karyawan Perusahaan X yang akan pensiun merasa bahwa dirinya tidak dipedulikan dan berpikir bahwa dirinya menjadi tidak berharga. Dukungan sosial yang rendah tersebut dapat mengarahkannya pada tingkat kecemasan yang semakin tinggi.

### C. Kerangka Konseptual



**Gambar 2. Kerangka konseptual pengaruh tingkat dukungan sosial keluarga dengan tingkat kecemasan menjelang pensiun.**

### D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh antara tingkat dukungan sosial keluarga terhadap tingkat kecemasan menjelang masa pensiun pada karyawan perusahaan X di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik”