

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Bekerja mencerminkan kondisi manusia yang sehat lahir dan batin, sedangkan tidak bekerja sama sekali, mengindikasikan kondisi “macet” atau “sakit” atau adanya suatu hambatan dalam aktifitas manusia. Bagi hampir semua orang yang normal dan sehat, bekerja menyajikan kehidupan sosial yang mengasyikkan dan persahabatan, yaitu dua hal yang menjadi sumber pokok bagi perolehan kebahagiaan, kesejahteraan, status sosial dan jaminan sosial. Oleh karena itu jawatan atau tempat bekerja adalah sentra sosial yang memberikan makna tersendiri bagi kehidupan individu. Disamping menjamin kesehatan mental, lembaga atau jawatan tempat bekerja memberikan ganjaran materiil berupa uang, fasilitas, gaji dan materi lain, maupun ganjaran non materiil berupa penghargaan, status sosial dan prestise yang sangat berarti bagi harkat diri individu.

Pegawai Negeri Sipil, dalam hal ini adalah pegawai Pemerintah Kota Grobogan juga mendapat hal semacam itu. Namun berbagai hal yang didapat selama bekerja tersebut pada akhirnya akan hilang atau berkurang setelah pensiun datang. Pegawai pensiun pada umur 60 tahun, dimana mereka telah menjalani masa kerja antara 30 sampai 40 tahun, dengan masa kerja yang begitu lama maka telah terjalin berbagai hubungan baik interpersonal maupun intrapersonal seperti : kecintaan

individu pada pekerjaan, aktifitas kerja, hubungan dengan murid-murid, lingkungan kerja dan masyarakat. Hal tersebut akan membuat individu sedih, melankoli, dan perasaan negatif lainnya jika berbagai hubungan yang terjalin selama ia bekerja harus ditinggalkan karena datangnya pensiun.

Berbagai fasilitas dalam bentuk materi seperti: gaji pokok yang berkurang 25% setelah pensiun, tunjangan fungsional dan kesejahteraan personal akan hilang setelah pensiun. Hal itu membuat banyak orang menghadapi masa pensiun dengan perasaan negatif atau tidak senang. Bahkan mereka yang belum siap mentalnya akan mengalami shock (kejutan) mental yang hebat, sebab kejadian tersebut dianggap sebagai kerugian, keaiban, degradasi sosial, sebagai hal yang memalukan dan sebagainya. Timbulnya perasaan-perasaan negatif tersebut menyebabkan pegawai yang akan menghadapi masa pensiun cenderung dihindangi perasaan cemas, takut dan khawatir dengan berbagai dampak psikologis dan manifestasi yang menyertainya (Kartono, 2000).

Atkinson (1991) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akan terus-menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit berkonsentrasi untuk mengambil keputusan. Ditambahkan oleh Rumke (dalam Hurlock, 1996) kecemasan sering muncul pada saat individu akan menghadapi masa pensiun, hal ini disebabkan dalam menghadapi pensiun, dalam diri individu terjadi goncangan perasaan yang begitu hebat karena individu harus meninggalkan pekerjaannya, teman-temannya dan segala aktivitas lain yang mereka peroleh selama masih bekerja.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pensiun akan menimbulkan guncangan mental yang tidak dapat dilakikan. Hal ini disebabkan karena adanya perasaan tidak rela untuk melepas jabatan yang selama ini telah dimiliki dan dinikmati, jadi pasti ada perasaan cemas dan khawatir, hal ini apabila berlebihan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikologisnya. Individu yang mengalami masa pensiun akan mengalami kecemasan dan guncangan perasaan yang begitu berat. Kecemasan ini terjadi karena mereka harus meninggalkan teman-teman baik sebagai atasan ataupun bawahannya. Status sosial ekonomi serta fasilitas-fasilitas lain yang mereka peroleh selama bekerja. Kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan yang berkelanjutan akan berdampak pada keseimbangan emosional individu dan akhirnya akan termanifestasi dalam berbagai keluhan fisik, keadaan seperti itu dikenal dengan sebutan *post power syndrome* (Hawari, 2005).

Berbagai bentuk kecemasan yang muncul menjelang masa pensiun tersebut dikenal dengan istilah *Post Power Syndrom* yang didefinisikan sebagai reaksi somatisasi dalam bentuk sekumpulan symptom penyakit, luka-luka dan kekerasan, fungsi-fungsi jasmani dan mental yang progresif karena orang yang bersangkutan sudah tidak bekerja, pensiun, tidak menjabat atau berkuasa lagi. *Post Power Syndrom* ini biasanya terjadi pada orang-orang yang menghadapi masa akhir dari jabatannya yang lebih disebabkan karena faktor usia. Menjelang berakhirnya masa kerja, pegawai tersebut cenderung kurang semangat dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar akibat kecemasan yang dihadapinya. Mereka lebih terfokus bagaimana menghadapi hidup setelah pensiun, terlebih bagi individu yang menjadi satu-satunya

tulang punggung keluarga dan masih punya tanggungan anak yang masih sekolah atau tidak adanya penghasilan lain selain dari pekerjaannya sebagai pegawai negeri . Disamping itu status sosial, penghargaan, kewenangan, prestise dan fasilitas lain yang diperoleh selama masih bekerja yang akan berkurang atau hilang membuat mereka merasa cemas, khawatir, merasa tak berguna, putus asa dan rendah diri. Perasaan-perasaan tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis mereka, yang pada akhirnya akan mengganggu pekerjaan mereka sebagai pegawai negeri, mengganggu hubungan dengan teman, murid, lingkungan sekitar dan keluarga. Oleh karena itu kesiapan individu baik mental maupun spiritual sangatlah penting dalam menghadapi masa pensiun (Kartono, 2000).

Harjanti (1999), menyatakan bahwa menghadapi masa pensiun dapat menimbulkan beberapa pola perubahan perilaku pada seseorang. Kecemasan pada seseorang yang untuk mensikapi hilangnya pekerjaan, status, menurunnya kondisi keuangan, harga diri (*self esteem*), kontak sosial yang berorientasi pada pekerjaan dan hilangnya rutinitas memunculkan perilaku-perilaku negatif. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh salah seorang staff ahli di sebuah kantor kabupaten.

*Biasanya di kantor, pegawai menjelang pensiun menjadi pasif, kurang respect dengan pekerjaan karena merasa akan terbebas dari tugas, wewenang ataupun konflik kerja yang biasanya timbul. Sebaliknya ketika sudah kembali ke rumah mereka mengalami masa-masa yang menggetirkan, masa-masa pahit, marah kepada diri sendiri dan kurang dapat menerima kenyataan bahwa usianya semakin bertambah tua. Jadi mereka akan semakin khawatir, cemas atau bahkan frustrasi.*  
(wawancara Istiaji, 2010)

Uraian di atas dapat diinterpretasi bahwa bagi seseorang yang memasuki masa pensiun akan membutuhkan waktu untuk merubah orientasi kehidupannya dari suasana bekerja ke suasana waktu luang yang panjang, Masa pensiun, khususnya di Indonesia merupakan masa yang akan menimbulkan gejala psikologis mengingat ketika seseorang berusia 55 tahun ia harus memasuki masa pensiun. Hal ini menyebabkan timbulnya gejala psikologi, yaitu suatu perasaan yang ditandai dengan emosi yang tidak stabil, mudah tersinggung dan marah, serta sering berada dalam keadaan gelisah, cemas (Harjanti, 1999).

Mendukung ulasan di atas Rini (2005) mengemukakan jika sudah tua, fisik pun akan makin lemah, makin banyak penyakit, cepat lupa, penampilan makin tidak menarik dan makin banyak hambatan lain yang membuat hidup makin terbatas. Pensiun sering diidentikkan dengan tanda seseorang memasuki masa tua. Banyak orang memersepsi secara negatif dengan menganggap bahwa pensiun itu merupakan pertanda dirinya sudah tidak berguna dan dibutuhkan lagi karena usia tua dan produktivitas makin menurun sehingga tidak menguntungkan lagi bagi perusahaan/organisasi tempat mereka bekerja. Sering kali pemahaman itu tanpa sadar mempengaruhi persepsi seseorang sehingga ia menjadi terlalu sensitif dan subjektif terhadap stimulus yang ditangkap. Kondisi itulah yang membuat orang jadi sakit-sakitan saat pensiun tiba.

Atkinson (1991) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan lebih disebabkan karena pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan tentang apa yang akan terjadi pada masa pensiun nanti. Salah satu faktor yang diduga mempunyai

pengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat kecemasan adalah berpikir positif. Martens dan Walton (Gunarsa dkk, 1996) menyatakan bahwa untuk mengatasi kecemasan, maka individu harus menyadari kemampuan dirinya, dapat berpikir positif, mempunyai tujuan atau cita-cita yang jelas, mengerti makna dan usahanya dan dapat menerima keadaan.

Manusia memiliki pikiran, perasaan dan tingkah laku yang saling berhubungan erat, semuanya akan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Demikian juga ketika berpikir positif maka pada gilirannya akan memberi efek positif pada perasaan dan perilaku. Jika seseorang berpikir positif bahwa ia dapat menerima kenyataan diri apa adanya, berarti tidak hanya dapat membebaskan diri dari rasa cemas yang berkepanjangan, tetapi juga akan mampu mengubah hal-hal yang dapat diubah dan dengan tenang bisa menerima hal-hal yang memang tidak dapat diubah. Pola berpikir baik positif maupun negatif akan berdampak besar dalam memimpin diri sendiri. Cara berpikir positif bermanfaat bagi titik tolak untuk meningkatkan dunia psikologis karena akan berusaha memperhatikan beberapa hal yang membantu untuk menjelaskan dampaknya pada perilaku dan pengalaman hidup. Kartono (2000) menyatakan bahwa pemusatan perhatian pada aspek positif dari suatu keadaan atau situasi akan membuat individu menjadi lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif serta membantu individu menghadapi situasi-situasi yang mengancam atau menimbulkan stress. Efek lain dari kecenderungan seorang memusatkan perhatian pada aspek positif adalah penyesuaian diri individu. Individu yang berpikir positif ternyata menunjukkan penyesuaian diri lebih baik

dibanding mereka yang berpikir negatif. Schwartz (1992) berpendapat bahwa orang yang cenderung memiliki cara berpikir yang negatif akan bereaksi negatif pula bila menghadapi suatu masalah. Sebaliknya, bila orang cenderung memiliki cara berpikir yang positif akan bereaksi positif pula terhadap masalah-masalah yang dihadapinya.

Berpikir merupakan faktor kognisi yang berperan dalam stres. Kognisi bersifat fungsional dan temporal dalam proses stres, artinya aktivitas kognisi menyebabkan munculnya stres dalam suatu kejadian yang bersifat psikologis dan untuk selanjutnya aktivitas kognisi ini dipengaruhi oleh stres. Problem utama untuk memahami peran aktivitas berpikir terhadap stres adalah bagaimana suatu pemaknaan itu diterima dan berubah dalam menghadapi adaptasi.

Melalui cara berpikir yang positif, seseorang diharapkan dapat lebih efektif dalam menghadapi situasi yang sedang dihadapi, kemampuan untuk berpikir positif akan menghasilkan perilaku positif. Idealnya individu yang mampu berpikir secara positif diharapkan lebih mampu mengatasi persoalan, membentuk suatu sikap positif terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, tidak mudah putus asa ataupun menghindari dari kenyataan yang dialaminya, tetapi justru akan mencari jalan keluarnya.

Pada kenyataannya, ada orang-orang khususnya para pegawai yang jauh sebelum pensiun merasa yakin akan dapat mengatasi segala masalah kecemasan menghadapi masa pensiun, tetapi setelah mendekati masa pensiun kecemasannya semakin tinggi. Hal ini disebabkan jauh sebelum pegawai menghadapi masa pensiun, yang terbayang dihadapannya adalah keasyikan diri bercanda dengan keluarga, sibuk

dengan hobi ataupun sibuk membaca koran pagi edisi terbaru tanpa diburu waktu dilengkapi secangkir kopi atau teh hangat di atas meja. Ternyata kebiasaan itu tidak berlangsung lama karena lama kelamaan mengalami kebosanan. Orang memang tidak pernah benar-benar yakin bisa mengendalikan segala kemungkinan yang akan timbul sehingga selalu ada ketidakjelasan dan ketidakpastian tentang masa yang akan datang.

Sehubungan dengan masalah di atas maka penulis memandang perlu untuk melakukan penelitian tentang hubungan dan keterkaitan diantara permasalahan yang ada tersebut. Apabila seseorang mampu berpikir positif, dalam menghadapi masa pensiun, diharapkan dapat lebih menyesuaikan diri dengan penerimaan yang baik sehingga dalam menjalani kehidupan pensiunnya akan lebih siap dan memaknainya sebagai tahap yang harus dijalani dalam kehidupannya. Berpikir positif diharapkan dapat mencegah kecemasan pada yang berdampak pada gangguan-gangguan fisik pada pegawai negeri sipil.

Atas dasar latar belakang di atas maka perlu dikaji secara lebih mendalam keterkaitan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi pensiun, oleh karena itu rumusan masalah yang terdapat pada penelitian ini yaitu: Apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Berdasar atas permasalahan tersebut maka penulis mengadakan penelitian dengan judul : Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Pemerintah Kabupaten Grobogan.



## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Ada tidaknya hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil Pemerintah Kabupaten Grobogan
2. Tingkat berpikir positif dan tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Pemerintah Kabupaten Grobogan
3. Sumbangan atau peranan berpikir positif terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil Pemerintah Kabupaten Grobogan.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Segi Teoritis**

Memperkaya khasanah penelitian ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan memberi kontribusi teoretis bagi ilmuwan psikologi khususnya mengenai hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil Pemerintah Kabupaten Grobogan.

### **2. Segi Praktis**

Hasil penelitian ini memberikan informasi mengenai hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil Pemerintah Kabupaten Grobogan, sehingga pegawai negeri yang mendekati masa pensiun dapat lebih siap menghadapi pada masa pensiun, dengan cara mengembangkan pola berpikir yang positif, selain itu pula hasil penelitian ini memberi masukan dan informasi bagi pimpinan para pengambil kebijakan dalam

mengambil keputusan yang lebih baik dan positif bagi pegawai yang akan pensiun, misalnya dengan memberikan wadah kegiatan dan organisasi maupun lembaga bagi pegawai yang sudah pensiun.