

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjadi tua adalah sebuah keniscayaan, akan tetapi menjadi individu yang bijaksana saat memasuki usia tua itu adalah sebuah pilihan. Begitulah kalimat yang selama ini sering kita dengar sebagai kalimat motivasi dalam perjalanan hidup seseorang. Veronica Adesla, psikolog klinis dari Personal Growth, mengatakan saat seseorang memasuki usia tua akan terjadi perubahan yang terjadi dalam hidupnya yang meliputi tiga aspek, yakni perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan psikososial merujuk pada perubahan minat, sikap, keyakinan diri serta peran di lingkungan yang salah satu contohnya adalah mengalami pensiun. Dikatakan Veronica, perubahan ini memerlukan kemampuan adaptasi yang baik. Seseorang yang memasuki masa tua dan mengalami perubahan ini tanpa disertai adaptasi akan membuatnya lebih mudah mengalami emosi negatif (Sulaiman, 2017).

Pernyataan yang dikemukakan psikolog Veronica Adesla di atas, diperkuat dengan sederet peristiwa tragis diantaranya, seorang pesepak bola legenda AS Roma bernama Asgotino Di Bartolomei, pada tanggal 30 Mei 1994, ia menembak mati dirinya sendiri tepat di jantungnya karena stress, dan depresi lantaran tak siap menghadapi pensiun dari klub tempatnya bernaung dan membesarkan nama di sepanjang karirnya (Kompas.com, 2009). Peristiwa lainnya datang dari David Goodall, seorang pakar ekologi dan botani asal Australia ketika menginjak usia

102 tahun, universitas tempatnya bekerja dan melakukan penelitian selama puluhan tahun meminta Goodall untuk bekerja dari rumah saja karena alasan kesehatan. Namun hal itu justru mempengaruhi kondisi mentalnya dan membuatnya merasa tak bahagia hingga ia memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dengan bantuan suntik mati di sebuah rumah sakit Swiss (Detik.com, 2018)

Hasil survey menunjukkan bahwa, depresi dan kecemasan lebih banyak dialami oleh pria yang masih aktif bekerja namun menjelang pensiun yaitu bekisar usia 50-64 tahun, dibandingkan mereka yang telah berusia diatas 65 tahun yang relatif lebih rendah tingkat depresi dan kecemasannya (Singleton dalam Khan & Kingston, 2014). Temuan ini diperkuat hasil survey lainnya yang menunjukkan hasil bahwa, dikalangan pegawai negeri berusia 54-59 tahun rata-rata mengalami kesehatan mental yang memburuk dan akan terus menigkat menjelang pensiun tiba. (Mein dalam Khan & Kingston, 2014). Hasil survey yang dilakukan Manulife terhadap investor Indonesia menunjukkan bahwa, 19 persen investor menyatakan perasaan khawatir akan kehabisan uang mereka saat masa pensiun tiba (Kompas.com, 2017). Survey senada diakukan oleh HSBC yang menunjukkan hasil bahwa 43 persen responden menyatakan perasaan cemas dengan kesejahteraan serta kualitas hidup mereka di masa pensiun (Kompas.com).

Data-data di atas diperkuat dengan sejumlah hasil penelitian diantaranya, hasil penelitian yang diterbitkan oleh Institute of Economic Affairs (IEA), sebuah lembaga penelitian yang berpusat di London Inggris ini, menemukan bahwa pensiun dapat menyebabkan penurunan kesehatan secara drastis pada jangka

menengah dan panjang. (BBC.com). Hal ini diperkuat dengan penelitian lain yang menunjukkan hasil bahwa penyakit kejiwaan, 20 % diantaranya diakibatkan oleh terjadinya pensiun. Terutama sekali mereka yang pensiun di bawah usia 65 tahun (Pattani dkk dalam Khan & Kingston, 2014).

Beberapa fenomena yang menunjukkan dampak buruk dari peristiwa pensiun di atas, juga ditemukan di Indonesia. Salah satunya datang dari seorang pensiunan TNI bernama La Ette berusia 59 tahun, warga jalan Wayong 2, kelurahan Tobuuha, kecamatan Puuwatu, kota Kendari, ditemukan tewas membakar dirinya sendiri karena mengalami depresi setelah pensiun dari kedinasannya di TNI (Kompas.com, 2016).

Berdasarkan data angket terbuka yang disebar oleh peneliti di lingkungan karyawan administrasi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berusia 50-56 tahun, terdapat 5 dari 18 karyawan menyatakan perasaan cemas dan khawatir menjelang pensiun tiba.

Szinovacz (2003) memaparkan bahwa, terdapat tiga lingkup hal yang sangat berpengaruh pada masa transisi dan adaptasi saat pensiun yaitu faktor pensiunan, faktor kontekstual, dan variabel kepribadian. Variabel kepribadian merupakan salah satu sumber daya psikologis yang mampu mempengaruhi reaksi individu terhadap perubahan yang terkait dengan pensiun (Van Solinge dalam Topa & Alcover, 2014). Salah satu unsur kepribadian yang penting dan krusial adalah *self-efficacy* (Bandura, 1994). Sebuah premis umum menyatakan bahwa tingkat positif dari *self-efficacy* pensiun akan meningkatkan efek positif dari perencanaan pensiun pada adaptasi umum untuk pensiun (Taylor & Schaffer, 2013).

Lebih lanjut, Kim dan Moen (dalam Papalia, Old & Feldmen, 2009) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat berpengaruh pada kemampuan para pensiunan dalam menghadapi masa pensiunnya, antara lain: (1) Sumber daya personal, seperti kesehatan, status sosial ekonomi, dan kepribadian; (2) sumber daya ekonomi, seperti penghasilan sampingan dan sebagainya; dan (3) relasi sosial, yaitu dukungan sosial dari keluarga dan juga teman-teman dekat, variabel dukungan sosial keluarga dapat membantu individu untuk tetap bersemangat dan tetap percaya diri di dalam menghadapi perubahan yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti kecemasan menghadapi masa pensiun pada karyawan Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan meninjau dua variabel bebas, yaitu *self-efficacy* dan dukungan sosial keluarga. Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi masa pensiun.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi masa pensiun.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi masa pensiun.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki dua manfaat, yaitu :

1. Manfaat Praktis

Membantu memberikan pandangan mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan mampu memberikan sumbangan teoritis di dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi melalui data temuan yang telah teruji secara ilmiah.