

# HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI PROPINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Ganang Septian Pradono  
Santi Esterlita Purnamasari

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

## ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah pegawai negeri sipil di Propinsi Daerah Istimewa di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 80 subjek dari 391 pegawai negeri sipil yang akan memasuki masa pensiun pada tahun 2010. Alat pengambilan data yang digunakan adalah skala penyesuaian diri dan skala kecemasan menghadapi masa pensiun. Analisis data dengan menggunakan analisis korelasi product moment dari Pearson. Hasil analisis data menunjukkan  $r_{xy} = -0,643$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,001$ ) yang artinya hipotesis diterima. Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun.*

**Kata kunci : penyesuaian diri, kecemasan menghadapi masa pensiun, pegawai negeri sipil**

## PENDAHULUAN

Bekerja selain sebagai sumber penghasilan, pekerjaan juga merupakan simbol identitas diri. Individu yang memiliki identitas berarti ia diakui oleh orang lain dan masyarakat sebagai suatu pribadi yang memiliki arti dan peran yang jelas dalam masyarakat. Schiamberg dan Smith (1981) mengemukakan bahwa dengan bekerja kebutuhan individu akan penghargaan dan kompetensi dapat terpenuhi. Akan tetapi kesenangan ini menjadi berkurang ketika orang tersebut memasuki masa pensiun (Hurlock, 1996). Pensiun merupakan kejadian penting yang menandai perubahan dari kehidupan masa dewasa ke kehidupan lanjut usia (Buhlen dan Meyer dalam Hurlock 1996). Parker (1982) mengemukakan bahwa masa pensiun adalah masa berhenti bekerja. Masa pensiun merupakan masa dimana seseorang tidak lagi bekerja secara formal pada suatu perusahaan badan komersial yang terorganisasi atau dalam pemerintahan karena sudah mencapai batas usia maksimum yang ditetapkan atau terjadi secara sukarela (Parkinson, dkk 1990 dan Kimmel, 1991).

Memasuki masa pensiun seorang karyawan seharusnya merasa senang karena telah mencapai puncak kariernya. Individu dapat menikmati masa hidupnya dengan lebih santai, rileks, tenang, dan bahagia karena tidak lagi terbebani dengan

berbagai tugas dan tanggung jawab dari instansi atau organisasi tempatnya bekerja. Saat masa pensiun tiba maka akan lebih banyak waktu dan kesempatan bersama-sama dengan keluarga atau pasangannya, mengerjakan sesuatu yang disukai dan bukan pekerjaan yang harus dikerjakan, dapat meningkatkan kualitas kesehatan karena berkurangnya tekanan beban kerja yang harus dihadapi dan akhirnya dapat memaknai kehidupannya dengan penuh keoptimisan (Aidit, 2000).

Akan tetapi pada kenyataannya di lapangan banyak orang yang belum siap memasuki masa pensiun. Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi kelak (Rini, 2001). Hal tersebut akan ditunjukkan oleh perilaku mudah marah, tegang, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya semangat kerja (Atamimi, 1989). Kondisi ini tentu saja akan menurunkan produktivitas kerja karyawan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang pegawai negeri sipil yang akan memasuki masa pensiun di Yogyakarta pada tanggal 13 Juli 2009, diketahui bahwa individu tersebut mengalami gejala-gejala kecemasan. Hal itu ditunjukkan dengan mulai adanya perasaan

kehilangan pekerjaan sehingga membuat individu tersebut bingung, khawatir karena kelak ketika memasuki masa pensiun penghasilannya akan berkurang sedangkan individu tersebut masih harus membiayai kuliah anaknya dan kebutuhan hidup yang semakin berat. Individu tersebut juga merasa gelisah karena belum mempunyai rencana tentang kegiatan apa yang bisa dilakukan setelah memasuki masa pensiun nanti.

Dalam surat kabar *Kedaulatan Rakyat* (1997) pada rubrik konsultasi kesehatan jiwa disebutkan seorang laki-laki yang bekerja di sebuah perusahaan dan akan memasuki masa pensiun mengeluhkan bahwa hampir setahun ini laki-laki tersebut merasa terganggu oleh perasaan cemas takut serta tegang yang telah banyak mengurangi energinya. Sering kali disertai jantung berdebar keras, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang. Kecemasan yang dirasakan tersebut datang secara mendadak tanpa diketahui apa penyebabnya. Hal seperti itu baru dialami ketika memasuki masa pensiun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2000) terhadap pegawai negeri sipil di Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan didapatkan hasil bahwa sebanyak 64% pegawai negeri sipil mengalami kecemasan ketika menghadapi masa pensiun. Hal yang paling dominan menimbulkan kecemasan bagi pegawai tersebut adalah tidak ada sumber pemasukan yang memadai setelah memasuki masa pensiun.

Fakta tersebut di atas merupakan manifestasi kecemasan. Menurut Darajat (1985) individu yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala yaitu adanya perasaan tidak menentu, rasa panik, adanya perasaan takut dan ketidakmampuan individu untuk memahami sumber ketakutan. Individu yang mengalami kecemasan akan mempunyai perasaan tidak menyenangkan yang merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk yang terjadi ketika individu mengalami tekanan perasaan (*frustasi*) dan pertentangan (*konflik*) batiniah.

Fenomena kecemasan terjadi karena disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah faktor penyesuaian diri. Hurlock (1996) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor penyebab muncul kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Penyesuaian diri merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki pada individu yang akan menghadapi masa pensiun. Menurut Kimmel (1991) memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan penting dalam perkembangan hidupnya, yang ditandai dengan

terjadinya perubahan sosial. Perubahan ini harus dihadapi dengan penyesuaian diri terhadap keadaan tidak bekerja, berakhirnya karier dalam pekerjaan, berkurangnya penghasilan, dan bertambah banyaknya waktu luang yang kadang terasa sangat mengganggu. Hal ini dipertegas oleh Havinghurst (Hurlock, 1996) bahwa salah satu tugas-tugas perkembangan pada masa tua adalah menyesuaikan kondisi dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan sehingga individu yang telah memasuki masa pensiun harus dapat menyesuaikan diri pada masa pensiunnya dengan baik.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya atau untuk bertahan hidup dan memperoleh kesejahteraan baik secara jasmani maupun rohani (Kartono dan Andri, 2001). Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun akan cenderung melakukan persiapan dan perencanaan yang baik sehingga dapat mengatasi atau setidaknya mengurangi kekhawatiran yang muncul sehingga pada saat masa pensiun itu tiba individu tersebut tidak lagi merasa takut, khawatir dan bingung terhadap kegiatan yang akan dilakukannya. Individu tersebut akan bersikap lebih realistis dan objektif dengan keadaan yang dialaminya dan tidak menganggap bahwa masa pensiun merupakan masa yang menakutkan, bahkan justru sebaliknya masa pensiun merupakan masa yang menyenangkan karena mempunyai banyak waktu untuk berkumpul bersama keluarga dan pasangan atau mengisi waktu dengan kegiatan dan hobi yang disenangi. Tidak adanya rasa takut, khawatir dan pandangan yang negatif tentang masa pensiun, diharapkan dapat mencegah munculnya kecemasan pada saat individu akan memasuki masa pensiun.

Sebaliknya bagi individu yang memiliki penyesuaian diri yang buruk terhadap datangnya masa pensiun akan cenderung menolak dan menganggap masa pensiun sebagai suatu masa yang tidak menyenangkan. Sehingga pada saat individu akan menghadapi masa pensiun, individu merasa takut, khawatir, bingung, mudah tersinggung, gelisah. Adanya penyesuaian diri yang buruk kemudian menimbulkan pandangan negatif mengenai masa pensiun sehingga memunculkan kecemasan pada diri individu yang akan memasuki masa pensiun.

Menurut Darajat (1985) kecemasan merupakan hal yang sering dihadapi oleh setiap manusia di dalam kehidupan sehari-hari ketika menghadapi berbagai masalah. Menurut Lazarus

(1991), kecemasan merupakan pengalaman emosional subjektif yang tidak menyenangkan karena suatu keadaan psikologis yang mengancam keberadaan individu, sumber yang mengancam itu bersifat tidak jelas, sehingga individu merasa tidak tahu ataupun bingung dan takut untuk dapat menghadapi masa yang akan datang.

Priest (1992) berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh individu ketika berpikir tentang suatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Hal tersebut timbul karena adanya berbagai alasan-alasan dan situasi. Sementara itu Cohen & Syme (1985) menyebutkan bahwa kecemasan adalah ketakutan akan kelemahan. Sedangkan menurut Wright (2000) kecemasan merupakan ketidaknyamanan pikiran perasaan yang menyakitkan atau menakutkan yang menyerang sebagian peristiwa yang akan datang. Kecemasan juga merupakan respon yang penuh dengan ketakutan yang mempengaruhi tubuh dengan respon-respon seperti berkeringat ketegangan otot detak jantung yang cepat dan nafas yang cepat.

Berdasarkan dari beberapa pengertian tentang kecemasan yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang bersifat subjektif yaitu yang datang dari dalam diri individu tersebut, sumbernya bersifat tidak jelas sehingga individu merasa takut, tidak nyaman pikiran dan perasaan, bingung untuk menghadapi peristiwa yang akan datang.

Kecemasan yang akan diteliti adalah kecemasan menghadapi masa pensiun. Menurut Schwartz (dalam Hurlock,1996) pensiun merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai dalam perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Carp (dalam Kimmel,1991) mengemukakan bahwa pensiun sebagai awal masa transisi dari satu posisi sosial ke posisi sosial yang lain. Parker (1982) mengemukakan bahwa masa pensiun adalah masa berhenti bekerja. Masa pensiun merupakan masa dimana seseorang tidak lagi bekerja secara formal pada suatu perusahaan badan komersial yang terorganisasi atau dalam pemerintahan karena sudah mencapai batas usia maksimum yang ditetapkan atau terjadi secara sukarela (Parkinson, dkk 1990).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa masa pensiun adalah masa berhenti bekerja secara formal pada suatu perusahaan badan komersial yang terorganisasi

atau dalam pemerintahan karena sudah mencapai batas usia maksimum yang ditetapkan atau terjadi secara sukarela dan merupakan suatu awal transisi ke pola hidup baru yang diikuti oleh berbagai macam perubahan-perubahan sosial. Perubahan-perubahan tersebut dapat berupa berakhirnya karir di bidang pekerjaan, berkurangnya penghasilan, hilangnya aktivitas rutin dan bertambahnya banyak waktu luang yang kadang sangat mengganggu, berkurangnya relasi.

Berdasarkan keseluruhan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa pensiun adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif yang dialami oleh individu yang akan memasuki masa berhenti bekerja. Sumbernya yang bersifat tidak jelas mengakibatkan individu merasa takut, tidak nyaman pikiran dan perasaan, bingung untuk menghadapi masa yang akan datang.

Menurut Lazarus (1991) ada dua jenis kecemasan yaitu *state anxiety* (merupakan segala kecemasan yang timbul apabila individu dihadapkan pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman sehingga menyebabkan individu mengalami kecemasan) dan *trait anxiety* (gejala kecemasan yang menetap pada individu).

Freud (Koeswara,1982) membedakan kecemasan menjadi tiga macam yaitu : a) Kecemasan realistik (objektif) adalah kecemasan individu terhadap bahaya yang berasal dari luar seperti api, binatang buas, orang jahat ular berbisa dan ujian; b) Kecemasan neurotik adalah kecemasan atas tidak terkendalinya naluri primitif oleh ego yang nantinya dapat mendatangkan hukuman; dan c) Kecemasan moral yaitu kecemasan yang timbul akibat tekanan super ego individu yang berhubungan dengan individu yang telah atau sedang melakukan tindakan melanggar hukum.

Individu yang akan memasuki masa pensiun akan mengalami suatu pengalaman emosional subjektif yaitu suatu keadaan tertentu yang dapat mencemaskan seseorang sementara orang lain belum tentu demikian. Pengalaman emosional subjektif tersebut muncul dikarenakan adanya suatu keadaan yang dianggap mengancam keberadaan individu, sumber yang mengancam itu bersifat tidak jelas, sehingga individu merasa tidak tahu ataupun bingung dan takut untuk dapat menghadapi masa yang akan datang sehingga timbul adanya kecemasan.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat digolongkan menjadi 2 yaitu: *state anxiety* dan *trait anxiety*. Individu yang akan memasuki masa pensiun dapat

dimasukkan kedalam jenis kecemasan *state anxiety* karena bagi individu yang memiliki pandangan negatif terhadap masa pensiun akan menganggap masa pensiun tersebut sebagai suatu situasi yang mengancam keberadaannya sehingga individu akan mengalami kecemasan.

Berkaitan dengan gejala kecemasan, Darajat (1985) dan Priest (1992) mengemukakan ada 2 gejala kecemasan yaitu: a) Gejala fisik yaitu ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak dan nafsu makan hilang serta gemetar; dan b) Gejala mental yaitu antara lain sangat takut merasa akan tertimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, rendah diri, tidak tenang dan ingin lari dari kenyataan hidup, gelisah, perasaan tegang serta bingung.

Hawari (1999) menyatakan gejala kecemasan itu ada bermacam-macam antara lain: takut, khawatir, firasat buruk takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung tegang, tidak bisa beristirahat dengan tenang, gelisah, gangguan tidur, gangguan konsentrasi, jantung berdebar-debar dan berkeringat dingin. Menurut Fletcher & Hanson (1991) respon atau reaksi kecemasan pada orang yang menghadapi masa pensiun dapat berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lain, tetapi dapat dikatakan tidak jauh berbeda dengan reaksi kecemasan pada umumnya.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa gejala-gejala kecemasan menghadapi masa pensiun dapat dibedakan menjadi 2 gejala kecemasan yaitu: gejala fisik dan mental. Gejala-gejala kecemasan yang diuraikan di atas akan dijadikan aspek dalam mengukur tingkat kecemasan.

Atamimi (1989) membagi penyebab kecemasan ketika individu menghadapi masa pensiun ke dalam beberapa faktor, sebagai berikut:

a) Faktor Fisik

Bertambahnya usia mengandung konsekuensi akan berkurangnya kekuatan fisik, kesehatan dan daya ingat yang semakin menurun. Hal ini dapat membuat individu merasa tidak dibutuhkan lagi, dan akan membuat individu semakin cemas.

b) Faktor Sosial

Tidak adanya dukungan sosial dari masyarakat yang berupa penghargaan terhadap kerjanya, akan membuat individu merasa tidak berguna.

c) Faktor Ekonomi

Berkurangnya penghasilan pokok dan penghasilan tambahan yang biasanya diperoleh

ketika masih bekerja sebagai beban sehingga menimbulkan kecemasan.

d) Faktor Psikologis

Ketika menghadapi masa pensiun individu merasa tidak dibutuhkan lagi dengan kondisi fisik yang menurun, daya ingat berkurang serta merasa tidak dihormati, tidak dihargai serta merasa diremehkan membuat individu merasa cemas.

Rini (2001) menyebutkan faktor-faktor kecemasan menghadapi masa pensiun adalah:

a. Kepuasan kerja dan pekerjaan

Datangnya masa pensiun akan menyebabkan individu merasa kehilangan pekerjaan karena pekerjaan tersebut dapat memberikan kepuasan bagi individu.

b. Usia

Banyak orang cemas menghadapi masa tua karena asumsinya jika sudah tua maka fisik akan makin lemah, makin banyak penyakit, cepat lupa, penampilan makin tidak menarik dan makin banyak hambatan lain yang membuat hidup makin terbatas. Selain itu, usia tua juga berarti akan kehilangan pekerjaan karena individu akan mengalami masa pensiun.

c. Kesehatan

Kesehatan mental dan fisik merupakan prakondisi yang mendukung keberhasilan individu beradaptasi terhadap perubahan hidup yang disebabkan oleh pensiun. Hal ini masih ditambah persepsi individu tersebut terhadap kondisi fisiknya. Jika individu menganggap kondisi fisik atau penyakit yang dideritanya sebagai hambatan besar dan bersikap pesimistik terhadap hidup, maka ia akan mengalami masa pensiun dengan penuh kesukaran.

d. Persepsi individu tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya

Adanya persepsi-persepsi negatif yang kemudian mendatangkan kecemasan pada individu dalam menghadapi masa pensiunnya.

e. Status sosial sebelum pensiun

Bagi individu yang pada saat masih bekerja mempunyai status sosial tertentu maka pada masa pensiun tiba semua atribut dan fasilitas yang menempel pada dirinya akan hilang. Hal tersebut menimbulkan kekhawatiran bagi sebagian orang terlebih bagi individu yang memiliki pikiran negatif terhadap masa pensiun.

Hurlock (1996) menambahkan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan dalam

menghadapi masa pensiun, karena pada saat memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan pola hidup. Individu harus menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga, menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusianya, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes. Perubahan-perubahan tersebut sangat menuntut adanya penyesuaian diri. Kecemasan menghadapi masa pensiun akan lebih terasa pada individu yang memiliki penyesuaian diri yang buruk.

Lazarus (1991) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses psikologi yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi atau menghadapi berbagai tuntutan atau tekanan. Selanjutnya Lazarus (1991) mengemukakan bahwa penyesuaian diri bukanlah semata-mata aktivitas intelektual untuk memecahkan masalah dari perubahan yang terjadi sehingga dapat menyesuaikan secara tepat melainkan juga melibatkan perasaan serta emosi ketika lingkungan menimbulkan konflik atau ancaman.

Menurut Corsini (2002) penyesuaian diri merupakan modifikasi dari sikap dan perilaku dalam menghadapi tuntutan lingkungan secara efektif. Martin dan Poland (1980), menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses mengatasi permasalahan lingkungan yang berkesinambungan sedangkan menurut Walgito (1994) penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang dalam lingkungannya dan menghadapi segala sesuatu yang datang padanya. Mengingat pentingnya hubungan sosial antar individu dalam kehidupan itulah maka penyesuaian diri diperlukan.

Menurut Tallent (1978), dalam setiap tahap kehidupan, individu akan berusaha untuk mencapai keselarasan antara tuntutan personal, biologis, sosial dan psikologis serta tuntutan lingkungan sekitarnya, inilah yang disebut dengan penyesuaian diri. Menurut Calhoun dan Acocella (1995) mengatakan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai interaksi seseorang yang kontinyu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan dunianya. Ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi seseorang dan hubungannya bersifat timbal balik, mengingat individu itu sendiri secara konstan juga mempengaruhi orang lain. Maslow (1954) penyesuaian diri merupakan kemampuan

seseorang untuk memenuhi kebutuhan yang sifatnya hierarkis.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya atau untuk bertahan hidup dan memperoleh kesejahteraan baik secara jasmani maupun rohani. Selain itu penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisir respon atau tanggapan yang diterima sehingga dapat menguasai atau menanggapi segala macam konflik, kesulitan yang berkaitan dengan permasalahan hidup dan prestasi dengan cara yang lebih efisien (Kartono dan Andri, 2001).

Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana dia hidup. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai derajat keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang dibebankan oleh lingkungan obyektif kepadanya. Hal ini berarti bahwa penyesuaian diri merupakan proses dan bukan kondisi yang statis (Schneiders, 1964).

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha perubahan tingkah laku yang bertujuan untuk membangun hubungan yang baik antar individu dan juga lingkungannya.

Menurut Schneiders (1964) bahwa individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a. Tidak adanya emosi yang berlebihan, yaitu mampu menunjukkan ketenangan emosi dan kontrol yang memungkinkan individu tersebut menghadapi suatu permasalahan secara tepat dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan.
- b. Tidak adanya mekanisme- mekanisme pertahanan psikologis, yaitu individu dalam menyelesaikan suatu masalah tidak memakai *defence mechanism*.
- c. Tidak adanya frustrasi personal, yaitu adanya kemampuan mengorganisasikan pikiran, perasaan, motivasi dan tingkah lakunya untuk menghadapi situasi yang memerlukan penyelesaian yang berarti bahwa individu tersebut tidak mengalami frustrasi.
- d. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri melalui berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah

atau konflik serta mengorganisasi (mengarahkan) pikiran, tingkah laku dan perasaan.

e. Memiliki kemampuan untuk belajar

Individu dengan penyesuaian diri yang baik adalah individu yang mampu untuk belajar. Proses belajar dapat dilihat dari hasil kemampuan individu tersebut mengatasi situasi, konflik, dan stres secara berkesimbangan.

f. Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu

Individu dapat belajar dari pengalamannya maupun pengalaman orang lain. Pengalaman masa lalu yang baik terkait dengan keberhasilan maupun kegagalan untuk mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik. Individu dengan penyesuaian diri yang baik dapat menganalisis faktor – faktor apa saja yang dapat membantu dan mengganggu penyesuaian diri.

g. Memiliki sikap realistik dan obyektif, yaitu mampu menerima keadaan diri dan lingkungannya sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik individu yang mampu melakukan penyesuaian diri yang baik adalah tidak adanya emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme-mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi personal, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, memiliki sikap realistik dan obyektif. Karakteristik ini oleh penulis akan dijadikan aspek untuk mengukur tingkat penyesuaian diri pada subjek.

Masa pensiun bagi beberapa orang dianggap tidak menyenangkan hal tersebut karena adanya anggapan bahwa masa pensiun berarti tidak berguna, akibatnya individu akan memandang masa pensiun sebagai krisis hebat dalam hidup individu. Oleh karena itu orang yang menghadapi masa pensiun sering merasa cemas (Parkinson, dkk. 1990). Dikatakan oleh Newman and Newman (1979) bahwa bagi beberapa orang, pensiun adalah beban yang tidak diharapkan. Individu merasa tidak siap untuk pensiun, merasa pesimis, tidak berguna dengan hilangnya pekerjaan.

Individu yang mempunyai pandangan negatif terhadap masa pensiun akan mengalami gejala-gejala berupa: gelisah, takut, khawatir, firasat takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung tegang, tidak bisa beristirahat dengan tenang, gangguan konsentrasi, jantung berdebar, berkeringat dingin. Berdasarkan teori yang

dikemukakan oleh Priets (1992) dan Hawari (1999) gejala-gejala yang dialami oleh individu tersebut merupakan gejala-gejala kecemasan. Gejala-gejala kecemasan tersebut tidak akan muncul jika individu mampu untuk melakukan penyesuaian diri. Karakteristik individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik menurut Schneiders (1964) yaitu: melakukan pertimbangan rasional dan pengarahan diri, tidak adanya frustrasi personal, tidak adanya emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme-mekanisme psikologis, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta memiliki sikap realistik dan obyektif.

Bagi individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun, dipastikan tidak akan mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena individu tersebut mampu mengontrol emosi secara baik, bersikap realistik dan obyektif. Adanya hal tersebut membuat individu mampu mempersepsi secara positif adanya perhatian dari lingkungannya sehingga individu tersebut terhindar dari mekanisme psikologis dan timbul perasaan masih berguna, diperhatikan dan dihargai (Schneiders, 1964), dengan demikian kecemasan yang muncul pada saat individu menghadapi masa pensiun akan rendah.

Tibanya masa pensiun juga akan mengakibatkan hilangnya sebagian besar penghasilan individu. Hal tersebut membuat individu frustrasi, kecewa, bahkan cemas terhadap pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya setelah pensiun. Bagi individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun, akan mampu mengelola keuangan dan menyesuaikan gaya hidupnya setelah masa pensiun tiba nanti. Sehingga saat masa pensiun tiba, individu tersebut tetap dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya. Individu tidak akan merasa frustrasi, kecewa dan bahkan cemas.

Individu yang akan memasuki masa pensiun tentunya akan menghadapi berbagai macam perubahan-perubahan dalam pola kehidupannya, seperti: bertambahnya waktu luang, berkurangnya penghasilan, hilangnya status jabatan ketika masih bekerja, hilangnya fasilitas yang didapat ketika masih bekerja. Berubahnya pola kehidupan tentunya akan menimbulkan berbagai macam permasalahan. Ketika individu mengalami masalah yang tidak dapat dipecahkan secara mudah dan cepat maka individu tersebut membutuhkan saran, petunjuk, nasehat dan mencari informasi tentang alternatif penyelesaian masalah. Individu yang mempunyai penyesuaian

diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun mampu mempersepsi secara positif saran, petunjuk, nasehat dan informasi tentang alternatif penyelesaian masalah menjadi sesuatu yang bermanfaat baginya. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu mampu berpikir dan melakukan pertimbangan secara matang berdasarkan alternatif-alternatif dalam memecahkan masalah atau konflik yang dihadapi dan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil. Ketika individu mampu mengatasi masalah yang dihadapi, individu tersebut mampu untuk belajar dan mengembangkan kualitas dirinya menjadi lebih baik (Schneiders,1964). Individu yang mampu untuk belajar dan mengembangkan kualitas diri diharapkan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika menghadapi masa pensiun.

Penelitian yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan Sari (2003) yang meneliti hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara keduanya yaitu, semakin tinggi tingkat berpikir positif individu terhadap masa pensiun maka kecemasan makin rendah, demikian sebaliknya. Individu yang berpikir positif akan merasa bahwa setelah pensiun masih berguna, masih merasa berharga, masih berarti bagi keluarga dan tetap dihormati oleh lingkungan sekitarnya. Bagi individu yang berpikiran positif juga lebih dapat menyesuaikan diri terhadap kejadian-kejadian yang menekan karena individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah secara tepat dan efektif. Oleh karena itu individu yang berpikiran positif tentunya akan memandang masa pensiun sebagai suatu hal yang positif. Hal tersebut akan menimbulkan sikap yang optimis dalam menghadapi datangnya masa pensiun. Albrecht (1980) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu aspek dari berpikir positif. Menurut Hurlock (1996) penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang menyebabkan muncul kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

Individu yang mampu menyesuaikan diri pada masa pensiun diharapkan dapat melakukan hal-hal seperti mengembangkan hobi, mengajak cucu di akhir pekan ataupun mengikuti kursus-kursus pengganti kerja (Gordon dalam Hurlock, 1996).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara

penyesuaian diri terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun.

## **METODE PENELITIAN**

Variabel – variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **a. Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun**

Kecemasan menghadapi masa pensiun adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif yang dialami oleh individu yang akan memasuki masa berhenti bekerja. Sumbernya yang bersifat tidak jelas mengakibatkan individu merasa takut, tidak nyaman pikiran dan perasaan, bingung untuk menghadapi masa yang akan datang.

Kecemasan menghadapi masa pensiun diungkap dengan skala kecemasan yang disusun berdasarkan gejala-gejala kecemasan yang mengacu dari pendapat yang dikemukakan oleh Priest (1992), Hawari (1999) dan Darajat (1985) yaitu: a) gejala psikis, yaitu berupa perasaan gelisah, khawatir, takut, tertekan, tegang, bingung, gangguan konsentrasi, mudah tersinggung dan rendah diri; b) gejala fisik, yaitu berupa jantung berdebar-debar, berkeringat dingin dan gemetar, sulit tidur mudah lelah serta hilangnya nafsu makan.

### **b. Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri adalah suatu tingkah laku yang melibatkan adanya suatu usaha dan perubahan dalam bertingkah laku yang bertujuan untuk menghadapi maupun mengatasi rintangan, tuntutan, dan tekanan yang ada dalam kehidupan individu sehingga hasil akhir yang diharapkan adalah adanya hubungan yang menyenangkan antara individu dengan orang lain dan lingkungannya.

Tingkat penyesuaian diri pada masa pensiun pada penelitian ini diungkap menggunakan skala penyesuaian diri pada masa pensiun yang disusun penulis berdasarkan teori Schneiders (1964). Aspek-aspek penyusunan skala penyesuaian diri pada masa pensiun ini meliputi : a) Tidak adanya emosi yang berlebihan; b) Tidak adanya mekanisme psikologis; c) Tidak adanya frustrasi personal; d) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya; e) Memiliki kemampuan untuk belajar; f) Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu; g) Memiliki sikap realistik dan obyektif.

## Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Pegawai Negeri Sipil di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang akan menghadapi masa pensiun. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Kepegawaian Daerah Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, diketahui bahwa untuk tahun 2010 di wilayah Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta ada 391. Dalam penelitian ini terdapat sebanyak 80 subjek yang terlibat, karena sesuai dengan ciri yang ditetapkan penulis. Adapun ciri-cirinya adalah:

- a. Pegawai negeri sipil yang akan memasuki masa pensiun (pensiun tahun 2010).
- b. Berusia 50-56 tahun dengan pertimbangan bahwa pada masa tersebut merupakan masa dimana pegawai berada pada puncak karir dan mengalami kepuasan terhadap pekerjaannya, sehingga datangnya pensiun akan dapat menimbulkan kecemasan (Rasimin, 1992).

Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan memilih subjek berdasarkan ciri-ciri dan sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Hadi, 2000).

## Metode Pengumpulan Data

Skala kecemasan menghadapi masa pensiun disusun berdasarkan gejala-gejala kecemasan yang mengacu dari pendapat yang dikemukakan oleh Priest (1992), Hawari (1999) dan Darajat (1985). Skala kecemasan berjumlah 56 butir aitem yang terdiri dari 28 aitem *favorable* dan 28 *unfavorable*. Jawaban yang tersedia adalah Sangat Sesuai (SS), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Subjek diminta untuk memilih satu dari alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai dengan keadaan dirinya.

Skala Kecemasan kemudian diuji cobakan pada 60 pegawai negeri sipil yang akan menghadapi masa pensiun pada tahun 2010 di Wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 18 Juli 2009 sampai dengan 29 Juli 2009. Tujuannya adalah untuk mengetahui validitas reliabilitas skala tersebut dengan koefisien validitas minimal 0,200.

Hasil dari pengujian terhadap validitas Skala kecemasan menghasilkan 47 aitem yang valid dari 56 aitem yang diuji cobakan, sementara yang gugur ada 9 aitem, yaitu nomor 6, 23, 25, 27, 28, 33, 41, 45, 50. Koefisien validitas bergerak antara 0,21 sampai dengan 0,524. Dari uji coba, peneliti juga melakukan pengujian reliabilitas skala dengan menggunakan teknik reliabilitas alpha. Hasil uji reliabilitas alpha sebesar 0,899.

Skala penyesuaian diri pada masa pensiun merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengungkapkan terhdap penyesuaian diri pada masa pensiun. Skala ini disusun oleh peneliti dengan mengacu teori yang dikemukakan oleh Schneiders (1964).

Pernyataan yang disusun sejumlah 42 aitem terdiri dari 21 aitem *favorable* dan 21 aitem *unfavorable*. Penyusunan skala ini terdiri dari 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala Kecemasan kemudian diuji cobakan pada 60 pegawai negeri sipil yang akan menghadapi masa pensiun pada tahun 2010 di Wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 18 Juli 2009 sampai dengan 29 Juli 2009. Tujuannya adalah untuk mengetahui validitas dengan reliabilitas skala tersebut dengan koefisien validitas minimal 0,200.

Hasil dari pengujian terhadap validitas dan reliabilitas skala penyesuaian diri menghasilkan 33 aitem yang valid dari 42 aitem yang diuji cobakan, sementara yang gugur ada 9 aitem yang diuji cobakan, yaitu aitem nomor 7, 8, 16, 18, 22, 25, 26, 29, 40. Koefisien validitas bergerak antara 0,217 sampai dengan 0,556 sedangkan untuk pengujian reliabilitas menggunakan reliabilitas alpha, menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,882.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### a. Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Hasil kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh bahwa 0% (0 subjek) dikategorisasikan tinggi, 7,5% (6 subjek) dikategorisasikan sedang dan 92,5% (74 subjek) dikategorisasikan rendah.

#### b. Penyesuaian Diri

Hasil kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh bahwa 92,5% (74 subjek) dikategorisasikan tinggi, 7,5% (6 subjek) dikategorisasikan sedang dan 0% subjek dikategorisasikan rendah. Skor penyesuaian diri subjek berada pada kategori cenderung tinggi.

### Uji Prasyarat

Hasil uji normalitas sebaran data kecemasan dari *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai  $KS-Z = 0,113$  dengan taraf signifikansi 0,013 ( $p < 0,05$ ) dan untuk sebaran data penyesuaian diri diperoleh nilai  $KS-Z = 0,74$  dengan taraf signifikansi 0,200 ( $p > 0,05$ ). Artinya data Skala kecemasan dinyatakan tidak normal dan



penyesuaian diri dinyatakan normal. Meskipun sebaran data kecemasan menghadapi masa pensiun terdistribusi secara tidak normal tetapi masih dapat dilakukan uji korelasi. Menurut Minimum dan Clarke (dalam Alsa, 2001) jika jumlah sampel semakin besar maka *sampling distribution of mean* mendekati normal bahkan untuk populasi yang tidak normal sekalipun.

Hasil uji linearitas kedua variabel menunjukkan nilai  $F = 61,010$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dinyatakan linier.

### Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $-0,643$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Koefisien determinan penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun ( $R^2$ ) sebesar  $0,413$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap kecemasan sebesar  $41,3\%$ , sedangkan sebanyak  $58,7\%$  dipengaruhi oleh faktor lain.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh koefisien  $r_{xy} = -0,643$  dengan taraf signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun diterima. Pegawai negeri sipil yang memiliki penyesuaian diri terhadap masa pensiun yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sebaliknya pegawai negeri sipil yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, maka akan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Seperti sudah diketahui bahwa masa pensiun memberikan konsekuensi-konsekuensi tertentu yaitu hilangnya berbagai hal yang dapat diperoleh seseorang dalam bekerja sehingga menjelang masa pensiun tiba para pegawai sudah merasakan adanya kecemasan akan kehilangan status, penghasilan berkurang dan interaksi dengan teman-teman kerja yang biasa dijumpai akan berkurang. Selain itu, seiring dengan datangnya masa pensiun juga harus menghadapi datangnya masa tua yaitu menurunnya kesehatan dan kekuatan fisik. Kondisi itu membuat individu dihadapkan pada situasi baru yang berbeda dengan ketika masih muda dan aktif bekerja (Aidit, 2003). Individu yang pensiun tersebut perlu melakukan

penyesuaian diri terhadap terjadinya transisi tersebut (Hurlock, 1996).

Menurut Schneiders (1964) individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap datangnya masa pensiun ditunjukkan dengan tidak adanya emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi personal, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan memiliki sikap realistis dan obyektif. Adanya pemikiran negatif ketika akan memasuki masa pensiun seperti merasa bahwa dirinya tidak berguna lagi, merasa tidak dihormati menyebabkan munculnya kecemasan. Bagi individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun akan mampu mempersepsi secara positif adanya perhatian dari lingkungannya sehingga individu tersebut terhindar dari mekanisme psikologis dan timbul perasaan masih berguna, diperhatikan dan dihargai (Schneiders, 1964), dengan demikian kecemasan yang muncul pada saat individu menghadapi masa pensiun akan rendah.

Tibanya masa pensiun akan mengakibatkan hilangnya sebagian besar penghasilan individu. Bagi individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun, akan mampu mengelola keuangan dan menyesuaikan gaya hidupnya setelah masa pensiun tiba nanti. Individu juga akan mampu mempersepsi secara positif ketika diberi bantuan berupa finansial dan barang yang diberikan oleh lingkungan sekitar, seperti; keluarga dan tetangga. Bantuan yang diberikan oleh orang-orang sekitar akan membantu individu mencukupi kebutuhan-kebutuhannya. Ketika individu mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya maka individu tersebut akan terhindar dari perasaan frustrasi dan kecewa, dengan tidak adanya perasaan frustrasi dan kecewa maka individu tersebut akan terhindar dari rasa cemas ketika akan menghadapi masa pensiun (Schneiders, 1964).

Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun akan mampu untuk belajar dan mengembangkan kualitas diri menjadi lebih baik sehingga individu tersebut menghadapi setiap permasalahan yang ada, dengan demikian individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun diharapkan tidak akan mengalami kecemasan ketika menghadapi masa pensiun (Schneiders, 1964). Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya

masa pensiun akan mampu mempersepsi secara positif adanya penghargaan, perhatian dari orang disekelilingnya sehingga individu mampu mengontrol emosinya secara baik dan mampu bersikap realistis dan obyektif. Namun ketika individu merasa tidak diperhatikan, tidak dihargai, dan dicintai maka individu kurang mampu mengontrol emosinya dan tidak mampu bersikap realistis dan obyektif. Akibatnya individu akan mengalami kecemasan ketika menghadapi masa pensiun.

Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun akan memiliki tingkat kecemasan yang cenderung rendah pada saat menghadapi masa pensiun. Individu akan menyadari bahwa pensiun akan dialami oleh setiap pegawai dan menganggap pensiun bukanlah hal yang menakutkan akan dapat merasakan bahwa dibalik setiap peristiwa ada hikmah yang dapat diambil.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sari (2003) tentang hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara keduanya yaitu, semakin tinggi tingkat berpikir positif individu terhadap masa pensiun maka kecemasan makin rendah, demikian sebaliknya. Individu yang berpikir positif akan merasa bahwa setelah pensiun masih berguna, masih merasa berharga, masih berarti bagi keluarga dan tetap dihormati oleh lingkungan sekitarnya. Bagi individu yang berpikiran positif juga lebih dapat menyesuaikan diri terhadap kejadian-kejadian yang menekan karena individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah secara tepat dan efektif. Albrecht (1980) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu aspek dari berpikir positif.

Hasil kategorisasi kecemasan menghadapi masa pensiun dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pegawai yang berada pada kategori tinggi (0%), pegawai yang berada pada kategori sedang sebanyak 6 orang (7,5%), sedangkan pada kategori rendah sebanyak 74 orang (92,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai memiliki tingkat kecemasan yang rendah terhadap masa pensiun. Berdasarkan data kategorisasi skor pada variabel penyesuaian diri sebanyak 74 orang (92,5%) berada pada kategori tinggi, 6 orang (7,5%) berada pada kategori sedang dan tidak ada seorangpun yang masuk kategori rendah (0%).

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh  $R^2 = 0,413$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri memberikan sumbangan efektif sebesar 41,3% terhadap variabel kecemasan. Masih ada lagi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan yaitu sebesar 58,7%. Faktor lain itu berupa faktor kepuasan kerja dan pekerjaan, usia, kesehatan, status sosial sebelum pensiun.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Hal tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri seorang pegawai maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi masa pensiun. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri seorang pegawai maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dimilikinya dalam menghadapi masa pensiun.

Penyesuaian diri mempunyai peranan atau pengaruh pada tingkat kecemasan seseorang sebesar 41,3%. Sedangkan 58,7% kecemasan seseorang dipengaruhi oleh faktor lain, antara lain faktor kepuasan kerja dan pekerjaan, usia, kesehatan, status sosial sebelum pensiun.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi pegawai negeri sipil yang akan menghadapi masa pensiun  
Bagi subjek penelitian yang memiliki tingkat kecemasan yang cenderung rendah untuk tetap dipertahankan dan bagi subjek yang berada pada tingkat kecemasan yang cenderung sedang, diharapkan subjek dapat lebih bersikap positif, optimis dan melakukan persiapan-persiapan baik persiapan fisik, fisik maupun ekonomi dalam menghadapi masa pensiun sehingga kecemasan menghadapi masa pensiun dapat dikurangi.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Bagi peneliti yang akan datang untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aidit, S. 2000. Catatan Seorang Pensiun. Dalam <http://www.e-psikologi.com/htm:51k>. Diakses tanggal 3 Januari 2009.
- Albrecht, K. 1980. *Brain Power Learn To Improve Your Thinking Skills*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Alsa, A. 2001. Kontroversi Uji Asumsi Dalam Statistik Parametrik. *Buletin Psikologi. Thn.IX (1), 18-22*.
- Anggraini. S. 2000. Kecemasan Pegawai Negeri Sipil Lahat Ketika Memasuki Pensiun. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Atamimi, N. 1989. Post Power Syndrome. *Makalah* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada.
- Calhoun J. F. & Acocella, J. R. 1995. *Psychology of Assessment and Human Relationship* (Third edition). New York: McGraw Hill.
- Cohen, S & Syme, S. L. 1985. *Social Support and Health*. Florida: Academic Press, Inc.
- Corsini, R. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahkan oleh Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Darajat, Z. 1985. *Kesehatan mental*. Jakarta: PT. Gunung Agung.
- Fletcher, W.L & Hansson, R. O. 1991. Assessing The Social Components of Retirement Anxiety. *Journal of Psychology and Aging*. Vol 6 (1), 76-85.
- Gerungan, W. A. 2000. *Psikologi Sosial*. Bandung: Penerbit PT Eresco.
- Hadi, S. 2000. *Statistik*. Jilid II. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hawari, D. 1999. *Al-quran: Ilmu Kedokteran Jiwa Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Darma Bakti Prima Yasa.
- Hurlock, E. B. 1996. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Terjemahan Soedjarwo & Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. & Andri, S. 2001. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Kedaulatan Rakyat. 1997. Masa Pensiun. *Harian Pagi*. Tanggal 12 Agustus, hal 05.
- Kimmel, D.C. 1991. *Adulthood and Aging: An Interdisciplinary Developmental View*. New York: John Willey & Sons Ltd.
- Koeswara, E. 1982. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Lazarus, R. S. 1991. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Martin, R. A., & Poland, E. Y. 1980. *Learning to Change a Self Management Approach to Adjustment*. New York: McGraw Hill Companies.
- Maslow, A. H. 1954. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Brother.
- Newman, P. M & Newman, P. R. 1979. *Development Through Life A Psychosocial Approach*. Revised Edition. Illinois: The Dorsey Press.
- Parker, S. 1982. *Work and Retirement*. London: George Allen and Unwin.
- Parkinson, C. N, Rustomji, M. K. & Viera, E. 1990. *Masa Pensiun yang Bahagia* (alih Bahasa: Budi) Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Priest, R. 1992. *Bagaimana Mengatasi dan Mencegah Stres dan Depresi*. Semarang: Dahara Prize.
- Rasimin, B. S. 1992. Mempersiapkan Diri dalam Menghadapi Masa Pensiun. *Laporan Pengabdian Masyarakat*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

- Rini, J.C. 2001. Pensiun dan Pengaruhnya. Dalam [www.Psikologi / usia / person / com / htm : 62k](http://www.Psikologi / usia / person / com / htm : 62k). Diakses tanggal 9 Februari 2009.
- Sari, E. F. 2003. Hubungan Berfikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Schiamberg, L. B. & Smith, K. W. 1981. *Human Develepment*. New York: McMillan Publishing Co. inc.
- Schneiders, A. A. 1964. *Pattern of Adjusment and Mental Health*. Tokyo: McGrawHill Kogakusha Ltd.
- Tallent, N. 1978. *Psychology of Adjusment and Mental Health*. New York: Holt, Rineheart and Winston.
- Walgito, B. 1994. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wright, N. 2000. *Meredakan Emosi Jiwa*. Yogyakarta: Andi Offset.

