

ANTISIPASI MENGHADAPI MASA PENSIUN DITINJAU DARI ASPEK PENGENDALIAN KECEMASAN

Sukoariyah Sri Puji Astuti, SE, M.Ec.Dev
Auditor Kepegawaian Muda – Inspektorat Kota Magelang
Email: pujimoto@gmail.com

ABSTRAK

Datangnya masa pensiun dapat menimbulkan permasalahan karena tidak semua orang siap menghadapinya. Masalah yang biasa muncul pada PNS menjelang masa pensiun adalah kecemasan. Ketidaksiapan dalam menghadapi pensiun umumnya muncul karena ada kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan tertentu setelah pensiun tiba, terutama pada PNS yang mempunyai aktivitas rutin bertahun-tahun lamanya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aspek kecemasan menghadapi masa pensiun dan apa yang sebaiknya dilakukan ketika akan memasuki masa pensiun.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan Penyebab kecemasan menjelang pensiun antara lain karena faktor fisik, sosial, ekonomi dan psikologis. Hal terpenting yang harus dipersiapkan dalam menghadapi pensiun di antaranya banyak bersyukur, menerapkan gaya hidup sehat, perencanaan keuangan keluarga, menjaga hubungan baik dengan teman sejawat dan memperdalam sisi spiritual.

Kesimpulannya adalah PNS agar mempersiapkan diri sedini mungkin dan sebaik mungkin menghadapi pensiun dengan harapan dapat meminimalisir kecemasan yang mungkin akan dihadapi.

Tulisan ini hanya membahas faktor dan penyebab kecemasan dan hal-hal yang biasa terjadi menjelang masa pensiun. Dalam tulisan ini belum membahas perbedaan kecemasan antara PNS laki-laki dan perempuan menjelang masa pensiun. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara PNS laki-laki maupun perempuan.

Kata Kunci: PNS, pensiun, kecemasan

ABSTRACT

The arrival of retirement can cause problems because not everyone is ready. The problem that usually arises is anxiety. Unpreparedness in facing retirement generally arises because there are concerns that they cannot fulfilled the needs after retirement, especially for civil servants who have routine activities for many years.

The purpose of this study was to determine aspects of anxiety facing retirement and what should be done when going into retirement.

This study uses a qualitative method. The results showed that the causes of anxiety before retirement were due to physical, social, economic and psychological factors. The most important things that must be prepared in the face of retirement include thankfulness, implementing a healthy lifestyle, family financial planning, maintaining good relations and deepening the spiritual side.

The civil servants must to prepare themselves as well as possible in the hope of minimizing the anxiety facing retirement.

This paper only discusses the factors and causes of anxiety and things that usually occur before retirement. In this paper we have not discussed the differences anxiety between male and female civil servants. Subsequent research is expected to find out the differences level of anxiety between male and female civil servants.

Keywords: Civil Servants, retirement, anxiety



A. PENGANTAR

Disadari atau tidak, karir Pegawai Negeri Sipil di birokrasi pemerintahan pasti akan berakhir. Hal ini ditandai dengan akan datangnya masa pensiun dimana seseorang diminta untuk berhenti bekerja. Kartono (2000:231) menyatakan bahwa “bekerja menjadi kegiatan sosial yang memberikan: respek atau penghargaan, status sosial atau *prestise* sosial, yaitu tiga unsur paling gawat-kritis dan terpenting bagi kesejahteraan lahir batin manusia dalam menegakan martabat dirinya”. Kondisi fisik manusia untuk bekerja ada batasannya, semakin tua seseorang, semakin menurun kondisi fisiknya, sehingga produktivitas kerjanya menurun. Hal ini menunjukkan bahwa tidak selamanya orang akan bekerja.

Masa pensiun merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak lagi bekerja secara formal pada suatu perusahaan badan komersial yang terorganisasi atau dalam pemerintahan karena mencapai batas usia maksimum yang ditetapkan (Parkinson, dkk, 1990). Buhlen dan Meyer dalam Hurlock (1996) mengungkapkan bahwa pensiun merupakan kejadian penting yang menandai perubahan dari kehidupan masa dewasa ke kehidupan lanjut usia. Masa pensiun merupakan saat penting yang menentukan perkembangan manusia sebab masa pensiun menandai pergantian tahun pertengahan ke usia tua (Kimmel dalam Prastiti, 2005).

Batas usia pensiun sebagaimana disebutkan dalam pasal 3 ayat 2 Peraturan Pemerintah Nomor. 32 Tahun 1979 tentang Pemberhentian Pegawai Negeri Sipil adalah usia 56 tahun. Menurut Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara Pasal 90 batas usia memasuki pensiun bagi Pegawai Negeri adalah 58 tahun bagi Pejabat Administrasi, 60 tahun bagi Pejabat Pimpinan Tinggi dan bagi Pejabat Fungsional sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang mengatur tentang Jabatan Fungsional tersebut.

Batas Usia Pensiun juga diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2017 tentang Manajemen Pegawai Negeri Sipil pada pasal 239 ayat (1) PNS yang telah mencapai Batas Usia Pensiun diberhentikan dengan hormat sebagai PNS. Pada ayat (2) menyebutkan Batas Usia Pensiun sebagaimana dimaksud pada ayat (1) yaitu: 58 (lima puluh delapan) tahun bagi pejabat



administrasi, pejabat fungsional ahli muda, pejabat fungsional ahli pertama, dan pejabat fungsional ketrampilan; 60 (enam puluh) tahun bagi pejabat pimpinan tinggi dan pejabat fungsional madya; dan 65 (enam puluh lima) tahun bagi PNS yang memangku pejabat fungsional ahli utama.

Menurut Djatmika dan Marsono, pensiun merupakan penghasilan yang diterima setiap bulan oleh seorang bekas pegawai yang tidak dapat bekerja lagi, untuk membiayai kehidupan selanjutnya agar tidak terlantar apabila tidak berdaya lagi untuk mencari penghasilan yang lain.

Bagi sebagian orang pensiun sebagai Pegawai Negeri Sipil terkadang dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan. Ini terjadi karena Pegawai Negeri Sipil tidak siap menghadapi pensiun bahkan cenderung menimbulkan rasa cemas berlebihan. Kecemasan ini disebabkan antara lain karena kehilangan pekerjaan atau tidak memiliki pekerjaan lagi, rasa khawatir tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup keluarga, *post power syndrome*, hilangnya peran dan identitas dalam masyarakat sehingga mempengaruhi harga diri dan status dirinya, hingga pada akhirnya bisa mempengaruhi konsep diri menjadi negatif .

Hal ini juga dibenarkan dengan penelitian lainnya. Datangnya masa pensiun dapat menimbulkan permasalahan karena tidak semua orang siap untuk menghadapinya. Ketidaksiapan dalam menghadapi pensiun umumnya muncul karena ada kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan tertentu setelah pensiun tiba. Terutama pada Pegawai Negeri Sipil yang mempunyai aktivitas rutin yang dilakukan bertahun-tahun lamanya. Pensiun akan memutuskan aktivitas rutin tersebut, selain itu dapat memutuskan rantai sosial yang sudah terbina dengan rekan kerjanya dan yang paling vital adalah menghilangkan identitas seseorang yang sudah melekat begitu lama (Warr dalam Prastiti, 2005).

Bagi seseorang yang memasuki masa pensiun, maka aktivitas keseharian yang dilakukan akan berbeda bahkan cenderung berkurang. Begitu juga penghasilan yang akan diterimanya. Bagi Pegawai Negeri Sipil yang sudah mempersiapkan diri menghadapi pensiun hal ini tidak akan menjadi permasalahan. Namun bagi Pegawai Negeri Sipil yang belum siap maka hal ini dapat menimbulkan permasalahan.



Permasalahan yang biasa muncul pada Pegawai Negeri Sipil menjelang masa pensiun adalah kecemasan dimana pada hakekatnya hal tersebut merupakan hal yang wajar karena merupakan fitrah manusia. Akibat yang paling buruk pada pensiunan yang belum siap menghadapai adalah bisa mengakibatkan depresi dan bunuh diri (Hurlock, 1980:247). Sedangkan akibat pensiun secara fisiologis oleh Daradjat (1982:80) dikatakan bisa menyebabkan masalah penyakit terutama gastrointestinal, gangguan saraf, berkurangnya kepekaan.

A.1 Pegawai Negeri Sipil

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2017 tentang Manajemen Pegawai Negeri Sipil, yang dimaksud dengan Pegawai Negeri Sipil adalah warga Negara Indonesia yang memenuhi syarat tertentu, diangkat sebagai Pegawai ASN secara tetap oleh pejabat Pembina Kepegawaian untuk menduduki jabatan pemerintahan.

Pegawai Negeri Sipil menurut Undang-Undang Nomor 43 Tahun 1999 tentang Pokok-Pokok Kepegawaian adalah setiap warga negara Republik Indonesia yang telah memenuhi syarat yang ditentukan, diangkat oleh pejabat yang berwenang dan disertai tugas dalam suatu jabatan negeri, atau disertai tugas negara lainnya, dan digaji berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1974 Pegawai Negeri adalah mereka yang setelah memenuhi syarat-syarat yang ditentukan dalam peraturan perundang-undangan yang berlaku, diangkat oleh yang berwenang dan disertai tugas dalam sesuatu jabatan negeri atau disertai tugas negara lainnya yang ditetapkan berdasarkan sesuatu peraturan perundang-undangan dan digaji menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

A.2 Pensiun

Erna (2013) menyatakan bahwa pensiun dapat merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, nilai dan perubahan pola hidup individu secara menyeluruh. Salah satu



masalah yang sulit dihadapi dalam mengatasi masa pensiun adalah bagaimana memanfaatkan waktu senggang yang begitu banyak, dan bagaimana caranya untuk melibatkan diri dalam kegiatan pelayanan masyarakat secara sukarela.

Menurut Undang-Undang Nomor 43 tahun 1999 tentang Pokok-pokok Kepegawaian pasal 10 menyebutkan bahwa pensiun adalah jaminan hari tua dan balas jasa terhadap pegawai negeri yang telah bertahun-tahun mengabdikan dirinya kepada negara. Pensiun dapat diartikan suatu kondisi dimana seseorang tidak bekerja lagi sebagai pegawai negeri dengan mendapatkan penghasilan yang teratur.

Pensiun merupakan suatu perubahan yang penting dalam perkembangan hidup individu yang ditandai dengan terjadinya perubahan sosial. Perubahan ini harus dihadapi oleh para pensiunan dengan penyesuaian diri terhadap keadaan tidak bekerja, berakhirnya karier di bidang pekerjaan, berkurangnya penghasilan, dan bertambah banyaknya waktu luang yang kadang-kadang terasa sangat mengganggu (Kimmel dalam Kumala 2012).

Masa pensiun merupakan suatu masa putusnya hubungan kerja antara karyawan dengan instansi atau organisasi tempat bekerja, pada saat karyawan telah mencapai batas usia pensiun. Masa pensiun biasanya jatuh bertepatan dengan usia pertengahan (40-60 tahun) yang dinyatakan oleh para ahli sebagai masa krisis (Hurlock, 1980:435).

A.3 Kecemasan

Kecemasan adalah hal normal sebagai manusia, tetapi bagi beberapa individu kecemasan dapat keluar kendali sampai mengacaukan gaya hidup. Ini biasanya terjadi saat si penderita menjadi sangat ketakutan terhadap gejala-gejala fisik yang dirasakan dan mulai menghindari tempat-tempat atau situasi-situasi yang akan memunculkan gejala-gejala itu. Rasa khawatir, gelisah, takut, waswas, tidak tenteram, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Bila kecemasan hebat sekali mungkin terjadi panik. Individu dalam keadaan ini menjadi berbahaya dengan sikap yang agresif dan mengancam. (Maramis dalam Erna 2013).



Kecemasan pada masa pensiun sering muncul pada setiap individu yang sedang menghadapinya karena dalam menghadapi masa pensiun dalam dirinya terjadi goncangan perasaan yang begitu berat karena individu harus meninggalkan pekerjaannya. Walaupun reaksi seseorang terhadap masa pensiun bisa berbeda-beda, tetapi dampak yang paling nyata dalam kehidupan sehari-hari adalah berkurangnya jumlah pendapatan keluarga. (Dharmawan, 2011).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui permasalahan kecemasan menghadapi pensiun. Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan Kuncoro, dkk., (2006) pada pegawai PT. Semen Gresik, menyatakan bahwa pegawai merasa cemas saat menghadapi masa pensiun karena adanya ketakutan akan ketidaktercukupinya kebutuhan sehari-hari atau kebutuhan mendadak seperti salah satu anggota keluarga sakit ataupun ketika akan menyelenggarakan resepsi pernikahan putra putrinya.

Hasil penelitian Newman dan Newman (1999) bahwa bagi beberapa orang, pensiun merupakan beban yang tidak diharapkan. Mereka merasa pesimis dan tidak berguna karena harus kehilangan pekerjaan.

Kecemasan dengan berbagai macam gejalanya dapat mengganggu konsentrasi individu dalam bekerja dan dapat membuat individu kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Apabila hal itu terjadi pada pegawai yang akan mengalami masa pensiun, maka akan sangat mengganggu pekerjaannya sehingga individu tidak dapat mengakhiri tugasnya dengan baik dan justru akan semakin mempersulit penyesuaiannya ketika pensiun nanti. Ramaiah (2003).

Pegawai yang tidak bisa menerima masa pensiunnya akan mengalami kecemasan di dalam dirinya. Masalah itu terjadi karena pegawai belum siap sepenuhnya menghadapi pensiun. Ketidaksiapan itu diwujudkan dengan munculnya gejala-gejala kecemasan seperti berkeringat, kepala pusing atau pening, ujung-ujung jari terasa dingin, sulit tidur, otot-otot leher kaku atau tegang, nafsu makan hilang, rasa takut, khawatir, was-was, cepat marah, mudah tersinggung atau sensitif, tidak puas, tidak tenang, tidak tentram, tertekan (stres), gelisah, dan tidak dapat berkonsentrasi (Daradjat, 2000).



Dari beberapa keterangan di atas maka dapat digarisbawahi bahwa pada saat menjelang pensiun Pegawai Negeri Sipil akan menghadapi permasalahan meskipun permasalahan tersebut bergantung kepada kesiapan individu dari Pegawai Negeri Sipil yang bersangkutan.

Untuk mengantisipasi hal tersebut sebaiknya seorang Pegawai Negeri Sipil mempersiapkan diri menghadapi pensiun dengan cara antara lain mengetahui aspek kecemasan menghadapi pensiun, apa saja faktor kecemasan pensiun, penyebab kecemasan menjelang pensiun dan apa yang harus dilakukan ketika akan memasuki masa pensiun. Sehingga pertanyaan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana aspek kecemasan menghadapi masa pensiun?
2. Apa saja faktor kecemasan menghadapi masa pensiun?
3. Apakah penyebab kecemasan menjelang masa pensiun?
4. Apa yang sebaiknya dilakukan ketika akan memasuki masa pensiun?

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui aspek kecemasan menghadapi masa pensiun?
2. Untuk mengetahui apa saja faktor kecemasan menghadapi masa pensiun?
3. Untuk mengetahui apakah penyebab kecemasan menjelang masa pensiun?
4. Untuk mengetahui apa yang sebaiknya dilakukan ketika akan memasuki masa pensiun?

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Bogdan dan Biklen (1992) menjelaskan bahwa bahwa ciri-ciri metode penelitian kualitatif antara lain, penelitian kualitatif adalah penelitian yang deskriptif dimana sebuah metode penelitian dimaksudkan untuk mendiskripsikan peristiwa-peristiwa yang masih terjadi sampai sekarang.

Data yang dikumpulkan lebih banyak berupa kata-kata atau gambar-gambar daripada angka. Penelitian kualitatif menekankan pada kualitas dari entitas yang diteliti dan berusaha menjawab bagaimana pengalaman sosio-kultural manusia dibentuk dan diberi makna.



Sumber data yang digunakan peneliti berupa data sekunder yaitu data yang diperoleh tidak secara langsung dari obyek atau subyek penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan menggunakan studi dokumen yaitu metode pengumpulan data yang tidak ditujukan langsung kepada subyek penelitian. Studi dokumen adalah cara mencari data mengenai hal-hal atau variabel berupa catatan, buku, surat kabar, majalah, literature, website dan sebagainya.

Teknik analisis data menggunakan analisis kualitatif yaitu menggunakan kata-kata yang disusun dalam teks dan tidak menggunakan perhitungan matematis sebagai alat bantu.

C. PEMBAHASAN

Pensiun sering dianggap sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan sehingga menjelang pensiun tiba sebagian orang merasa cemas karena tidak mengetahui kehidupan macam apa yang akan dihadapi kelak (Rini, 2001).

Masalah yang terjadi adalah bagi pegawai yang belum siap sepenuhnya menghadapi pensiun. Ketidaksiapan mereka diwujudkan dengan munculnya rasa cemas, khawatir dan takut memikirkan hari-hari setelah pensiun nantinya. Sebab dari ketidaksiapan mereka dipengaruhi oleh berbagai hal, antara lain: kondisi ekonomi yang belum mapan, secara mental belum siap menerima pensiun, merasa masih sehat dan mampu bekerja serta berkurangnya penghasilan setelah pensiun ditambah lagi dia sebagai satu-satunya tulang punggung keluarga dalam mencari kebutuhan keluarga dan isteri tidak bekerja (Dharmawan, 2011).

Namun demikian datangnya pensiun juga dapat menimbulkan efek positif bagi yang bersangkutan. Saat masa pensiun tiba 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 beban kerja yang harus dihadapi dan akhirnya dapat memaknai kehidupan dengan penuh keoptimisan. (Aidit, 2000).



Kecemasan menghadapi pensiun adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat subyektif yang dialami oleh individu yang akan memasuki masa berhenti bekerja (Septian dan Esterlita, 2012). Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda (Atkinson, 1990).

Cohen dan Syme (1985) mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan akan kelemahan. Menurut Wright (2000) kecemasan merupakan ketidaknyamanan pikiran perasaan yang menyakitkan atau menakutkan yang menyerang sebagian peristiwa yang akan datang.

Kecemasan dengan berbagai macam gejalanya dapat mengganggu konsentrasi individu dalam bekerja dan dapat membuat individu kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Apabila hal itu terjadi pada pegawai yang akan mengalami masa pensiun, maka akan sangat mengganggu pekerjaannya sehingga individu tidak dapat mengakhiri tugasnya dengan baik dan justru akan semakin mempersulit penyesuaiannya ketika pensiun nanti. (Dharmawan, 2011).

Kecemasan adalah sesuatu hal yang wajar tetapi apabila kecemasan diluar kendali dapat berdampak buruk pada yang bersangkutan. Kecemasan merupakan keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Aspek-aspek kecemasan antara lain (Nevid, 2003) :

1. Secara fisik, meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif, atau mudah marah.
2. Secara behavioral, meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependent, perilaku terguncang.
3. Secara kognitif, meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau *aphensi* terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk



mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

Tinggi atau rendahnya kecemasan seseorang dalam menghadapi masa pensiun sangat berhubungan dengan kematangan emosional dan percaya diri seseorang yang bekerja pada instansi pemerintah. Chaplin (2004) mendefinisikan kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosional. Kematangan emosi mempunyai peranan penting dalam kehidupan sosial individu, karena kematangan emosi merupakan faktor utama dalam hubungan sosial antar individu.

Pada umumnya seseorang mengalami kecemasan adalah karena ketidakpastian karyawan dalam menghadapi pensiun yang disebabkan masih banyaknya tanggungan yang harus diselesaikan. Secara umum kecemasan yang dirasakan oleh seseorang yang akan memasuki masa pensiun dikarenakan perubahan sosial, seperti kecemasan mengenai identitas sosial, perasaan takut ditinggalkan, cemas karena merasa tidak mampu bersosialisasi lebih luas dan perasaan takut akan kehilangan rekan-rekan kerja (Flechter & Hansson, 1991).

Beberapa faktor kecemasan dalam menghadapi masa pensiun (Rini, 2001) antara lain:

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 semakin terbatas. Selain itu usia tua juga berarti akan kehilangan pekerjaan karena individu akan mengalami pensiun.

c. Kesehatan

Kesehatan mental dan fisik merupakan pra-kondisi 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 pensiun.

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.

Kecemasan menghadapi pensiun dipengaruhi oleh beberapa penyebab. Atamimi (1989) membagi penyebab kecemasan menjelang pensiun ke dalam beberapa faktor antara lain:

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.

Menurut Lestari (2016) beberapa kenyataan yang akan dihadapi seseorang yang akan menghadapi masa pensiun antara lain:

a. Pensiun berarti liburan setiap hari?

Saat anda masih jauh dari pensiun, sangat mudah membayangkan kesenangan yang didapat dari waktu luang yang berlebih. Seperti bisa berlibur setiap hari, menikmati hobi sesering mungkin, atau bermain dengan cucu setiap saat. Hari-hari yang dijalani pun akan penuh dengan kesenangan dan kebahagiaan.

b. Bahaya kemalasan

Segera setelah pensiun, tidak punya lagi kewajiban untuk bekerja. Artinya, anda bisa bebas bangun jam berapa pun dan tidur selarut yang anda suka. Kondisi ini, memang menyenangkan untuk dilakukan dalam beberapa minggu. Namun, bila telah menjadi kebiasaan, kualitas hidup sebagai pensiunan akan menurun. Untuk mencegah menjadi orang yang malas saat pensiun, sangat penting untuk menentukan hidup seperti apa dan rutinitas apa yang akan anda jalani saat pensiun.

Hidup tanpa rencana sama saja membuat anda tidak bahagia dan bosan. Jika anda bangun pagi dan tidak punya rencana untuk melakukan sesuatu, anda hanya akan berakhir seharian menonton televisi.

c. Pekerjaan rumah menjadi pekerjaan anda

Bila saat masih produktif memiliki penghasilan cukup untuk menggaji asisten rumah tangga, kini anda harus pikir dua kali untuk menggunakan jasa pekerja rumah tangga. Sebab, penghasilan anda pasti jauh berkurang.

Bila sebelum pensiun anda berpikir bahwa masa pensiun akan dihabiskan dengan bermain golf, membaca buku atau menonton film, kondisi yang terjadi tidak persis seperti itu. Sebab pekerjaan rumah tangga kini menjadi tugas anda dan pasangan. Tidak ada salahnya, membahas pembagian tugas rumah tangga sebelum anda pensiun.

d. Hubungan dengan uang akan berubah



Bila Anda punya penghasilan pensiun yang sama besar dengan penghasilan saat produktif, hal ini bukan masalah besar. Namun, hampir semua pensiunan mengalami penurunan penghasilan.

Sebab itu, kebiasaan konsumsi seseorang akan berubah. Anda tidak bisa lagi menggunakan uang untuk kebutuhan yang tidak ada dalam bujet seperti makan di restoran, atau menonton bioskop secara spontan.

Bila anda tidak punya perencanaan, kondisi keuangan anda saat pensiun diprediksi berantakan. Untuk itu, perencanaan keuangan saat pensiun punya peran yang sangat penting. Tentukan dan pisahkan mana kebutuhan primer dan kebutuhan pelengkap saat anda pensiun.

e. **Awas stres**

Perubahan hidup, sekecil apapun skalanya, bisa mengakibatkan stres. Dan, memasuki masa pensiun, bisa jadi pengalaman hidup yang paling membuat stres. Sebab semua rutinitas harian, semua orang yang ada di sekitar dan hubungan dengan pasangan hidup akan berubah total saat pensiun.

Untuk meringankan tingkat stres, ketahuilah dan cobalah berdamai dengan segala perubahan yang terjadi. Bila anda bisa menunda sejumlah perubahan, misalnya dengan tidak berpindah rumah segera setelah pensiun, anda bisa menurunkan tingkat stres.

Selanjutnya hal-hal apa saja yang perlu dipersiapkan untuk menyambut datangnya masa pensiun dengan bahagia? Menurut Rio (2013) persiapan yang penting untuk dilakukan tidak hanya menyangkut persiapan finansial semata tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah persiapan fisik, mental dan spiritual. Persiapan-persiapan yang diperlukan adalah sebagai berikut :

a. **Banyak bersyukur**

Menurut ajaran orang bijak dahulu, manusia harus selalu bersyukur atas segala hal yang telah didapatkan. Dengan bersyukur tentunya banyak hal yang akan didapatkan oleh Pegawai Negeri Sipil yang memasuki pensiun, terutama efek positif terhadap kesehatan dan suasana hati yang gembira dan siap menghadapi pensiun.

b. **Menerapkan gaya hidup yang sehat**



Masa pensiun tentu berbeda dengan masa aktif bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil. Masa aktif sebagai Pegawai Negeri Sipil yang diisi dengan banyak kegiatan bekerja tentunya tidak bisa dilakukan lagi saat pensiun. Untuk itu perlu dipikirkan dan dipersiapkan hal-hal apa saja yang akan dilakukan saat pensiun nanti, sehingga tidak banyak kekosongan waktu dan kegiatan dalam keseharian yang bisa mempengaruhi pola hidup sebagai pensiunan agar nantinya menjadi lebih baik dan sehat.

c. Perencanaan keuangan keluarga

Penting untuk dipersiapkan berupa rencana keuangan yang baik untuk mengantisipasi datangnya masa pensiun kelak, sehingga aktivitas keuangan keluarga tidak mengalami gangguan yang berarti. Bila ada dana berlebih, dapat diinvestasikan untuk masa depan keuangan anggota keluarga dengan tetap mempertimbangkan faktor keuntungan dan risikonya.

d. Menjaga hubungan baik dengan teman sejawat.

Dengan tetap menjaga komunikasi yang baik dengan kolega selama bekerja dahulu dimungkinkan hari-hari di masa pensiun dapat diisi kegiatan bersama lagi berupa pertemuan non formal untuk bertukar pikiran dan aktivitas lainnya yang menjadi hobi atau kegiatan yang tidak bisa dilakukan saat masih aktif bekerja dahulu.

e. Memperdalam sisi spritual sebagai Makhluk Tuhan

Sebagai manusia perlu untuk mendekati diri kepada Yang Maha Kuasa. Dengan pensiun banyak waktu yang bisa dipergunakan untuk menyibukkan diri dengan kegiatan rohani atau berbagi dengan sesama dalam kegiatan sosial. Dengan demikian akan memberikan ketenangan dan ketentraman psikis dan bathin sebagai pensiunan Pegawai Negeri Sipil.

D. KESIMPULAN

1. Pensiun merupakan hal yang pasti akan terjadi bagi Pegawai Negeri Sipil. Dalam kondisi tertentu pensiun seringkali menimbulkan kecemasan. Aspek dari kecemasan antara lain secara fisik, *behavior* dan kognitif. Penyebab kecemasan dapat berupa perasaan kehilangan pekerjaan karena pekerjaan dapat



memberikan kepuasan bagi individu, faktor usia dimana ada anggapan bahwa semakin tua fisik makin lemah dan banyak hambatan, kondisi kesehatan dimana penyakit merupakan hambatan dalam masa pensiun, persepsi individu tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya, dan status sosial yang melekat sebelum pensiun akan hilang ketika tiba masa pensiun.

2. Kecemasan bukan tanpa sebab. Penyebab kecemasan menjelang pensiun antara lain karena faktor fisik, sosial, ekonomi dan psikologis. Hingga pada akhirnya hal terpenting yang harus dipersiapkan dalam menghadapi pensiun diantaranya banyak bersyukur, menerapkan gaya hidup sehat, perencanaan keuangan keluarga, menjaga hubungan baik dengan teman sejawat dan memperdalam sisi spiritual. Ada baiknya seorang Pegawai Negeri Sipil mulai mempersiapkan dirinya menghadapi pensiun sedini mungkin dan sebaik mungkin dengan harapan dapat meminimalisir kecemasan yang mungkin akan dihadapi.
3. Tulisan ini hanya membahas faktor dan penyebab kecemasan dan hal-hal yang biasa terjadi menjelang masa pensiun. Dalam tulisan ini belum membahas perbedaan kecemasan antara Pegawai Negeri Sipil laki-laki dan perempuan menjelang masa pensiun. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara Pegawai Negeri Sipil laki-laki maupun perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- _____, Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1974 tentang Pokok-Pokok Kepegawaian.
- _____, Undang-Undang Nomor 43 Tahun 1999 tentang Pokok-Pokok Kepegawaian.
- _____, Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara.
- , Peraturan Pemerintah Nomor. 32 Tahun 1979 tentang Pemberhentian Pegawai Negeri Sipil
- _____, Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2017 tentang Manajemen Pegawai Negeri Sipil.



- Aidit, S. 2000. *Catatan Seorang Pensiun*. <http://www.e-psikologi.com/> diakses tanggal 13 Desember 2016.
- Atamimi, S. 1989. Post Power Syndrome. *Makalah*. (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta. Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada.
- Atkinson, Rita L, etc. 1990. *Pengantar Psikologi* (Terjemahan Nur Jennah dan Rukmini Burhan). Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Bogdan, Robert. C and Sari Knopp Biklen. 1992. *Qualitative Research for Education (Second Edition); An Introduction to Theory and Methods*. United States of America: Allyn and Bacon. Butler, Judith 1990: Gender Trouble.
- Cohen, S dan Syme, S. L. 1985. *Sosial Support and Health*, Florida. Academic Press. Inc.
- Chaplin, J.P. (2004). Diakses dari www.psychomania.com pada tanggal 18 Agustus 2018.
- Daradjat, Z. 2000. *Kesehatan Mental*. Edisi Revisi. Jakarta: CV Aji Masagung.
- Dharmawan, Budhi, P. 2011. Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Kementerian Agama Yang Istrinya Bekerja Dan Tidak Bekerja (Studi Komparatif Pada Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Banjarnegara). *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/7692/1/10562.pdf> diakses tanggal 13 Desember 2016.
- Djarmika, S dan Marsono. 1995. *Hukum Kepegawaian di Indonesia*. Jakarta. Djambatan.
- Erna, D. N, 2013. Kecerdasan Emosi Dan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada PNS. *eJournal Psikologi*, 2013, 1 (3): 324-331 ISSN 0000-0000 [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/02/eJournal%20%20Psikologi%20\(02-27-14-01-42-03\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/02/eJournal%20%20Psikologi%20(02-27-14-01-42-03).pdf) diakses pada 13 Desember 2016.
- Flecher, W.L & Hansson , R.O. 1991. Assessing the social components of retirement anxiety. *Journal of Psychology and Aging*. Vol 6 (1), 76-85.
- Hurlock, E.B, 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Edisi Kelima. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E.B, 1996. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan. Jakarta. Penerbit Erlangga.



- Kartono, K. 2000. *Hygiene Mental*. Jakarta : CV. Mandar Maju.
- Kumala, A. Dewi. 2012. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil. *Skripsi*. <https://jurnalskripsitesis.wordpress.com/2008/07/02/hubungan-kecerdasan-emosi-dengan-kecemasan-menghadapi-pensiun-pada-pegawai/> diakses pada 13 Desember 2016.
- Kuncoro, J. dan Sari, E.V. (2006). Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Dukungan Sosial pada PT. Semen Gresik Tbk. *Jurnal Psikologi*, 1 (1), 1-10.
- Lestari, Daurina. 2016. Lima Kenyataan yang Akan Anda Hadapi Saat Pensiun <https://www.viva.co.id/berita/bisnis/820902-lima-kenyataan-yang-akan-anda-hadapi-saat-pensiun> diakses pada 23 Juli 2018 jam 11:33 WIB
- Nevid, J.R. 2003. *Psikologi Abnormal Jilid I*, Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Newman, B.M & Newman P.R. 1999. *Development Through Life A Psychological Approach*. Revised Edition. Illinois : The Dorsey Press.
- Parkinson, C. N, Rustomji, M. K da Viera, E. 1990. *Masa Pensiun yang Bahagia* (alih bahasa: Budi). Jakarta. Bina Rupa Aksara.
- Prastiti, H. 2005. Studi Deskriptif Kecemasan dalam Menghadapi masa pensiun pada Guru SD di Kelurahan Sardonoarjo Kecamatan Ngaglik Sleman Yogyakarta, *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Ramaiah, Savitri. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rio, 2013. Pensiun Sebagai Pegawai Negeri Sipil Dengan Bahagia. <http://www.bppk.kemenkeu.go.id/id/publikasi/artikel/168-artikel-pengembangan-sdm/16020-pensiun-sebagai-pegawai-negeri-sipil-dengan-bahagia>
- Rini. J.C. 2001. *Pensiun dan Pengaruhnya*. Dalam. [www.Psikologi / usia / person / com / htm](http://www.Psikologi.com/person/com/htm) : 62k. Diakses tanggal 31 Juli 2018 jam 14.00 WIB.
- Septian, G.P dan Esterlita, S.P, 2012. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. http://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/Agustus_2010_Santi-Esterlita-P.pdf diakses pada 13 Desember 2016.



Wright, N. 2000. *Meredakan Emosi Jiwa*. Yogyakarta: Andi Offset.