

## **Bab I Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia melalui fase perkembangan dalam hidupnya. Seiring berjalannya waktu berdasarkan proses kematangan serta pengalaman-pengalaman yang telah dilalui tentunya setiap orang pasti pernah mengalami masa-masa krisis, salah satunya yaitu ketika berada pada fase dewasa tengah yang berada pada rentang usia 40 sampai 60 tahun. Pada usia ini seseorang memiliki standar hidup dan tanggung jawab sesuai perannya di lingkungan sosial masyarakat. Umumnya seseorang berada pada puncak kesuksesan atas kerja keras yang telah dilakukan pada usia sebelumnya, namun disisi lain manusia pada dewasa tengah berada pada fase yang sangat menakutkan karena harus mulai menyesuaikan diri untuk menghadapi perubahan-perubahan di masa tua, diantaranya yaitu berkaitan dengan menurunnya kemampuan fisik seseorang seperti terjadi menopause atau bahkan penyakit penyakit kronis yang lainnya mulai terdeteksi sehingga berdampak pada produktivitas kerja yang tentunya mengalami penurunan dan pada masa ini ditentukan sebagai penyesuaian diri dengan masa pensiun (Hurlock, 1980).

Masa pensiun merupakan perubahan dari seseorang yang sibuk bekerja menjadi seseorang yang mempunyai lebih banyak waktu luang. Masa pensiun ini memiliki tujuan agar seseorang dapat menikmati hidup setelah menjalankan segala kewajiban dan tanggung jawabnya dalam dunia pekerjaan, namun seringkali masa pensiun dipersepsikan secara negatif oleh kebanyakan orang. Seseorang yang semula berada pada fase yang merasa memiliki jabatan atau kedudukan akan kehilangan itu semua, bahkan bisa berdampak pada perasaan hilangnya peran sosial di lingkungannya. Selain itu, dapat mengakibatkan hilangnya identitas atau harga diri seseorang karena pekerjaan dianggap hal yang sangat penting dalam kehidupannya.

Menurut Unger & Crawford (1992) dalam Permana (2016), terdapat dua pandangan ketika menjelang masa pensiun yaitu pandangan positif dan negatif. Seseorang yang berpandangan positif akan memaknai masa pensiun merupakan suatu kesempatan yang cukup baik, masa bebas memanfaatkan waktu luang untuk beristirahat dan berlibur melakukan kegiatan yang disukai dari pekerjaan yang biasanya rutin setiap hari. Dan sebaliknya, seseorang yang berpandangan negatif akan memaknai masa pensiun merupakan sesuatu yang membosankan, penurunan kesehatan dan finansial, adanya kemungkinan muncul perasaan tidak berguna bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Sejalan dengan Pratiwi et,al. (2020), menjelaskan bahwa perasaan memasuki masa pensiun pada perawat diantaranya merasa senang, sedih, cemas, dan tenang. Senang karena beban tugas berkurang, sedih karena pemasukan ekonomi pasti berkurang untuk kebutuhan rumah, apalagi masih memiliki tanggungan anak yang membutuhkan biaya sekolah.

Peneliti berasumsi bahwa pensiun lebih dianggap sebagai masa kehilangan daripada masa untuk mendapatkan hal yang menyenangkan, anggapan negatif bahwa dengan pensiun seseorang akan kehilangan status sosial, karir, sumber pendapatan serta kehilangan aktivitas. Sehingga menjadikan seseorang merasa jenuh, menarik diri dari lingkungan sosial, dan muncul perasaan tidak berdaya dalam dirinya. Seperti yang dijelaskan oleh Fardila et al., (2014), seseorang merasa tidak siap ketika akan menghadapi pensiun disebabkan oleh beban mental yang dirasakan dalam dirinya sendiri, merasa akan berkurangnya rasa hormat dari orang lain kepada dirinya, merasa khawatir karena belum memiliki kegiatan yang jelas setelah berhenti bekerja karena pensiun, ataupun khawatir karena akan berkurangnya pendapatan serta fasilitas yang diterima.

Perlunya penyesuaian dalam perubahan yang terjadi seperti gaya hidup berubah menjadi lebih sederhana menyesuaikan dengan kondisi. Pensiun menjadi masa dimana seseorang akan kehilangan sumber penghasilan dari pekerjaannya untuk memenuhi kebutuhan hidup dirinya dan keluarganya. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Kuningan memiliki tingkat presentase kemiskinan yang tinggi bahkan menjadi kabupaten termiskin ke-2 di Jawa Barat (Alif, 2022). Meskipun mendapatkan uang pensiun, adanya anggapan bahwa jumlah uang tersebut masih kurang untuk mencukupi kebutuhan-kebutuhan hidup kedepannya. Terlebih lagi jika memiliki tanggungan anak yang masih membutuhkan biaya untuk pendidikannya atau untuk keperluan penyelenggaraan pernikahan putra putrinya yang tentunya membutuhkan dana lebih banyak, ataupun kekhawatiran akan adanya kebutuhan mendesak seperti anggota keluarga yang sakit. Hal-hal tersebut dapat menambah rasa kekhawatiran mengenai keberlangsungan hidup pada orang yang akan menjelang pensiun dari pekerjaannya.

Seseorang yang menjelang masa pensiun seringkali menganggap pensiun merupakan hal yang menakutkan dan dari ketakutan tersebut dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dibutuhkan dalam kadar tertentu agar seseorang bisa menjadi lebih waspada dari segala hal yang membahayakan, tetapi jika mengalami kecemasan dalam kadar yang tinggi bisa mengganggu karena dapat menghambat fungsi seseorang dan menjadikannya tidak bisa fokus dan kesulitan dalam menghadapi bahaya atau ketidaknyamanan yang dirasakan. Pada penelitian dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan menemukan bahwa sepanjang tahun 2020 angka orang yang memiliki kecemasan mengalami kenaikan yaitu sebanyak 18.373 orang, lebih dari 23.000 orang mengalami depresi, dan sekitar 1.193 orang melakukan percobaan bunuh diri (Shanti, 2021).

Pegawai yang telah mencapai masa pensiun juga seringkali mengalami *post power syndrome* atau semacam masalah psikologis yang dialami oleh seseorang karena merasa kecewa terhadap hidupnya yang tidak dihormati atau dipuji lagi seperti ketika masih menjabat. Hal ini dijelaskan dalam penelitian Rahmat (2016), *post power syndrome* dirasakan oleh pensiunan guru diantaranya karena setelah pensiun menjadi kehilangan jabatan, kehilangan kewajiban, kehilangan sebagian sumber penghasilan, kehilangan relasi sosial dengan rekan kerja, serta merasa kehilangan wibawa atau perasaan harga diri yang berarti untuk dirinya.

Menurut Dinsi, et al., (2006) dalam Christian & Moningka (2020), Kecemasan serta stress psikologis saat menjelang masa pensiun lebih banyak dialami oleh seseorang yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS). Hal ini dikarenakan dari segi pendapatannya yang jauh dibandingkan dengan pegawai atau karyawan lainnya sehingga seringkali seseorang PNS yang menjelang pensiun seringkali merasa cemas baik secara psikis maupun biologis di dalam dirinya. PNS mendapatkan uang pensiun, tetapi jumlahnya lebih sedikit dan tidak sebesar gaji yang didapatkan seperti biasanya ketika masih bekerja dan tentunya pegawai tersebutpun akan kehilangan beberapa pendapatan tunjangannya jadi belum ada jaminan bahwa semua kebutuhan hidup kedepannya akan tercukupi. Hal ini terbukti dengan adanya pensiunan PNS mengalami stroke diduga karena stress terlalu memikirkan uang tabungan pensiun yang belum kunjung diterima dan dana pensiun masih belum bisa memenuhi kebutuhan-kebutuhannya (Ritonga, 2022).

Kasus bunuh diri juga terjadi pada pensiunan PNS, salah satunya yaitu terdapat pensiunan PNS yang melakukan bunuh diri dengan menusuk dirinya sendiri dengan senjata tajam dikarenakan merasa stress akibat penyakit strokenya yang tak kunjung sembuh (Uyun, 2022). Kasus bunuh diri juga terjadi pada PNS di Kecamatan Kuningan dengan cara menggantung dirinya di loteng rumahnya sendiri, meskipun belum diketahui secara pasti penyebab dari kejadian tersebut tetapi hal ini menunjukkan adanya ketidaksejahteraan pada PNS (Mustawan, 2021). Hal negatif seperti inilah yang menimbulkan emosi-emosi negatif sehingga bisa mengarahkan seseorang pada kecemasan menghadapi masa pensiun.

Batas masa kerja bagi PNS dalam peraturan yang berlaku yaitu dimulai usia 58 tahun. Berdasarkan peraturan kepala Badan Kepegawaian Negara (BKN) tahun 2019 Pasal 2 ayat (2) PNS mengajukan permohonan masa persiapan pensiun ketika usianya akan mendekati batas usia pensiun, lalu akan ditinjau oleh pejabat pembina kepegawaian (PPK) dan ditetapkan apakah pegawai tersebut akan diberikan masa persiapan pensiun, atau diberikan penangguhan terlebih dulu, bahkan penolakan masa pensiun (*Peraturan BPK.go.id*, 2020). Masa persiapan pensiun ditujukan agar pegawai dapat mempersiapkan masa pensiunnya dengan lebih baik tetapi dalam realisasinya masih ada pegawai yang masih belum memahami program tersebut dan merasa belum terarah persiapan pensiunnya dan cenderung merasa cemas. Berdasarkan hasil survey kecemasan pensiun dengan menggunakan alat ukur *Anxiety Rating Scale* (ARS) pada 2521 pegawai yang akan memasuki masa pensiun di lembaga ESQ MPP (*Emotinal Spiritual Quotients Masa Persiapan Pensiun*) yaitu 58,1 persen (1464 pegawai) mengalami kecemasan hingga panik, dan 41,9 persen (1057 pegawai) mengalami kecemasan ringan. Penyebab kecemasan terbesar yaitu sosio psikologis/mental sebesar 51 persen, kesehatan 27 persen, dan faktor finansial 21 persen (Agustian, 2021).

Peneliti melakukan studi pendahuluan sebagai data pendukung untuk memperkuat penelitian mengenai fenomena kecemasan pada PNS menjelang masa pensiun di Kecamatan Kuningan, yang melibatkan 30 orang responden yang berstatus sebagai PNS dan kurang dari 2 tahun lagi akan menjelang masa pensiun. Hasil studi pendahuluan menyebutkan bahwa mayoritas responden sebanyak 73 persen responden ketika semakin mendekati masa pensiun lebih cenderung banyak merasakan perasaan negatif dibandingkan dengan perasaan positif diantaranya yaitu merasa sedih, merasa tidak tenang, banyak pikiran, tidak percaya diri, dan stress saat akan kehilangan pekerjaannya. Sebagian lainnya yaitu 27 persen responden menyatakan bahwa mereka merasa senang ketika menjelang masa pensiun karena bisa mempunyai waktu luang yang lebih banyak dan merasa sudah lelah dalam menjalani pekerjaannya saat ini.

Untuk mengatasi kecemasan terdiri dari banyak cara, tergantung kemampuan seseorang untuk mengatasi kecemasan tersebut. Salah satunya caranya yaitu dengan religiusitas. Stuart & Sundeen (2006), menjelaskan salah satu faktor penting dalam menghadapi kecemasan adalah dengan religiusitas yang dapat membuat seseorang lebih berfikir positif dan yakin sehingga dapat lebih mengontrol rasa cemas dalam dirinya. Sebagaimana penjelasan Meisenhelder & Chandler (2002), bahwa do'a, iman, agama berkaitan erat dengan kesehatan mental yang positif. Religiusitas dapat menghilangkan rasa cemas atau penyakit fisik dan mental lainnya. Komitmen terhadap keagamaan mempunyai peran dalam pencegahan penyakit dan pemulihan kesehatan mental, terutama lebih kuat kaitannya dengan kesehatan mental pada orang tua.

Papalia (2008) menjelaskan bahwa religiusitas memegang peran yang kuat dalam kehidupan usia dewasa dan lansia berdasarkan tradisi agama yang dapat mengontrol diri dengan adanya kepercayaan pada Tuhan, sehingga dapat membuat seseorang bisa menerima kondisi dan mampu menenangkan dirinya. Sejalan dengan penjelasan Lowis, et al., (2010), untuk menghadapi kehidupan setelah pensiun aspek yang paling penting sebagai salah satu sumber kekuatan setelah kesehatan dan keyakinan untuk mengendalikan hidup yaitu aspek religiusitas dan spiritualitas.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai religiusitas dengan kecemasan, diantaranya yaitu penelitian oleh Merizka et al., (2019), menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan kecemasan menjelang kematian pada dewasa madya yang ditandai oleh adanya perubahan-perubahan fisik secara biologis karena menurunnya kesehatan. Selain itu ada penelitian yang dilakukan Sitorus & Ramdhani (2014), mengenai peran perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif, dan afek negatif terhadap kecemasan pensiun menggunakan metode kuantitatif menunjukkan hasil bahwa secara bersama-sama aspek tersebut dapat menjadi prediktor untuk memprediksi kecemasan pensiun.

Penelitian lainnya oleh Prasetyanti & Indriana (2016), pada sebuah PT di Semarang yang menunjukkan hasil bahwa religiusitas memberikan sumbangan efektif sebesar 33 persen terhadap kecenderungan *post power syndrome* dan terdapat hubungan negatif yang signifikan. Semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah kecenderungan post power syndrome dan sebaliknya. Yanti (2019), juga meneliti tentang Religiusitas dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun pada Pegawai di PT.SSD Desa Sambarata Kabupaten Berau dan penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula kesiapan menghadapi pensiun, dan sebaliknya semakin rendah religiusitas maka akan semakin rendah pula kesiapan menghadapi pensiun pada karyawan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Pusadan & Kasturi (2014), tentang religiusitas dan regulasi emosi dengan *kecenderungan post power syndrome* pada guru yang berstatus PNS menjelang pensiun, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan post power syndrome pada guru menjelang masa pensiun.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan melakukan penelitian mengenai “hubungan antara religiusitas dengan kecemasan menjelang masa pensiun pada PNS Kecamatan Kuningan”

### **Rumusan Masalah**

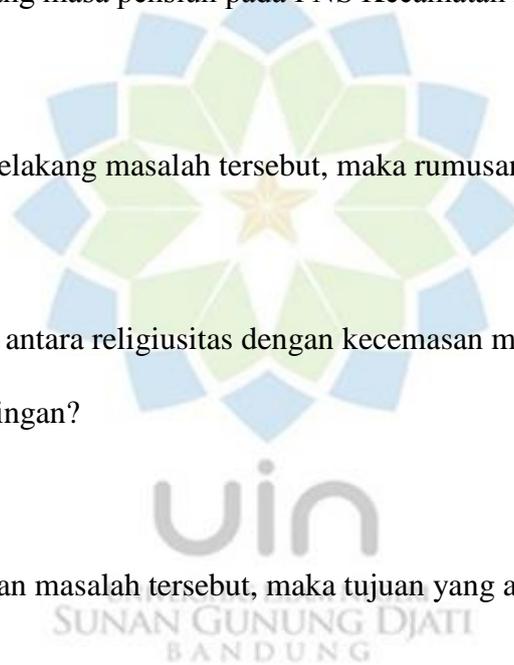
Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat hubungan antara religiusitas dengan kecemasan menjelang masa pensiun pada PNS Kecamatan Kuningan?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kecemasan menjelang masa pensiun pada PNS Kecamatan Kuningan



## **Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah:

**Kegunaan Teoritis.** Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi banyak orang, khususnya dalam bidang psikologi sosial, psikologi industri dan organisasi, ataupun psikologi kesehatan serta diharapkan dapat memberikan masukan bagi peneliti lainnya yang berminat meneliti permasalahan mengenai religiusitas ataupun kecemasan.

**Kegunaan Praktis.** Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat turut membantu menemukan cara mengurangi permasalahan pada PNS yang akan menjelang masa pensiun terutama pada masalah kecemasan, sehingga dapat mengelola kecemasannya dengan lebih baik.

