

## DUKUNGAN SOSIAL DAN TINGKAT KECEMASAN PADA KELOMPOK PEKERJA PNS YANG MENGHADAPI MASA PENSIUN

Santi Setyaningsih\* Muhammad Mu'in\*\*

\*Mahasiswa Alumni Program Studi Ilmu Keperawatan FK UNDIP

\*\*Departemen Jiwa Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan FK UNDIP

\*\*aq1lafw@gmail.com

### ABSTRAK

Masa pensiun merupakan suatu fase kehidupan yang perlu mendapatkan perhatian dari pekerja atau karyawan yang sedang menghadapinya. Berbagai perubahan akan terjadi dalam kehidupan pekerja setelah tiba masa pensiun dan jika tidak disikapi dengan bijaksana dapat mendatangkan kecemasan. Dukungan sosial dari orang-orang yang bermakna dapat membantu individu mengatasi krisis kehidupan termasuk masalah kecemasan menghadapi pensiun. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimental *cross sectional* yang bertujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun. Kuesioner dukungan sosial dan tingkat kecemasan diadaptasi dan dimodifikasi dari *Berlin Support System* dan *Depression Anxiety Stress Scale 42*. Hasil penelitian menunjukkan dari 133 responden 34,6% mendapat dukungan sosial sedang, 65,4% tinggi, serta tidak ada yang mendapatkan dukungan sosial rendah; 65,4% tidak mengalami kecemasan, 15,0% mengalami kecemasan ringan, 13,5% kecemasan sedang, 6,0% kecemasan berat dan tidak ada yang mengalami kecemasan sangat berat. Hasil uji *chi square* diperoleh *p value* = 0,027 ( $\alpha=0,05$ ). Kesimpulan hasil analisis data adalah ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun. Dukungan sosial yang telah diberikan seharusnya ditingkatkan, tidak hanya bersumber dari dukungan informal tetapi juga dari dukungan formal yaitu pihak instansi agar kecemasan dalam menghadapi pensiun dapat dicegah atau dikurangi secara optimal.

**Kata kunci :** Dukungan sosial, tingkat kecemasan, masa pensiun

## Pendahuluan

Berbagai perubahan yang terjadi pada usia lanjut dapat menimbulkan kecemasan jika yang bersangkutan tidak mampu beradaptasi dengan baik sehingga dapat menjadi masalah bagi usia lanjut. Demikian juga dengan perubahan yang terjadi dalam menghadapi masa pensiun. Pensiun merupakan salah satu dari 10 stressor terbesar dalam kehidupan sehingga pensiun menjadi tidak mudah dijalani apalagi jika situasi baru setelah pensiun dirasakan menjadi asing, tidak jelas dan segalanya menjadi tidak pasti (Shives, 1998, Neil, 2000, Sutaryo, 2007). Masyarakat lebih banyak melihat persepsi dan stigma negatif mengenai para pekerja yang telah pensiun masyarakat daripada segi positifnya. Hal tersebut diperkuat dengan posisi pekerjaan sebagai salah satu faktor penting yang dapat mendatangkan kepuasan di era modern seperti sekarang ini (Jacinta, 2001). Dengan lepasnya pekerjaan seseorang maka kepuasannya terhadap kehidupan juga akan berkurang. Pensiun adalah salah satu titik balik yang signifikan dalam karir seseorang selama hidup bagi mayoritas orang dewasa yang telah menghabiskan seluruh atau sebagian besar hidupnya untuk bekerja. Jika seseorang mampu secara bertahap menarik diri dari peran pekerjaannya, mencari aktivitas pengganti, mempertahankan keberlanjutan aktivitas dalam kehidupan barunya dan dapat mengaktualisasikan apa yang menjadi peran baru yang akan disandangnya maka akan terhindar dari masalah psikologis seperti kecemasan.

Persepsi dan stigma negatif dari masyarakat mengenai pensiun perlu disikapi dengan bijaksana agar tidak menimbulkan atau menambah kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran pada seseorang. Salah satunya adalah melalui dukungan sosial terutama yang diberikan oleh orang dekat yang bermakna atau *significant others*. Dukungan sosial merupakan suatu bentuk hubungan interpersonal yang memberikan bantuan kepada individu berupa perhatian, emosi, bantuan instrumental, pemberian informasi, dan penilaian kepada individu oleh lingkungan sosialnya sehingga

memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya (Jacinta, 2001, Kaplan dan Sadock, 1992). Penelitian mengungkapkan bahwa dukungan sosial sangat diperlukan oleh individu yang memasuki masa lanjut usia guna mencegah masalah psikologis yang dialaminya (Bone, 2007). Salah satu krisis yang dihadapi para pegawai atau pekerja yang dapat menimbulkan masalah psikologis kecemasan adalah masalah pensiun. Untuk mencegah atau mengatasi masalah pensiun dan kecemasan dibutuhkan dukungan sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada kelompok pekerja PNS yang menghadapi masa pensiun.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non eksperimental asosiatif dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis data menggunakan bantuan program *SPSS 11.0 for windows* untuk menganalisis hubungan antara variabel independen yaitu dukungan sosial dengan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan pegawai negeri sipil yang sedang menghadapi masa pensiun melalui uji *chi square* yang disajikan dalam bentuk tabel silang. Selain itu juga dilakukan analisis univariat pada tiap-tiap variabel penelitian yang digunakan untuk mengetahui proporsinya. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pegawai negeri sipil yang berusia lebih dari 53 tahun di Badan, Dinas dan Kantor Pemerintahan Kabupaten Rembang. Cara pengambilan sampel dengan *probability sampling* jenis *stratified random sampling*. Sampel dipilih secara acak dengan jumlah yang representatif mewakili bagian atau kelas tempat kerja yang meliputi Badan, Dinas, dan Kantor di dalam Pemerintahan Kabupaten Rembang serta bagian atau kelas golongan kepegawaian yang meliputi golongan I, II, III, serta golongan IV seperti pada Tabel 1 dan Tabel 2.

**Tabel 1. Jumlah Sampel Berdasarkan Tempat Kerja**

No	Tempat Kerja	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	Badan	25	17
2	Dinas	157	105
3	Kantor	17	11
Total		199	133

**Tabel 2. Jumlah Sampel Berdasarkan Golongan Kepegawaian**

No	Golongan Kepegawaian	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	I	2	1
2	II	57	38
3	III	114	76
4	IV	26	18
Total		199	133

Alat penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang diadaptasi dan dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian dari instrumen skrining dukungan sosial *Berlin Support System* (BSS) dan kecemasan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42).

## Hasil

**Tabel 3. Tabulasi Silang Dukungan Sosial dan Tingkat Kecemasan Kelompok Pekerja PNS**

Dukungan Sosial Tingkat Kecemasan	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Tidak Ada	0 (0%)	25 (54,3%)	62 (71,3%)	87
Ringan	0 (0%)	6 (13,0%)	14 (16,1%)	20
Sedang	0 (0%)	9 (19,6%)	9 (10,3%)	18
Berat	0 (0%)	6 (13,0%)	2 (2,3%)	8
Sangat Berat	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0
		46 (100%)	87 (100%)	133

### 1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diperoleh responden 65,4% diantaranya adalah dukungan sosial kategori tinggi, 34,6% kategori sedang serta tidak ada yang mendapatkan dukungan sosial kategori rendah. Dukungan sosial yang banyak diterima oleh responden adalah perasaan kasih sayang atau cinta

serta dihibur dan diterima di jaringan sosialnya yang termasuk kategori dukungan emosional. Sumber dukungan sosial yang merupakan salah satu aspek penting yang ditemukan dalam penelitian ini berasal dari pasangan, anggota keluarga, tetangga, teman atau sahabat serta relasi kerja yang merupakan sumber dukungan sosial jenis natural informal.

### 2. Tingkat Kecemasan

Sebagian besar responden yaitu sebanyak 65,4% tidak mengalami kecemasan, 15,0% mengalami kecemasan ringan, 13,5% mengalami kecemasan sedang, 6,0% mengalami kecemasan berat dan tidak ada responden (0%) yang mengalami tingkat kecemasan sangat berat. Manifestasi kecemasan yang paling banyak dirasakan oleh responden adalah sering berada pada situasi yang membuat cemas.

### 3. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 54,3% responden dengan dukungan sosial sedang dan 71,3% responden dengan dukungan sosial tinggi yang tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pensiunnya serta tidak ada responden dengan dukungan sosial sedang maupun dukungan sosial tinggi yang mengalami kecemasan tingkat sangat berat. Hasil *uji chi square* menunjukkan secara statistik terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pensiun pada kelompok pekerja PNS ( $p\text{ value}=0,027$ ).

### Diskusi

Dukungan seperti yang diperoleh responden penelitian ini akan memberikan keuntungan seperti terbebas dari beban dan label psikologis sehingga dirasa lebih nyaman dalam memberi maupun menerima dukungan sosial. Hal tersebut sejalan dengan survei yang menyatakan bahwa hal yang sangat dibutuhkan untuk "bertahan" adalah dukungan informal yang solid dan sumber finansial yang adekuat (Asiyanbola, 2004). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan

penyesuaian diri pada masa pensiun (Jattuningtyas, 2003), namun tidak selamanya dukungan sosial yang diterima seseorang memberikan dampak positif tetapi dapat juga memberikan dampak negatif. Hal ini tergantung pada perilaku suportif aktual dari jaringan sosial, cara dimana seseorang merasakan dukungan yang diberikan atau persepsi subjektif penerima dukungan, harga diri, luasnya jaringan sosial dan kemampuan menggerakkan jaringan yang dimilikinya (Neil, 2000, Shuichi, 1991, Sutanto, 2006). Jika dukungan sosial yang diberikan terlalu berlebih atau kurang akan membawa konsekuensi negatif seperti isolasi diri dan peningkatan keinginan untuk bunuh diri (Sutanto, 2006, Mayoclinic, 2005).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi pensiunnya, meskipun ada juga yang mengalami kecemasan tingkat ringan, sedang dan berat dengan proporsi yang lebih kecil daripada yang tidak mengalami kecemasan serta tidak ada satupun yang mengalami kecemasan tingkat sangat berat. Sebagian besar responden memiliki penghasilan keluarga yang cukup dengan jumlah tanggungan keluarga kurang dari 4 orang. Namun disisi lain kebanyakan dari mereka juga tidak mempunyai pekerjaan sambilan dan masih mempunyai angsuran atau pinjaman. Survei menunjukkan bahwa 80% pensiunan di Indonesia menghabiskan uangnya dalam waktu 6 bulan setelah mendapat pesangon dan uang jaminan hari tuanya (Sidharta, 2007). Pengelolaan ekonomi yang baik harus dilakukan sedini mungkin agar faktor ekonomi tidak menjadi sumber kecemasan. Tingkat keseriusan kecemasan yang dialami akan mempengaruhi kinerja pekerja yang bergerak mengikuti hipotesis U terbalik. Hal tersebut sesuai dengan rentang respon kecemasan yang menjelaskan bahwa kecemasan tingkat ringan, sedang dan berat akan berdampak positif terhadap perilaku seseorang dan sebaliknya euforia dan panik akan berdampak negatif (Shives, 1998, Stuart dan Sundeen, 1998, Hawari, 2001).

Pensiun merupakan salah satu proses kehilangan yang membutuhkan proses adaptasi (Potter dan Perry, 2008). Pemberian dukungan sosial pengharapan terutama yang berupa informasi atau arahan dapat meningkatkan strategi koping individu dan memberikan strategi alternatif yang didasarkan pada pengalaman sebelumnya sehingga dapat membantu proses adaptasi. Dukungan emosional yang diterima oleh pekerja yang menghadapi pensiun dapat membantunya menumbuhkan atau meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri sehingga mampu membantu seseorang untuk menghasilkan pemikiran strategis yang bisa meninjau dan menilai hal-hal positif yang saat ini dimilikinya (Friedman, 1998). Dukungan nyata merupakan dukungan yang paling efektif bila dihargai oleh penerimanya dengan tepat dan apabila hal itu didukung dengan perencanaan hidup yang telah berhasil dibuat maka akan semakin kecil kemungkinan terjadi kecemasan dalam menghadapi pensiun bagi pekerja atau pegawai yang menghadapinya (Neil, 2000). Dukungan sosial juga dapat mempengaruhi kecemasan melalui mekanisme pertahanan terhadap kecemasan dengan cara mengurangi peluang kejadian yang penuh tekanan, mengurangi intensitasnya dan memodifikasi persepsi seseorang sehingga akan lebih mudah lagi dalam beradaptasi terhadap situasi baru yang asing (Leila, 2002). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa masalah psikologis yang dialami para lansia yang tinggal di Panti Sosial dapat dicegah dengan memberikan dukungan sosial yang adekuat (Bone, 2007). Kecemasan menghadapi pensiun juga terkait dengan faktor-faktor lain seperti usia, tempat kerja dan aktivitas, jenis kelamin, tingkat ekonomi dan kebutuhan hidup, sikap mental atau kepribadian dan persiapan yang dilakukan menjelang pensiun (Jacinta, 2001; Eliana, 2003; Suhartini, 2006; Siragih, 2006; Kaplan dan Sadock, 1998).

### **Kesimpulan**

Dukungan sosial yang diterima oleh sebagian besar pekerja PNS yang menghadapi pensiun dalam kategori tinggi

serta sebagian besar tidak mengalami kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial yang diterima responden dengan tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi masa pensiun.

### Saran

Bagi pekerja atau karyawan yang menghadapi masa pensiun diharapkan sudah jauh hari sebelumnya mempersiapkan diri agar baik menjelang maupun sesudah pensiun kelak dapat menyesuaikan diri dengan baik dan terhindar dari gangguan psikologis seperti kecemasan, *post power syndrome* dan lain-lain. Persiapan yang dilakukan menjelang pensiun tidak hanya persiapan dalam hal ekonomi saja, melainkan persiapan mental, hubungan sosial, cara mengisi kekosongan aktivitas atau menemukan aktivitas pengganti setelah pensiun kelak, dan lain sebagainya. Hal tersebut sebaiknya dibicarakan bersama dengan orang-orang terdekat yang merupakan sumber dukungan sosial.

### Daftar Pustaka

- Asiyanbola, Abidemi R. (2004) *Social support/networks, urban condition and physical well being of the elderly in Africa: a preliminary survey in Ibadan, Nigeria*.  
[Http://abidemi.pdf.com](http://abidemi.pdf.com).
- Bone, A.T. (2007) Hubungan antara dukungan sosial terhadap pencegahan masalah psikologis pada lansia di Pantia Sosial Tresna Wredha Wening Wardoyo Ungaran. Semarang: UNDIP. (tidak dipublikasikan).
- Eliana, Rika. *Konsep diri pensiunan*.  
[Http://library.usu.ac.id/download/fk/psikologi-Rika%20eliana.pdf](http://library.usu.ac.id/download/fk/psikologi-Rika%20eliana.pdf).
- Friedman, M.M (1998). *Keperawatan keluarga: teori dan praktik*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Hawari, Dadang (2001) *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Jacinta, Rini F(2001). Pensiun dan pengaruhnya.  
[Http://www.epsikologi.com/usia/pensiun.htm](http://www.epsikologi.com/usia/pensiun.htm).
- Jattuningtias, Yunita. (2003) *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun di Perumahan Manisrejo I Madiun*.  
[Http://digilib.itb.ac.id/gdl/php](http://digilib.itb.ac.id/gdl/php).
- Kaplan, HI dan Sadock, BJ (1992). *Sinopsis psikiatri*. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Leila, Gustiarti (2002). *Stres dan kepuasan kerja*.  
[Http://library.usu.ac.id/download/fk/psikologi-Gustiarti.pdf](http://library.usu.ac.id/download/fk/psikologi-Gustiarti.pdf).
- Mayoclinic (2005). *Developing social support: How to cultivate a network of friends to help you through rough times*.  
[Http://cnn.com/HEALTH/library](http://cnn.com/HEALTH/library).
- Neil, Niven (2000). Psikologi kesehatan: pengantar untuk perawat dan profesional kesehatan yang lain. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Potter, PA dan Perry, AG (2008). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktek*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Shives, Louise R. (1998) *Basic concepts of psychiatric-mental health nursing*. 4<sup>th</sup> edition. Philadelphia: Lippincott-Raven Publisher.
- Shuichi, Sakata (1991). *Positive and negative effects of social support on depressive symptoms among elderly*.
- Sidharta. *Tips menghadapi pensiun*.  
<http://karelmasyi.multiplay.com/journal/item/2/Tips-Menghadapi-Pensiun>.
- Siragih, Juliana I (2006). *Pola penyesuaian diri pada pensiunan*.  
[Http://www.elibrary.usu.ac.id/modules.php?op=modload&name=Downloads&file](http://www.elibrary.usu.ac.id/modules.php?op=modload&name=Downloads&file)

Stuart, GW dan Sundeen, SJ (1998). *Buku saku keperawatan jiwa*. Edisi 3. Jakarta : EGC.

Suhartini, R (2006). *Bab 2: tinjauan pustaka tentang kesehatan, ekonomi, hubungan sosial dan kemandirian lansia*.  
[Http://www.damandiri.or.id/file/ratnas\\_uhartiniunair.bab2.pdf](http://www.damandiri.or.id/file/ratnas_uhartiniunair.bab2.pdf).

Sutanto, Tantut (2006). *Dukungan sosial dan kesehatan*.  
[Http://elearning.unej.ac.id/courses](http://elearning.unej.ac.id/courses)

Sutaryo, Lyly P (2007). Hubungan antara *locus of control* dengan kecemasan menghadapi pensiun.  
[Http://www.atmajaya.ac.id/content.asp?f=7&katsus=16&i=32](http://www.atmajaya.ac.id/content.asp?f=7&katsus=16&i=32).