

Kecemasan dan Kesejahteraan Hidup Pada Karyawan yang Akan Pensiun

Andi Kamisasi¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *The purpose of this research is to find out how the picture of anxiety and welfare in employees towards retirement. The type of research used is qualitative with data collection techniques, with observation, interviews, anxiety scale. The data analysis technique used is data reduction, data presentation, and conclusion or verification. The results show that employees who are going to retire have anxiety that arises both physically, psychologically, as well as external factors. So that the process of achieving life prosperity for employees who will retire is to build self-acceptance, get closer to the almighty, have a plan of what will be done after retirement, build positive relationships with co-workers and the community around the residence so they can enjoy old age well in retirement.*

Keywords: *anxiety, well-being*

ABSTRAK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan dan kesejahteraan karyawan terhadap masa pensiun. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data, dengan observasi, wawancara, skala kecemasan. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang akan memasuki masa pensiun mengalami kecemasan yang timbul baik secara fisik, psikologis, maupun eksternal. Sehingga proses pencapaian kesejahteraan hidup bagi karyawan yang akan pensiun adalah dengan membangun penerimaan diri, mendekati diri dengan yang maha kuasa, mempunyai rencana apa yang akan dilakukan setelah pensiun, membangun hubungan yang positif dengan rekan kerja dan masyarakat sekitar tempat tinggal sehingga mereka dapat menikmati masa tua dengan baik di masa pensiun.

Kata kunci: kecemasan, kesejahteraan

¹ Email: kamisasimustari@yahoo.com

PENDAHULUAN

Bekerja merupakan aktifitas fisik maupun aktifitas mental yang menjadikan kegiatan utama manusia dalam kehidupan sehari-hari. Manusia tidak terlepas dari aktifitas bekerja untuk memenuhi kebutuhannya. Tujuan seseorang bekerja agar bisa memenuhi salah satu kebutuhan hidupnya agar dapat bisa memenuhi sandang papan dan pangan, suatu pekerjaan lebih berkaitan dengan kebutuhan psikologis dan bukan hanya berkaitan dengan kebutuhan materi semata. Secara psikologis arti bekerja adalah menimbulkan rasa identitas, status, atau pun fungsi sosial (Chaplin 2002). Namun tidak selamanya orang dapat bekerja, banyak hal yang menyebabkan orang berhenti bekerja, salah satunya usia dan batasan fisik.

Kondisi fisik manusia untuk bekerja juga ada batasannya, semakin tua seseorang, maka semakin menurun kondisi fisiknya maka beriringan dengan itu produktifitas kerja akan menurun, individu yang bekerja di perusahaan berada dalam kondisi yakni diatur dalam bekerja, memiliki jam kerja, dan batasan usia tertentu. Saat pekerja tersebut memasuki batas usia yang telah ditetapkan untuk tidak bekerja lagi, maka ia harus meninggalkan pekerjaannya. Secara umum hal ini dikenal dengan istilah pensiun (Tarigan, 2009).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Begitu pula juga terjadi di pegawai di PT. Kaltim Prima Coal (KPC) yang merupakan subjek dalam penelitian ini yaitu adalah perusahaan tambang batu bara terbesar di dunia yang terletak di Kabupaten Kutai Timur. Perusahaan percaya bahwa karyawan adalah kunci keberhasilan perusahaan, baik sekarang maupun di masa depan. Di tengah iklim persaingan global, Kaltim Prima Coal mengakui bahwa karyawan merekalah yang telah mendorong perusahaan untuk bergerak maju dan membedakan mereka dari pesaing lainnya. Untuk karyawan yang telah mencapai usia pensiun, hubungan kerjanya dapat diperpanjang sampai setinggi-tingginya usia 60 (enam puluh) tahun. Di PT. Kaltim Prima Coal juga menyediakan pelatihan Pra Mukna Bakti bagi karyawan yang akan pensiun yang yang diadakan selama 5 (lima) hari dengan materi-materi sehat dihari tua yang akan diberikan oleh dokter, persiapan mental psikologis yang diberikan oleh psikolog, dan kewirausahaan, selama pra mukna bakti berlangsung karyawan akan melaksanakan pelatihan dengan pasangan suami/istri yang akan diberikan untuk bekal kepada karyawan yang akan pensiun.

Memasuki masa pensiun merupakan salah satu peristiwa di kehidupan yang membutuhkan adaptasi bagi siapa saja yang akan menjalankannya. Setiap individu yang akan memasuki masa pensiun perlu mempersiapkan dirinya agar mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya. Kesiapan seorang individu dalam menyesuaikan diri dengan masa pensiun tergantung dari kesiapan dari individu itu sendiri dan lingkungannya. Sehingga dia mampu menyikapi berbagai tekanan yang muncul sebagai konsekuensi dari penyesuaian pada masa pensiun dan agar dia mampu bertahan mengelola berbagai tekanan terhadap perubahan-perubahan yang kelak akan dihadapi untuk dapat menyesuaikan diri setelah memasuki masa pensiun.

Penyesuaian diri yang positif ditentukan oleh berbagai faktor antara lain kesehatan, sosial ekonomi, status, usia, jenis kelamin, dan pemahaman seseorang terhadap masa pensiun itu. Pensiun dipandang sebagai sesuatu yang bisa sampai mengancam kesejahteraan psikologis individu, dan biasanya menimbulkan kecemasan tersendiri dalam diri pekerja, untuk mencegah proses penyesuaian diri yang kurang baik perlu dilakukan dengan mempertimbangkan faktor-faktor diatas, penyesuaian diri yang positif akan memberikan dampak positif pula pada aspek psikologis seorang pensiunan dan ia akan melewati masa pensiun dengan rasa bahagia, bahkan bisa kembali aktif mencari pekerjaan sesuai dengan usia dan kemampuannya. Semua individu menginginkan kesejahteraan tak terkecuali individu yang sudah tua, bahkan yang akan memasuki masa pensiun, halitu di perkuat dengan pendapat dari Diener (2006) yang mengatakan bahwa kesejahteraan merupakan komponen yang sangat penting dalam kualitas hidup positif yang akan dicari oleh semua individu dalam kehidupannya dan individu yang memiliki tingkat kesejahteraan hidup yang tinggi cenderung memiliki jumlah kualitas positif.

Kesejahteraan hidup merupakan sejauh mana individu mengevaluasi kehidupan yang dialaminya. Terdapat dua model kesejahteraan yang dapat menjelaskan perbedaan dan kebahagiaan di atas yaitu kesejahteraan hidup dan kesejahteraan psikologis. Model yang pertama menjelaskan mengenai Kesejahteraan hidup melibatkan evaluasi pada dua komponen, yaitu kognitif dan afektif dalam hidup (Ariati, 2010). Tingkat kesejahteraan hidup yang tinggi ditandai dengan adanya evaluasi kognitif, yaitu berupa tingginya kepuasan hidup (life satisfaction) serta evaluasi afektif berupa tingginya

afek positif (positive affect), dan rendahnya afek negatif (negative affect) (Diener, 2009).

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan akan Masa Pensiun

Masa pensiun merupakan saat penting yang menentukan dalam perkembangan manusia sebab masa pensiun menandai pergantian tahun pertengahan ke usia tua (Kimmel dalam Prastiti, 2005). Pensiun juga berarti melepaskan jabatan dan kekuasaan yang diperoleh dari pekerjaan dan tentunya banyak membawa perubahan dalam hidup manusia. Dalam masa pensiun orang sudah tidak aktif lagi atau mengundurkan diri dari pekerjaannya.

Kimmel (dalam prastiti, 2005) mengatakan pensiun merupakan suatu perubahan yang penting dalam perkembangan individu oleh para pensiunan berupa penyesuaian diri terhadap keadaan yang tidak bekerja, berakhirnya karier pada pekerjaan formal, berkurangnya penghasilan dan bertambahnya waktu luang yang sangat mengganggu.

Adanya usia yang telah ditentukan (kurang lebih 56 tahun) memaksa seseorang yang bekerja dipaksa untuk berhenti dari pekerjaannya. Hal ini menimbulkan terjadinya perubahan yang menyolok antara masa kerja dengan masa tidak bekerja/pensiunan (Andari, 2001). Di Indonesia usia pensiun berkisar antara 56-64 tahun. Untuk pegawai non eduktif, usia pensiun adalah 56 tahun dan umur 56 tahun untuk karyawan yang memegang jabatan ahli peneliti, guru besar, lektor kepala, serta jabatan-jabatan yang telah ditentukan oleh presiden (Perpu no. 32, 1979).

Hurlock (2008) mengemukakan pensiun sebagai penghentian pola hidup atau transisi menuju pola hidup yang baru. Masalah ini melibatkan peran, minat, nilai dan seluruh pola hidupnya. Hurlock (2008) telah menggolongkan pensiun menjadi dua, yaitu:

- a. Sukarela, yaitu individu yang bersangkutan memiliki keinginan untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan melakukan hal-hal yang lebih berarti untuk diri mereka dari pada pekerjaannya.
- b. Wajib, yaitu individu terpaksa melakukan pensiun karena organisasi tempat individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas seseorang untuk pensiun tanpa mempertimbangkan suka atau tidak.

Kecemasan

Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak disituasi

lain. Kecemasan sebagai keadaan yang emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensi. Kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2006). Hall dan Lindsey (dalam prastiti, 2005) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis dimana individu merasa terganggu akibat adanya kondisi yang mengancam meskipun masih bersifat kabur. Kecemasan juga dapat terjadi karena pikiran atau perasaan yang tidak menyenangkan tentang apa yang terjadi.

Lazarus (dalam Prastiti, 2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi individu terhadap masalah yang dihadapi dan ditandai dengan adanya kegelisahan, kebingungan, ketakutan dan kekhawatiran. Kecemasan juga merupakan gangguan yang kompleks yang disertai dengan perubahan fisiologis. Kecemasan ini juga merupakan pengalaman yang samar-samar yang disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu, sehingga dirasakan sangat mengganggu. Priest (dalam Prastiti, 2005) kecemasan adalah perasaan yang dialami ketika seseorang berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi dan timbul karena berbagai alasan serta situasi. Kecemasan menimbulkan rasa tidak enak sehingga membuat seseorang ingin lari dari kenyataan dan enggan untuk berbuat sesuatu.

Menurut Atkinson (2006), kecemasan diartikan sebagai emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, kepribadian, dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dengan tingkat yang berbeda. Menurut Freud (dalam Andri, 2007) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Freud melihat kecemasan sebagai bagian penting dari sistem kepribadian, hal yang merupakan suatu landasan dan pusat dari perkembangan perilaku neurosis dan psikosis.

Menurut Kartono (2010) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan perasaan seperti perasaan gelisah dan khawatir akan suatu hal yang tidak menyenangkan dan tidak jelas, dimana

gangguan tersebut menjadi suatu ancaman bagi kehidupan seseorang terhadap gambaran masa depannya. Sue (2010) mendefinisikan bahwa kecemasan adalah emosi dasar manusia yang menghasilkan reaksi tubuh untuk mempersiapkan seseorang untuk "bertahan atau lari". Kecemasan juga diartikan sebagai ketakutan atau rasa takut yang timbul pada situasi yang belum terjadi (Sue, 2010).

Menurut Ghufron dan Rini (2014) kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir yang tidak menyenangkan terjadi, perasaan takut baik realistis maupun tidak realistis yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Berdasarkan pada pendapat beberapa tokoh diatas tentang definisi kecemasan di atas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan adalah perasaan yang diliputi ketakutan, panic, khawatir, gelisah mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus atau terhadap suatu yang tidak jelas yang belum tentu terjadi

Adapun menurut Nevid (2006), aspek-aspek yang diukur dalam kecemasan meliputi :

a. Fisik

Aspek secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar, banyak berkeringat, mulut dan kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitive atau mudah marah.

b. Behavioral

Secara behavioral meliputi prilaku menghindar, perilaku melekat atau dependent, perilaku terguncang.

c. Kognitif

Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aphensi terhadap sesuatu dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan fikiran dan berkonsentrasi.

Kesejahteraan Hidup

Kesejahteraan hidup merupakan suatu aspek yang penting dalam mengembangkan sebuah kualitas hidup yang penting dalam mengembangkan sebuah

kualitas hidup positif. Kebahagiaan dalam kesejahteraan hidup berkaitan dengan tingkat emosi dan bagaimana individu memahami dunia dan dirinya sendiri. Sedangkan mengenai kepuasan dalam hidup merupakan pemahaman yang lebih luas mengenai penerimaan kehidupan individu (Compton, 2005) kesejahteraan hidup dapat dilihat ketika individu mengungkapkan perasaan bahwa mereka bahagia atau senang, menunjukkan kepuasan dalam hidup dan ketika individu memiliki pengalaman neurotisme yang rendah.

Kesejahteraan hidup merupakan persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap pengalaman hidup dan mempresentasikan dalam kesejahteraan psikologis, (Compton, 2005). Menurut Diener (2009) definisi kesejahteraan hidup dan kebahagiaan dapat dibuat menjadi tiga kategori. Pertama, kesejahteraan bukanlah pernyataan subjektif tetapi merupakan beberapa keinginan berkualitas yang ingin dimiliki setiap orang. Kedua, kesejahteraan hidup merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan seorang yang merujuk pada berbagai macam kriteria. Arti dari ketiga kesejahteraan hidup jika digunakan dalam percakapan sehari-hari yaitu dimana perasaan positif lebih dari perasaan negatif.

Merujuk pada pendapat Campbell (dalam Diener, 2009) bahwa kesejahteraan hidup terletak pada pengalaman setiap individu yang merupakan pengukuran positif dan secara khas mencakup pada penilaian dari seluruh aspek kehidupan seseorang. Compton (2005), berpendapat bahwa kesejahteraan hidup terbagi menjadi dua variabel utama: kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu merasakan diri dan dunianya. Kepuasan hidup cenderung disebutkan sebagai penilaian global tentang kemampuan individu menerima hidupnya.

Beberapa peneliti berpendapat bahwa karena kesejahteraan hidup merupakan sebuah fenomena yang subjektif sehingga dalam pengukurannya pun harus dilakukan dengan subjective report. Compton (2005) menjelaskan bahwa dalam studi mengenai kesejahteraan hidup, individu yang memiliki kebahagiaan dan kepuasan hidup yang tinggi akan secara langsung ditunjukkan kedalam perilaku dimana individu tersebut akan terlihat lebih bahagia dan lebih puas. Walaupun terdapat banyak kritik mengenai pengukuran kesejahteraan hidup, namun pengukuran yang masih diterima adalah report

langsung dari individu tersebut terkait dengan kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan.

Adapun menurut Ryff (2005) menghasilkan suatu model kesejahteraan dalam bentuk multidimensi yang terdiri atas enam fungsi psikologis positif, yaitu:

a. Penerimaan diri

Penerimaan bukan berarti bersikap pasif atau pasrah, akan tetapi pemahaman yang jelas akan peristiwa yang terjadi sehingga individu dapat memberikan tanggapan secara efektif (dalam Lopez, 2007).

b. Hubungan positif dengan sesama

Diener dan Seligman menemukan bahwa hubungan sosial yang baik merupakan sesuatu yang diperlukan, tapi tidak cukup untuk membuat kesejahteraan hidup seseorang tinggi. Artinya, hubungan sosial yang baik tidak membuat seseorang mempunyai kesejahteraan hidup yang tinggi, namun seseorang dengan kesejahteraan yang tinggi mempunyai ciri-ciri berhubungan sosial yang baik.

c. Autonomi

Ciri utama dari seorang individu yang memiliki autonomi yang baik antara lain dapat menemukan segala sesuatu seorang diri (self determining) dan mandiri ia mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. Selain itu, orang tersebut memiliki ketahanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standard personal

d. Penguasaan lingkungan

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan berbagai aktivitas yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Sebaliknya seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungannya.

e. Tujuan dalam hidup

Seseorang yang mempunyai komitmen dalam mengejar tujuan hidupnya, dia akan dapat memahami makna hidup dan mampu mengatasi masalah. Hal itu memiliki arti pada masa sekarang dan masa lalu dalam kehidupan. Sedangkan orang yang komitmen dalam hidupnya kurang maka dia tidak mampu memaknai hidup.

f. Pertumbuhan pribadi

Pribadi yang mampu berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mempunyai locus of control sebagai alat evaluasi, dimana seseorang tidak melihat orang lain untuk mendapatkan persetujuan, tetapi mengevaluasi diri dengan menggunakan standard pribadinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif karena menggambarkan dan mendiskripsikan fenomena kecemasan dan kesejahteraan pada karyawan yang akan pensiun di Perusahaan PT. Kaltim Prima Coal. Hal ini seiring dengan pernyataan Poerwandari (2017) metode kualitatif bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang telah dipilih oleh peneliti. Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi tidak terstruktur, wawancara tidak terstruktur dan skala kecemasan dass.

Subjek pada penelitian ini adalah karyawan PT. Kaltim Prima Coal (KPC) yang akan pensiun wilayah Sangatta Kutai Timur berjumlah 4 orang.

Teknik analisa data dalam penelitian ini mengacu pada model interaktif yang di kembangkan oleh Miles dan Haberman (2009) yang menyebutkan terdapat empat prosedur dalam analisis data kualitatif yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, simpulan dan verifikasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kecemasan yang dialami subjek AG ketika menjelang masa pensiun subjek AG merasa cemas akan biaya pendidikan anak-anak subjek ketika subjek pensiun, Subjek AG memikirkan bagaimana kehidupan subjek AG dan keluarga setelah Subjek Pensiun, subjek AG belum bisa jika harus melepas pekerjaan Subjek, subjek AG menjelang masa pensiun Lebih banyak melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat di lingkungan tempat tinggal subjek AG, lebih banyak bersosialisasi, lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga subjek.

Selain itu, subjek AG lebih banyak beribadah, bertukar pikiran bersama istri tentang rencana subjek AG setelah pensiun.

Kecemasan yang dialami subjek SU menjelang masa pensiun Subjek memiliki kecemasan akan biaya kesehatan subjek dimasa pensiun subjek, subjek merasa cemas bagaimana kesehatan subjek setelah pensiun, subjek SU cemas akan biaya kebutuhan subjek setelah pensiun, menjelang masa pensiun subjek lebih banyak beribadah, bersosialisasi dengan warga sekitar tempat tinggal subjek. Selain itu Subjek SU juga lebih sering berinteraksi dengan anak-anak subjek menjelang masa pensiun Subjek yang semakin dekat.

Kecemasan yang dialami Subjek MU menjelang masa pensiun, Subjek MU cemas akan biaya kehidupan subjek terlebih biaya pendidikan anak-anak subjek yang masih kecil, subjek merasa tidak dapat melepas pekerjaan subjek yang sekarang, subjek MU memiliki kecemasan akan bagaimana biaya kehidupan keluarga subjek MU setelah pensiun. selain itu, Subjek MU menjelang masa pensiun, lebih fokus kepada keluarga subjek, sering bertukar pikiran dengan istri subjek mengenai rencana mereka setelah pensiun.

Seseorang yang mengalami kecemasan akan mengalami stress, depresi, perasaan ingin menyendiri, gelisah, dan susah berkonsentrasi hal tersebut sesuai Seperti yang dinyatakan Namora Lumonga (2009) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata atau khayal, individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang.

Kecemasan akan biaya hidup dapat membuat seseorang menjadi takut akan masa depan setelah pensiun, pada umumnya seseorang yang telah pensiun akan memikirkan biaya hidup setelah mereka pensiun karna mereka sudah tidak memiliki penghasilan tetap yang menjadi kelangsungan kehidupan mereka. Pada umumnya kecemasan akan biaya hidup sering terjadi pada karyawan yang akan memasuki masa pensiun sehingga kecemasan akan biaya hidup sering menjadi pokok pemikiran pertama pada karyawan sehingga menimbulkan gejala-gejala fisik yang terjadi seperti tangan bergetar, keringat bercucuran, jantung berdetak cepat ketika akan mengingat masa pensiun dan bagaimana biaya hidup setelah pensiun tersebut hal tersebut sesuai seperti yang di nyatakan oleh daradjat (2001)

tentang gejala-gejala fisik yang terjadi ketika mengalami kecemasan seperti berikut: ujung jari terasa dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, jantung berdetak cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang dan lain sebagainya.

Kecemasan akan biaya pendidikan menjadi faktor ke dua terpenting setelah kecemasan akan biaya kehidupan setelah pensiun dikarena kan mahalnya biaya pendidikan yang semakin tinggi menimbulkan kecemasan akan biaya pendidikan, dikarnakan sudah tidak adanya lagi tunjangan biaya pendidikan dari perusahaan kepada anak karyawan yang telah pensiun sehingga menimbulkan kecemasan akan bagaimana biaya pendidikan anak-anak mereka kedepannya, hal tersebut sesuai dengan pernyataan Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Fitri Fauziah & Julianti Widuri, 2007) yang menyatakan kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Kecemasan akan kesehatan setelah pensiun merupakan hal yang harus kita waspadai karna kecemasan akan kesehatan sangat penting pada karyawan yang akan pensiun, di karna kan berubahnya fase-fase yang terjadi pada tubuh yang mulai melemah, di masa pensiun karyawan sudah memiliki umur yang sudah tua karyawan tersebut dapat terserang penyakit dari dampak setelah bertahun-tahun bekerja siang dan malam, melemahnya kondisi tubuh dapat membuat seseorang baru merasakan sakit setelah menjelang hari tua.

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan cara membangun kesejahteraan hidup dengan cara yaitu: membangun penerimaan diri, ibadah, menjalin hubungan positif dengan sesama, memiliki tujuan hidup dan dapat menikmati hari tua.

Seseorang yang dapat membangun penerimaan diri dapat menerima kondisi dan memahami apa yang sedang di jalani, bagi individu yang akan pensiun kesejahteraan hidup setelah pensiun sangatlah penting, kesejahteraan hidup merupakan aspek yang penting dalam mengembangkan sebuah kualitas hidup yang positif. Kesejahteraan hidup dapat dilihat ketika individu mengungkapkan perasaan bahwa mereka bahagia atau senang. Hal

tersebut sesuai dengan pernyataan Compton (2005) yang menyatakan mengenai tentang kepuasan hidup merupakan pemahaman yang lebih luas mengenai penerimaan kehidupan individu.

Kecemasan yang di alami individu akan terasa ringan atau berkurang yakni dengan membina hubungan sosial yang baik, penelitian di Kanada oleh Macewen dkk (2001) menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan individu yang akan memasuki masa pensiun dengan tingkat kesejahteraan hidup individu. Disebutkan pula ada dua hal yang penting pada penyesuaian menghadapi pensiun adalah kesejahteraan finansial dan keterlibatan dalam aktifitas.

Tujuan hidup sendiri agar individu dapat mempunyai komitmen dalam mengejar tujuan hidupnya, individu akan dapat memaknai kehidupan dan mampu mengatasi masalah. Serta lebih rajin lagi beribadah dan mendekatkan diri kepada yang maha kuasa. Sehingga dapat menimbulkan perasaan yang lebih tenang dan bahagia hal tersebut sesuai dengan pernyataan Compton (2005) menjelaskan bahwa studi mengenai kesejahteraan hidup individu yang memiliki kebahagiaan dan kepuasan hidup yang tinggi akan terlihat lebih bahagia dan lebih puas.

Berdasarkan hasil wawancara pada penelitian ini. Bahwa ketiga subjek merupakan seorang karyawan yang akan pensiun dengan masa waktu yang dekat, ketiga subjek mengaku mengalami kecemasan setelah mengetahui bahwa masa pensiun mereka akan segera tiba. Kesejahteraan hidup dimana karyawan setelah masa pensiun memiliki kehidupan yang bahagia dan mampu memiliki tujuan hidup dan apa yang akan mereka lakukan setelah pensiun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan yang timbul pada subjek penelitian adalah kecemasan akan biaya hidup, cemas akan biaya pendidikan, cemas secara fisik, cemas secara psikologis, cemas akan biaya kesehatan. Semua karyawan memiliki kecemasan akan biaya hidup yang semakin mahal sehingga para karyawan yang akan pensiun khawatir mengenai

bagaimana biaya hidup karyawan setelah pensiun. selain itu semua subjek penelitian juga cemas akan biaya pendidikan dan cemas akan biaya kesehatan, subjek penelitian menunjukkan gejala-gejala cemas seperti cemas secara fisik dan psikologis, ciri-ciri cemas secara fisik yaitu tangan bergemetar, gugup, jantung berdetak kencang, kleringat bercucuran. Sedangkan cemas secara psikologis memiliki ciri-ciri yaitu adanya rasa takut, tidak bisa berkonsentrasi, lebih sensitif.

2. Kesejahteraan hidup di bangun untuk mengatasi kecemasan dalam hidup adalah dengan cara membangun penerimaan diri yang artinya dapat menerima perubahan yang terjadi dalam kehidupan, kemudian rajin ibadah hal ini dapat memberi dampak menjadi lebih tenang lebih mendekatkan diri kepada yang maha kuasa, dan membangun hubungan positif dengan sesama masyarakat di lingkungan tempat tinggal dan tempat kerja sehingga membawa dampak yang positif terhadap subjek sehingga subjek dapat menikmati hari tua dengan baik dan melakukan berbagai hal yang lebih bermanfaat bersama rekan-rekan di lingkungan tempat tinggal subjek dan di lingkungan tempat kerja subjek. Dan dapat tetap mengejar tujuan hidupnya meskipun sudah tidak dapat bekerja lagi dengan mengganti dengan yang lebih bermanfaat dan menyenangkan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan hasil yang diperoleh, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian diharapkan untuk dapat lebih meningkatkan keyakinan-keyakinan dalam dirinya sebagai karyawan yang akan pensiun sebentar lagi, berfikir positif, edukasi tentang kehidupan setelah pensiun sehingga dengan adanya pemahaman terhadap hal tersebut akan mempermudah pensiunan untuk mengatasi kecemasan serta memotivasi diri untuk dapat bangkit kembali di masa pensiun tiba. Dan di harapkan menyiapkan dana seperti asuransi pendidikan yang sudah ada di kalangan masyarakat, asuransi kesehatan untuk bekal setelah pensiun kepada para subjek
2. Bagi pihak keluarga, diharapkan untuk dapat lebih memberikan perhatian dan dukungan dalam bentuk apapun seperti memberikan motivasi, semangat dan nasihat sehingga membuat para karyawan yang akan segera pensiun menjadi

termotivasi dan siap dalam menjalani kehidupan setelah pensiun serta mengurangi kecemasan yang dialaminya sehingga mempermudah dalam menjalani kehidupan setelah pensiun.

3. Bagi pihak perusahaan, diharapkan tetap memberikan tunjangan kesehatan dan tunjangan pendidikan kepada subjek dan anak subjek yang masih menempuh pendidikan di sekolah khusus anak karyawan, bagi subjek sendiri tetap memiliki tunjangan kesehatan.
4. Bagi pihak perusahaan di harapkan membuat skema tunjangan pensiunan terhadap karyawan yang akan pensiun, seperti :
 - a. Adanya tunjangan pendidikan seperti beasiswa sampai lulus SMP bagi anak karyawan pensiunan yang masih bersekolah di sekolah khusus karyawan, agar dapat meringankan biaya pendidikan terhadap karyawan yang telah pensiun.
 - b. Pihak perusahaan di harapkan mengadakan pelatihan khusus tentang wirausaha untuk karyawan yang akan pensiun, agar dapat membantu para karyawan yang telah pensiun sehingga para karyawan yang telah pensiun dapat mengisi waktu pensiun dengan berwirausaha.
5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan metode kualitatif atau pun kuantitatif dengan variable terkait seperti control diri dan religiusitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariati, J. (2010). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Hidup) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8 (2),: 117-123.
- Atkinson, R. L. (2006). Pengantar *Psikologi 11thed*. Jakarta: Interaksara.
- Berg, B. L. (2007). *Qualitative Research Methods for The Social Sciences*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Bungin, B. (2011). *Metodologi Kualitatif*. Jakarta: Kencana.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. New York: Thomson Wodsworth.
- Daradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Diener, E. (2009). *The Science Of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer.
- Fitri, F., & Julianty, W. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Fromm, E. (2002). *Beyond the Chains of Illusion: Pertemuan Saya dengan marx dan Freud*. Yogyakarta: penerbit Jendela.
- Ghufron, M. N., & Rini F. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-Ruzz Media.
- Hurlock, E.B. 2008. *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kartono, K. (2010). *Patologi Sosial 3 Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta :Rajawali Pers.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons. Inc
- Maslim, R. (2003). *Diagnosis Gangguan Jiwa-Rujukan Ringkas PPDGJ III*. Jakarta.
- Miles, M. B., & Michael, H. (2009). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi, Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Nevid, J. R. (2006). *psikologi Abnormal Jilid 1*, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Perpu tahun 2003 Tentang Undang-Undang Ketenagakerjaan.
- Poerwandari, E. K. (2017). *Pendekatan kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta : LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Prastiti, H. (2005). *Studi Deskriptif Kecemasan Dalam Mengahdapi Masa Pensiun Pada Guru SD di Kelurahan Sardonoarjo Kecamatan Ngaglik Sleman yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Ryff, C., & Keyes, C. (2005). The Ryff Scale Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4): 719-729.
- Santrock, J. W. (2009). *Adolescence (perkembangan Remaja)*. Edisi Kedua belas. Alih Bahasa oleh Shinto B Adelar dan Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga
- Setyaningsih, S., & Muhammad, M. (2013). Dukungan Sosial dan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Pekerja PNS Yang Menghadapi Masa Pensiun. *Jurnal Keperawatan Komunita*. 1 (2): 116-121.

- Sue, D., Derald, W. S., & Stanley, S. (2010). *Understanding abnormal behavior*. 9th ed. USA: Houghton Mifflin Company.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaodih, N. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tarigan, N. (2009). *Happy and Healthy Retiree*. Yogyakarta: ANDI.