

Hubungan antara Lamanya Menunggu Waktu Pensiun dan Tingkat Kecemasan pada Pegawai Negeri Sipil di Universitas Jember

The Relationship between the Length of Waiting Time to Retirement and Level of Anxiety of Civil Servants in University of Jember

Arief Karimauv, Alif Mardijana, Rosita Dewi
Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Jember (UNEJ)
Jl. Kalimantan 37, Jember 68121
Colinsimov@yahoo.com

Abstract

Anxiety is a relative state that describe the emotional condition as a combination of thoughts and unpleasant feelings. The cause of anxiety in employee is retirement preparation. There is a negative perception that arise regarding the financial, family, and society conditions. The purpose of this study was to determine the relationship between the length of waiting time to retirement and the level of anxiety in the civil servant. The employees who are going to retire were interviewed using Hamilton Anxiety Rating Scale (Hars) questionnaire. The score then summed and classified into several levels of anxiety. From the employees with 1 year waiting time to retirement, there were 8 people that didn't experience anxiety, 7 people experienced mild anxiety, and 3 people experienced moderate anxiety. From the employees with 2 year waiting time to retirement , it was found that 10 people didn't experience anxiety, 4 people experienced mild anxiety, and 2 people experienced moderate anxiety. Spearman test results showed a significant value of 0.347 ($p>0.05$). We conclude that there was no significant relationship between the length of waiting time to retirement and level of anxiety in the civil servants at the University of Jember.

Keywords: *anxiety, waiting time to retirement duration, hamilton anxiety rating scale*

Abstrak

Kecemasan merupakan keadaan relatif yang menggambarkan kondisi emosional berupa kombinasi antara pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan. Penyebab kecemasan pada pegawai adalah persiapan menjelang pensiun karena adanya pandangan negatif yang muncul mengenai kondisi keuangan, kondisi sosial keluarga dan masyarakat. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara lamanya menunggu waktu pensiun dan tingkat kecemasan pada pegawai negeri sipil. Pegawai yang akan pensiun diwawancarai menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Skor kemudian dijumlahkan dan diklasifikasikan ke dalam beberapa tingkat kecemasan. Pada penelitian ini didapatkan pegawai dengan lama menunggu waktu pensiun 1 tahun tidak mengalami kecemasan sebanyak 8 orang, 7 orang mengalami kecemasan ringan, dan 3 orang mengalami kecemasan sedang. Pegawai dengan lama menunggu waktu pensiun 2 tahun didapatkan 10 orang tidak mengalami kecemasan, 4 orang mengalami kecemasan ringan, dan 2 orang mengalami kecemasan sedang. Hasil uji statistik *Spearman* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,347 ($p>0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lamanya menunggu waktu pensiun dan tingkat kecemasan pada pegawai negeri sipil di Universitas Jember.

Kata kunci: kecemasan, lama menunggu pensiun, *hamilton anxiety rating scale*

Pendahuluan

Bekerja merupakan suatu usaha untuk memenuhi kebutuhan hidup. Bekerja juga memiliki batasan usia, pada institusi pemerintah misalnya, Pegawai Negeri Sipil (PNS) akan memasuki masa pensiun pada usia 58 tahun untuk pejabat administrasi sedangkan pejabat tinggi negara pada usia 60 tahun [1].

Masa pensiun menuntut penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Penyesuaian diri pada masa pensiun dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan keadaan yang relatif menggambarkan keadaan emosional berupa kombinasi antara pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan [2].

Kecemasan juga dapat terjadi karena pandangan negatif terhadap masa depan, pandangan negatif terhadap diri sendiri, individu menganggap dirinya tak mampu, bodoh, pemalas, tidak berharga, dan pandangan negatif terhadap pengalaman hidup [3].

Penyebab kecemasan lain pada individu yang akan pensiun adalah faktor fisik dan faktor ekonomi. Pada faktor fisik, semakin bertambahnya usia mengandung konsekuensi akan berkurangnya kekuatan fisik, kesehatan dan daya ingat semakin menurun, hal ini dapat membuat individu merasa tidak dibutuhkan lagi dan akan membuat individu semakin cemas. Pada faktor ekonomi, berkurangnya penghasilan pokok dan penghasilan tambahan akan menimbulkan beban psikologis baru sehingga perasaan cemas dapat muncul [4].

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan metode *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah PNS di Universitas Jember yang akan pensiun.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah PNS yang akan pensiun dan telah terdaftar di Bagian Kepegawaian Universitas Jember, PNS yang menunggu waktu pensiunnya maksimal 2 tahun sebelum batas usia pensiun, bersedia mengisi kuesioner yang telah disediakan sebagai tanda persetujuan sampel penelitian. Sedangkan untuk kriteria eksklusi pada sampel penelitian adalah PNS yang tidak dapat ditemui (bepergian, alasan medis yang mengharuskan untuk tidak diganggu).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *non probability sampling* dengan metode *total sampling*. Besar sampel yang digunakan sebanyak 34. PNS yang

akan pensiun, data ini berdasarkan data yang dimiliki oleh Bagian Kepegawaian Universitas Jember pada Bulan Desember 2014. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *informed consent* dan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisis data menggunakan uji *Spearman* dengan program SPSS.

Hasil Penelitian

Berikut data yang diperoleh selama penelitian hubungan antara lamanya menunggu waktu pensiun dan tingkat kecemasan pada PNS di Universitas Jember yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Lama menunggu waktu pensiun dan tingkat kecemasan

Tingkat Kecemasan	Jumlah Responden (Orang)		Nilai <i>p</i>
	1 Tahun Sebelum Pensiun	2 Tahun Sebelum Pensiun	
Tidak cemas	8	10	0,347
Kecemasan ringan	7	4	
Kecemasan sedang	3	2	
Kecemasan berat	0	0	
Jumlah	18	16	

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada pegawai negeri sipil yang akan pensiun dengan lama menunggu waktu pensiun 1 tahun didapatkan 8 orang tidak mengalami kecemasan, 7 orang mengalami kecemasan ringan, dan 3 orang mengalami kecemasan sedang. Pada pegawai negeri sipil yang akan pensiun dengan lama menunggu waktu pensiun 2 tahun didapatkan 10 orang tidak mengalami kecemasan, 4 orang mengalami kecemasan ringan, dan 2 orang mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,347 ($p>0,05$). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lamanya menunggu waktu pensiun dan tingkat kecemasan pada PNS di Universitas Jember.

Pembahasan

Beberapa teori menjelaskan bahwa tingkat kecemasan pada PNS menjelang pensiun disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor internal individu ataupun faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari tingkat religiusitas, psikologis dan fisik. Dan faktor eksternal terdiri dari ekonomi, sosial, dan pendidikan.

Religiusitas bisa dilihat dari kegiatan keagamaan yang dijalani dan dihayati individu. Kegiatan tersebut akan memberikan kekuatan jiwa bagi dirinya dalam menghadapi cobaan dan tantangan hidup, memberikan bantuan moral dalam menghadapi krisis serta menumbuhkan sikap rela menerima kenyataan hidup sebagaimana yang telah ditakdirkan tuhan, sehingga ia mendapatkan keseimbangan mental. Agama juga mampu memberikan rasa aman, rasa tidak takut dan cemas menghadapi persoalan hidup, seperti perasaan cemas memasuki masa pensiun [5].

Masalah psikologis pada individu yang akan pensiun salah satunya adalah masalah penyesuaian diri. Individu yang memasuki masa pensiun akan mengalami suatu perubahan penting dalam perkembangan hidupnya yang ditandai dengan terjadinya perubahan sosial. Perubahan ini harus dihadapi dengan penyesuaian diri terhadap keadaan tidak bekerja, berakhirnya karier dalam pekerjaan, berkurangnya penghasilan, dan bertambah banyaknya waktu luang kadang terasa sangat mengganggu [4].

Faktor fisik yang membuat sebagian PNS merasa cemas menjelang pensiun disebabkan oleh pandangan bahwa semakin bertambahnya usia maka individu akan merasa mudah lelah, mudah terserang penyakit, mudah lupa, dan penampilan menjadi kurang menarik [4].

Faktor ekonomi pada PNS yang cemas menghadapi masa pensiun merupakan faktor yang sangat dominan, hal ini disebabkan oleh pandangan negatif terhadap keuangan yang dimiliki nantinya. Untuk mengurangi kecemasan pada pegawai yang akan pensiun, perlu dilakukan adanya perencanaan pra pensiun, yaitu dengan mencari penghasilan tambahan atau sampingan sehingga perasaan khawatir tentang pemenuhan kebutuhan hidup setelah pensiun dapat dikurangi [4].

Dukungan sosial dari seorang istri juga dapat mempengaruhi kecemasan suami menjelang masa pensiun. Jika suami mempunyai dukungan sosial dari istri yang tinggi maka akan dapat mengurangi rasa cemas dan khawatir dalam menghadapi masa pensiun yang akan datang. Dukungan dari istri sangat dibutuhkan bagi suami menjelang masa pensiun. Dukungan dapat berupa Kehangatan dan cinta kasih dari sang isteri dengan meyakinkan suami bahwa suami adalah individu berharga yang disayangi dan tidak sendiri [6].

Pendidikan dan golongan/ pangkat dalam

PNS juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada pegawai yang akan pensiun. Pendidikan terakhir yang ditempuh merupakan penentu golongan dalam pegawai negeri sipil. Dalam golongan kepangkatan seorang pegawai negeri sipil akan berpengaruh terhadap jabatan yang dapat dipangku. Oleh karena itu, semakin tinggi golongan yang disandang, maka semakin tinggi pula jabatan yang dapat diterima. Jabatan ini mampu mempengaruhi kekuatan harga diri dan status sosial seseorang. Ketika akan pensiun, maka pegawai tersebut akan kehilangan jabatan pula. Kehilangan jabatan berarti bukan hanya takut kehilangan uang dan fasilitas tetapi juga kehilangan harga diri dan status sosial dalam masyarakat. Kecemasanpun muncul karena individu bukan hanya takut kehilangan hal-hal tersebut tapi juga Karena individu tidak tahu apa yang akan terjadi pada kehidupan selanjutnya setelah pensiun [7].

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lamanya menunggu waktu pensiun dan tingkat kecemasan pada PNS, hal ini disebabkan oleh beberapa Pegawai telah mempersiapkan diri sebelum memasuki masa pensiun. Persiapan pensiun yang dilakukan oleh PNS seperti Pegawai yang akan pensiun telah memiliki penghasilan sampingan, seperti melalui pekerjaan lain yang telah dirintis sebelum pensiun, serta ada juga yang telah berinvestasi dengan membeli sesuatu yang jika dijual dapat memberikan harga yang tinggi dan dapat dijadikan sumber keuangan untuk menjalani kehidupan setelah pensiun. Pegawai yang akan pensiun juga telah memiliki kebiasaan taat dan teratur dalam beribadah, sehingga individu merasa tenang, tidak membuat merasa tertekan, dan tidak merasakan kecemasan yang biasanya muncul menjelang masa pensiun. Dukungan sosial keluarga juga didapatkan oleh beberapa pegawai yaitu dengan adanya apresiasi atas pekerjaan yang telah dijalani selama ini, hal ini ditunjukkan dengan intensitas komunikasi yang lebih intensif dan adanya pendampingan dari keluarga sehingga membuat individu yang akan pensiun merasa nyaman dan tidak memiliki pandangan negatif tentang masa pensiun.

Simpulan dan Saran

Tidak ada hubungan antara lamanya menunggu waktu pensiun dan tingkat kecemasan pada PNS di Universitas Jember. Oleh karena itu, hasil penelitian ini hanya dapat dijadikan bahan informasi bagi pegawai yang

akan pensiun bahwa terdapat perasaan cemas menjelang pensiun.

Bagi peneliti selanjutnya, Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi tambahan. Hasil ini juga sebagai bahan evaluasi, mengenai kriteria-kriteria inklusi dan eksklusi lebih diperjelas dan jumlah sampel juga perlu diperbanyak sehingga diharapkan hasil penelitian dapat representatif.

Daftar Pustaka

- [1] Badan Kepegawaian Negara RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 05 Tahun 2014 Tentang Aparatur Sipil Negara. Jakarta: Lembaga Negara Republik Indonesia; 2014.
- [2] Komalasari G. Kecemasan Menghadapi Pensiun: Studi Mengenai Hubungan antara Makna Hidup, Dukungan Sosial, dan Sikap dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil di DKI Jakarta. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia; 1995.
- [3] Kaplan HI, Benjamin JS. Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Edisi Ketujuh. Jilid Dua. Jakarta: Binarupa Aksara; 2002.
- [4] Pradono GS. Hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil di Daerah Istimewa Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana; 2009.
- [5] Anggraieni WN. Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada bintanga POLRI. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya Universitas Islam Indonesia; 2008.
- [6] Rama MG. Hubungan antara Dukungan Sosial Istri dengan Kecemasan Suami Menjelang Masa Pensiun. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia; 2005.
- [7] As ad. Seri Ilmu Sumber Daya Manusia: Psikologi Industri. Yogyakarta: Liberty; 1995.