

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Kecemasan

Priest (1992) berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh individu ketika berfikir tentang suatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Hal tersebut timbul karena adanya berbagai alasan-alasan dan situasi. Sementara itu Cohen & Syme (1985) menyebutkan bahwa kecemasan adalah ketakutan akan kelemahan. Sedangkan menurut Wright (2000) kecemasan merupakan ketidaknyamanan pikiran perasaan yang menyakitkan atau menakutkan yang menyerang sebagian peristiwa yang akan datang. Kecemasan juga merupakan respon yang penuh dengan ketakutan yang mempengaruhi tubuh dengan respon-respon seperti berkeringat, ketegangan otot, detak jantung yang cepat dan nafas yang cepat.

Anggorowati dan Purwadi, 2007 mengemukakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi tidak senang, yang ditandai dengan rasa khawatir, perihatin, dan rasa takut. Sedangkan Priest (1992) menyatakan bahwa kecemasan atau perasaan

kecemasan adalah sesuatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Kecemasan juga sering ditandai dengan adanya ketakutan. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi tidak senang ketika menghadapi suatu peristiwa, karena merasakan kekhawatiran, keperihatinan, rasa takut, gelisah, takut bayangan akan akibat peristiwa tersebut, takut menghadapi perubahan serta bahaya yang mengancam.

Kecemasan juga dapat muncul karena beberapa situasi yang mengancam manusia sebagai makhluk sosial. Misalnya adanya konflik, ketegangan, ancaman terhadap harga diri dan adanya tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuannya (Anggorowati dan Purwadi, 2007). Dalam hal ini seseorang yang akan memasuki masa pensiun sangat mungkin merasa bahwa, masa pensiun itu merupakan ancaman baginya. Secara biologis, dari biasanya melakukan aktivitas dinas yang rutin, menjadi tidak lagi mempunyai aktivitas rutin; hal itu dapat menyebabkan merasa tidak lagi mempunyai kontribusi manfaat terhadap lingkungannya. Secara emosional, dengan pensiun seseorang menjadi banyak menganggur, sehingga sangat mungkin akan menimbulkan kebosanan. Secara ekonomi, seseorang yang memasuki masa pensiun, maka pendapatan penghasilannya menurun. Padahal beban kehidupan yang harus ditanggung secara ekonomi tidak menurun. Hal-hal itulah yang sangat memungkinkan seseorang yang akan memasuki masa pensiun mengalami suatu keadaan yang tidak menyenangkan, yang disebut kecemasan.

Salah satu fenomena psikologis yang sering dijumpai dalam kehidupan manusia adalah kecemasan. Dalam kehidupan sehari-hari kita banyak mengalami

Menurut Santrock (2002) dijelaskan bahwa kecemasan merupakan gangguan psikologis yang memiliki ciri-ciri seperti ketegangan motorik (gelisah, tidak rileks), hiperaktivitas (pusing, jantung berdebar-debar), dan pikiran serta harapan yang mencemaskan.

2. Macam-macam Kecemasan

Sedangkan menurut Koeswara (1982) membedakan kecemasan menjadi tiga macam yaitu:

Dari uraian di atas ditegaskan bahwa gejala-gejala kecemasan menghadapi masa pensiun yaitu: gejala fisik dan mental. Gejala-gejala kecemasan yang diuraikan diatas fisik dan mental saling berhubungan bila seseorang tersebut mengalami kecemasan menghadapi masa pensiun.

Indikator dari kecemasan menghadapi masa pensiun ini dikembangkan dari empat faktor kecemasan terhadap masa pensiun yaitu:

- Atamimi (1989) membagi penyebab kecemasan ketika individu menghadapi masa pensiun ke dalam beberapa faktor, sebagai berikut:

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 di hargai serta merasa diremehkan membuat individu merasa cemas.

Rini (2001) menyebutkan faktor-faktor kecemasan menghadapi masa pensiun adalah:

1. Kepuasan kerja dan pekerjaan

Datangnya masa pensiun akan menyebabkan individu merasa kehilangan pekerjaan karena pekerjaan tersebut dapat memburikan kepuasan bagi individu.

1. Menurutnya pendapatan atau penghasilan, termasuk di dalamnya adalah hilangnya tunjangan, fasilitas dan masih adanya anak-anak yang belum mandiri yang membutuhkan biaya atau masih adanya tanggungan keluarga.

3. Berkurangnya interaksi sosial dengan teman kerja.

B. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri menurut Haber & Runyon (1984) bahwa seseorang harus menerima hal-hal dimana ia tidak mempunyai kontrol akan keadaan yang akan berubah sehingga penyesuaian diri yang baik diukur dari seberapa baik seseorang mengatasi setiap perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Setiap orang memiliki

pengalaman masa lalu untuk meraih tujuannya, yang diikuti dengan adanya perubahan tujuan sebagai suatu akibat dari berubahnya keadaan.

Menurut Hurlock (1996) penyesuaian diri diartikan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Orang dapat menyesuaikan diri secara baik dengan mempelajari berbagai ketrampilan sosial seperti kemampuan untuk menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain, baik teman, anggota keluarga, maupun orang yang tidak dikenal.

Lazarus (1991) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses psikologi yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi atau menghadapi berbagai tuntutan atau tekanan. Selanjutnya Lazarus (1991) mengemukakan bahwa penyesuaian diri bukanlah semata-mata aktivitas intelektual untuk memecahkan masalah dari perubahan yang terjadi sehingga dapat menyesuaikan secara tepat melainkan juga melibatkan perasaan serta emosi ketika lingkungan menimbulkan konflik atau ancaman.

Menurut Corsini (2002) penyesuaian diri merupakan modifikasi dari sikap dan perilaku dalam menghadapi tuntutan lingkungan secara efektif. Martin dan Poland (1980), menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses mengatasi permasalahan lingkungan yang berkesinambungan sedangkan menurut Walgito (1994) penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang dalam lingkungannya dan menghadapi segala sesuatu yang datang padanya. Mengingat pentingnya hubungan sosial antar individu dalam kehidupan itulah maka penyesuaian diri diperlukan.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya atau untuk bertahan hidup dan memperoleh kesejahteraan baik secara jasmani maupun rohani. Selain itu penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisir respon atau tanggapan yang diterima sehingga dapat menguasai atau menanggapi segala macam konflik, kesulitan yang berkaitan dengan permasalahan hidup dan prestasi dengan cara yang lebih efisien (kartono dan andri, 2001).

[illegible]

Dari uraian di atas ditegaskan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha perubahan tingkah laku yang bertujuan untuk membangun hubungan yang baik antar individu dan juga lingkungannya.

2. Macam-macam Penyesuaian diri

Schneiders (1964) mengungkapkan setiap individu memiliki pola penyesuaian yang khas terhadap setiap situasi dan kondisi serta lingkungan yang dihadapinya. Bagaimana individu menyesuaikan diri di lingkungan rumah dan keluarganya, di sekolahnya, bagaimana individu dapat menyesuaikan diri dengan

[illegible]

- [illegible]

[digilib.uinsby.ac.id](#)

[digilib.uinsby.ac.id](#)

[digilib.uinsby.ac.id](#)

- [illegible]

Karakteristiknya yaitu:

d. Bimbingan dan bantuan yang cukup dalam proses belajar penyesuaian diri.

1. Pengertian Dukungan sosial

Dukungan Sosial adalah adanya penerimaan dari orang atau kelompok terhadap individu, yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, dihargai, dan ditolong (Sarafino, 1998). Bentuk-bentuk dukungan sosial berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial atau dukungan persahabatan (Sarafino, 1998).

a. mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain.

Menurut Sarafino (1998) dukungan sosial dapat diartikan sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain.

Selain itu, Smet (1994) secara umum mengatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental dan finansial yang diperoleh dari jaringan sosial seseorang.

2. Macam-macam Dukungan sosial

[illegible]

1. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Dukungan emosi mengacu pada bantuan yang berbentuk empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu yang akan menghadapi masa pensiun. Selain itu, dukungan emosional juga melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu tersebut, sehingga individu akan merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti adanya perhatian dari anggota keluarga dan teman terdekat yang bersedia mendengarkan keluhan.

2. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)

Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan, penghargaan atau penilaian yang positif, serta dorongan untuk maju dan semangat bagi individu yang akan menghadapi masa pensiun. Dukungan ini berupa adanya ungkapan penilaian yang positif atas individu, bentuk dukungan ini membentuk persaan dalam diri individu bahwa ia berharga, mampu, dan berarti.

3. Dukungan Informasi (*Information support*)

Dukungan Informasi adalah dukungan yang diberikan dengan cara informasi baik kepada individu yang akan menghadapi masa pensiun. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan nasihat, saran atau cara-cara yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah.

Bentuk dukungan ini akan membuat individu yang akan menghadapi masa pensiun merasa sebagai anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktifitas sosial dengannya. Dengan begitu individu akan merasa memiliki teman senasib. Dukungan sosial ketika seseorang akan menghadapi masa pensiun adalah dimana ia memerlukan seseorang atau *support group* yang dapat meringankan beban hidupnya mulai dari butuhnya seseorang yang menemaninya dan adanya tempat untuk berbagi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan sosial

a. Kontak sosial

b. Hubungan yang berkualitas

Tersedianya hubungan dengan orang yang dekat akan membuat individu terhindar atau dapat mengatasi masalah (Brehm dan Kassin, 1991).

Tersedianya orang yang membantu pada saat akan dibutuhkan sangat berarti sekali. Semakin banyak orang yang dapat membantu maka semakin sehatlah individu tersebut.

Bantuan yang diterima individu akan mengurangi akibat yang ditimbulkan oleh stres. Hal ini disebabkan terbentuknya keyakinan diri dengan keterlibatan dengan lingkungan sosialnya sehingga individu dapat menghadapi masalah yang ada bahkan dapat mengatasinya.

[illegible]

Menurut Wright (2000) kecemasan merupakan ketidak nyamanan pikiran perasaan yang menyakitkan atau menakutkan yang menyerang sebagian peristiwa yang akan datang. Kecemasan juga merupakan respon yang penuh dengan ketakutan yang mempengaruhi tubuh dengan respon-respon seperti berkeringat, ketegangan otot, detak jantung yang cepat dan nafas yang cepat.

[illegible]

keadaan tidak bekerja, berakhirnya karier dalam pekerjaan, berkurangnya penghasilan, dan bertambah banyaknya waktu luang yang kadang sangat mengganggu. Hurlock (1996) bahwa salah satu tugas-tugas perkembangan pada masa tua adalah menyesuaikan kondisi dengan pensiun dan berkurangnya penghasilan sehingga individu yang telah memasuki masa pensiun harus dapat menyesuaikan diri pada masa pensiunnya dengan baik.

Menurut Hurlock (1996) penyesuaian diri diartikan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Orang dapat menyesuaikan diri secara baik dengan mempelajari berbagai ketrampilan sosial seperti kemampuan untuk menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain, baik teman, anggota keluarga, maupun orang yang tidak dikenal.

Dukungan sosial akan semakin sangat diperlukan pada saat individu mempersiapkan diri untuk menghadapi datangnya masa pensiun, dimana masalah keuangan dan hilangnya kekuasaan menjadi salah satu sumber kecemasan menghadapi pensiun. Disinilah peran keluarga sangat dibutuhkan oleh individu untuk dapat membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan dalam menghadapi pensiun. Pendekatan dalam menghadapi masa pensiun akan semakin bertambah sulit apabila perilaku keluarga tidak menyenangkan (Hurlock, 1996). Dukungan sosial melindungi seseorang dari keadaan yang menegangkan atau membuat stres. Apabila dukungan sosial yang diterima memadai maka kesehatan fisik dan mental akan baik (Sarafino, 1990).

Dukungan Sosial adalah adanya penerimaan dari orang atau kelompok terhadap individu, yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, dihargai, dan ditolong (Sarafino, 1998). Bentuk-bentuk dukungan sosial berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial atau dukungan persahabatan (Sarafino, 1998).

E. Kerangka teoritis

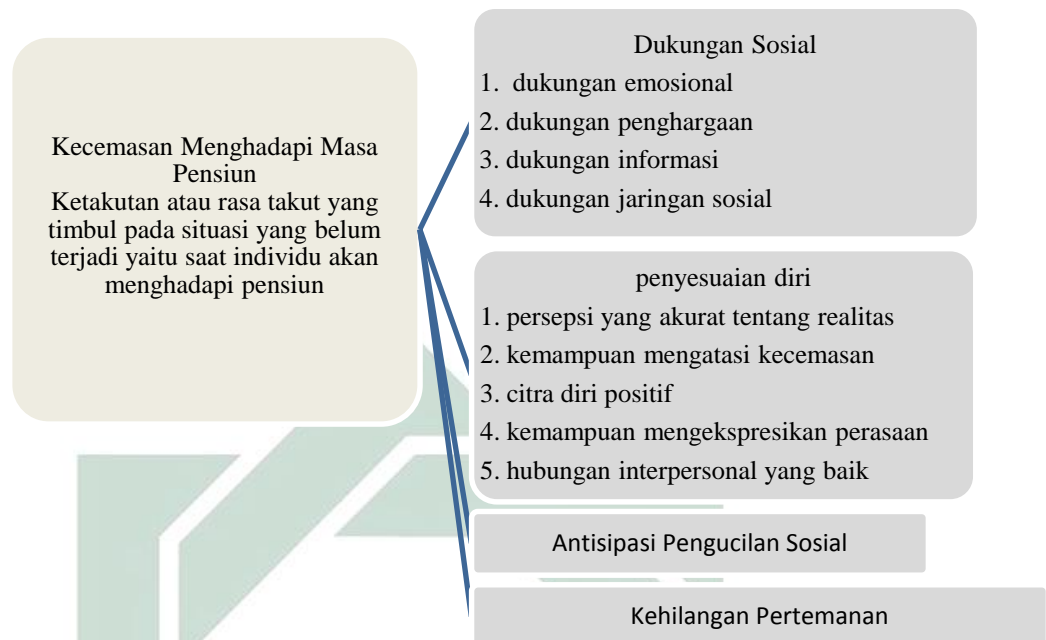
Kecemasan di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan diri, antisipasi pengucilan sosial dan kehilangan peran. Oleh karena itu, perlu diambil untuk penelitian ini tentang dukungan sosial dan peran dalam kecemasan menghadapi pensiun penyesuaian diri juga penting. Sedangkan dukungan sosial juga mempengaruhi penyesuaian diri baik dan dukungan sosial baik maka kecemasan

Di dalam penyesuaian diri memiliki beberapa karakteristik yaitu persepsi yang akurat tentang realitas, kemampuan mengatasi kecemasan, citra diri positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik. Karakteristik tersebut menjadi skala pada penyesuaian diri.

Sedangkan pada dukungan sosial memiliki macam-macam dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Dari beberapa macam dukungan sosial tersebut sebagai skala dari dukungan sosial untuk mengetahui kecemasan saat menghadapi masa pensiun.

Orang-orang yang mendapatkan dukungan sosial tinggi, sehingga akan kurang rasa kecemasan yang dimilikinya. Apabila dukungan sosial memberikan efek secara langsung maka orang-orang dengan dukungan sosial tinggi, dapat memiliki penghargaan diri yang lebih tinggi, yang membuat mereka tidak begitu mudah mengalami rasa kecemasan.

Oleh karena itu, dukungan sosial yang memberikan pengaruh pada penyesuaian diri saat menghadapi masa pensiun. Dukungan sosial yang tinggi akan melindungi individu terhadap efek negatif dari kecemasan yang cukup mengganggu. Sebaliknya dukungan sosial yang rendah tidak akan melindungi individu terhadap efek kecemasan yang cukup mengganggu. Dukungan tersebut, dapat berasal dari keluarga, teman, masyarakat maupun tempat individu bekerja.



F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Adanya hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun.
- 2) Adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pensiun.
- 3) Adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun.