

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia tidak terlepas dari aktivitas bekerja. Ada orang yang bekerja untuk mencari uang, ada yang bekerja untuk mengisi waktu luang, ada pula yang bekerja untuk mencari identitas, dan lain sebagainya. Apapun alasan manusia bekerja, semuanya adalah untuk memenuhi kebutuhannya. Menurut Maslow kebutuhan manusia secara garis besar dapat dibagi menjadi 5 bagian yaitu: 1) kebutuhan fisiologis, 2) kebutuhan rasa aman, 3) kebutuhan dimiliki, 4) kebutuhan harga diri, dan 5) aktualisasi diri (Atkinson, 2000: 218).

Bila ditelusuri lebih jauh, selain untuk memenuhi kebutuhan materi, suatu pekerjaan juga berkaitan dengan kebutuhan psikologis seseorang. Secara materi, orang bisa memenuhi kebutuhan sandang pangan melalui bekerja. Sedangkan secara psikologis arti bekerja adalah menimbulkan rasa identitas, status, ataupun fungsi sosial. Seseorang akan merasa berharga jika ia bisa mengatakan posisi dan pekerjaannya. Semakin lama seseorang bekerja, tentunya identitas itu akan semakin melekat pula. Pada saat memasuki usia tertentu seseorang akan berhenti dari pekerjaan atau disebut juga dengan pensiun dan mulai memasuki masa istirahat (Triratnasari, 2009: 17).

Pekerjaan memberikan individu identitas diri, kegiatan rutin dan teratur, dan rasa keterlibatan dalam suatu usaha bersama. Namun pensiun dipandang

sebagai sesuatu yang mengurangi hal-hal tersebut, bahkan bisa sampai mengancam kesejahteraan psikologis individu (Newman, 2006). Pensiun juga biasanya menimbulkan kecemasan tersendiri dalam diri pekerja. Ketika menghadapi pensiun, setiap orang merasakan tekanan batin yang mengimpit (Sutarto, 2008). Lemme (1995) mengemukakan Teori Krisis yang menyebutkan bahwa terdapat pandangan tradisional tentang pensiun, dimana pensiun dianggap sebagai sesuatu yang buruk yang dapat menimbulkan ancaman terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Teori ini memandang bahwa kehilangan pekerjaan dan peran akan mengarahkan individu kepada harga diri dan status yang rendah, penolakan, isolasi, dan mengurangi kepuasan hidup.

Kebijakan yang mengatur tentang pensiun bagi karyawan di Indonesia adalah Peraturan Menteri Tenaga Kerja R.I Nomor: PER.02/MEN/1995 Tentang Usia Pensiun Normal Dan Batas Usia Pensiun Maksimum Bagi Peserta Peraturan Dana Pensiun. Disebutkan dalam Pasal 2 ayat (i) Usia pensiun normal bagi peserta ditetapkan 55 (lima puluh lima) tahun. Dan ayat (ii) Dalam hal pekerja tetap dipekerjakan oleh Pengusaha setelah mencapai usia 55 (lima puluh lima) tahun, maka batas usia pensiun maksimum ditetapkan 60 (enam puluh) tahun. Berdasarkan Peraturan Menteri tersebut dapat disimpulkan bahwa usia pensiun pekerja di Indonesia berkisar antara 55 – 60 tahun. Namun kebijakan mengenai batas usia pensiun pekerja ini dapat disesuaikan oleh masing-masing perusahaan dengan kondisi di dalam perusahaan itu sendiri. Ini berarti perusahaan memiliki

kewenangan untuk mengatur batas usia pensiun pekerjaannya sendiri, yang biasanya disepakati bersama dengan serikat pekerja perusahaan itu, dan dicantumkan di dalam Perjanjian Kerja Bersama (PKB) antara perusahaan dan serikat pekerja di perusahaan itu.

Menurut Zarit, “Seseorang yang memasuki masa pensiun menganggap bahwa pensiun berarti kehilangan peran dan status sosial serta kekuasaan, akibatnya banyak orang yang menganggap pensiun sebagai masa yang mendatangkan stres dan merupakan peristiwa yang menakutkan (Santrock, 1999: 227).”

Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi kelak. Dalam era modern seperti sekarang ini, pekerjaan merupakan salah satu faktor terpenting yang bisa mendatangkan kepuasan (karena uang, jabatan dan memperkuat harga diri). Oleh karenanya, sering terjadi orang yang pensiun tidak bisa menikmati masa tua dengan hidup santai, bahkan sebaliknya, mereka mengalami problem serius (kejiwaan ataupun fisik)

Bagi kebanyakan pegawai, mereka menghadapi dan memandang pensiun dengan kaca mata yang agak buram. Memasuki wilayah yang serba asing dan tidak menentu ini harus mereka jalani sendiri. Masa depan seolah dipenuhi perasaan was-was dan berbagai pertanyaan yang membingungkan. Masa depan

lebih sebagai akhir kehidupan. Umumnya ketika memasuki pensiun mereka membayangkan kondisi yang semakin buruk, antara lain: kehilangan status dan penghormatan, kekurangan penghasilan, kehilangan fasilitas dan kemudahan, dan ketersisihan dari pergaulan lama serta perasaan menjadi tua (Sutarto, 2008: 4-5).

Pensiun pada umumnya dialami oleh banyak orang dengan perasaan negatif atau tidak senang. Bahkan mereka yang belum siap mentalnya, benar-benar mengalami *shock* atau kejutan mental hebat. Sebab kejadian tersebut dianggap sebagai kerugian, degradasi sosial, ataupun hal yang memalukan. Tidak heran masa pensiun ini menimbulkan masalah psikologis baru bagi yang menjalaninya, karena banyak dari mereka yang tidak siap menghadapi masa ini. Ketidaksiapan menghadapi masa pensiun pada umumnya timbul karena adanya kecemasan dan kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu.

Tidak semua orang dapat menerima masa pensiun sebagai masa istirahat dari pekerjaannya atau jabatannya. Bagi sebagian orang, pensiun adalah sesuatu yang harus dihindari. Ketakutan ini muncul karena individu merasa bahwa pensiun berarti kehilangan apa yang dimiliki antara lain jabatan, status sosial, kekuasaan, penghasilan dan penghormatan, yang mengakibatkan banyak orang memandang pensiun sebagai hal yang negatif dan cenderung untuk menolak pensiun. Sejauh ini banyak kasus yang terjadi bahwa tidak semua orang

mempunyai pandangan yang positif tentang pensiun hal tersebut terjadi karena ketidaksiapan seseorang menghadapi masa pensiun (Triratnasari, 2009: 17).

Sebuah survey yang dilakukan oleh Decker (1980: 121) menemukan bahwa orang yang pensiun merasa kehilangan uang dan orang-orang di lingkungan kerja. Sebagian besar mengatakan bahwa mereka merasa kehilangan pekerjaan itu sendiri, perasaan berguna, peristiwa-peristiwa disekitar mereka dan sikap hormat dari orang lain. Hartati (2002: 17) mengatakan bahwa orang-orang pensiunan yang terputus dari pekerjaan dan dari arus kehidupan menghadapi masalah penyesuaian keuangan dan psikologis. Kenyataan yang dihadapi oleh semua pensiunan pada dasarnya sama, pertama akan menghadapi masalah berkurangnya penghasilan dan ketidaksibukan kerja

Reaksi yang kurang menyenangkan juga akan datang bagi orang yang tidak siap untuk menghadapi masa pensiun, baik tidak siap dengan segi keuangan maupun dari segi mengisi kesibukan dengan bekerja tambahan ataupun pengembangan hobi, sehingga dapat menimbulkan stres dalam dirinya. Perasaan stres sendiri merupakan keadaan psikologis yang tidak menyenangkan, sehingga pikiran menjadi terganggu dan akhirnya timbul perasaan kehilangan keseimbangan mental. Jika hal tersebut dibiarkan maka akan timbul stres yang akan mengganggu kehidupannya.

Ada Hasil penelitian dari psikolog Jungmeen E. Kim dan Phylis Moen dari Cornell University ([www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com)) yang melakukan penelitian

tentang hubungan antara pensiun dengan depresi ditemukan bahwa laki-laki yang baru pensiun cenderung mengalami konflik dibandingkan dengan yang belum pensiun karena mereka belum mampu menyesuaikan diri terhadap masa baru yaitu masa pensiun, sehingga hal itu akan menyebabkan stressor bagi pensiunan.

Hal serupa juga diungkapkan oleh Gershaw (dalam Risk, 2009:16) bahwa pria lebih bermasalah menghadapi masa pensiun terlebih bagi keluarga yang masih memegang prinsip tradisional mengenai peran dalam sebuah keluarga, dimana istri menjadi ibu rumah tangga dan suami pencari nafkah.

Orang yang mengalami stres bisa menjadi tegang karena ada kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Menurut Robbins (1996: 223), stres didefinisikan sebagai kondisi yang dinamis di mana seseorang dikonfrontasikan dengan suatu peluang (*constraints*) atau tuntutan (*demands*) yang dikaitkan dengan apa yang diinginkannya dan hasilnya dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak penting atau tidak pasti.

Stres juga dapat diartikan sebagai suatu tanggapan penyesuaian yang merupakan konsekuensi dari setiap tindakan, situasi atau peristiwa di lingkungan luarnya yang menetapkan tuntutan berlebih pada seseorang Gibson, dkk (1996: 336).

Melihat beberapa pendapat di atas tentang stres, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat

seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya.

Ada 4 indikator stres menurut Agus M Hardjana (1994: 24-26) sebagai berikut: 1) Gejala fisik, seperti: sakit kepala, pusing, insomnia (susah tidur), urat tegang- tegang terutama pada leher dan bahu, mudah lelah atau kehilangan daya energi, bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam hidup, 2) Gejala Emosional, seperti: gelisah atau cemas, sedih, mudah marah, gugup, mudah jenuh, menjadi beban bagi orang lain, 3) Gejala Intelektual, seperti: susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, pikiran kacau, dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan, 4) Gejala Interpersonal, seperti: kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri.

Berdasarkan hasil wawancara pada 2 warga yang sudah pensiun memberikan pendapat yang berbeda-beda saat menjalani masa pensiunnya, yakni warga yang berinisial "M" masih belum menerima kenyataan bahwa ia telah pensiun karena ia merasa kehilangan peran dan identitas dirinya. Warga berinisial "H" mengatakan bahwa setelah pensiun ia tidak memiliki pekerjaan lain dan ia juga masih memiliki tanggungan anak yang masih sekolah dan merasa sudah tidak ada gunanya lagi buat keluarganya.

Penilaian tersebut tergantung pada penilaian analisis seseorang tentang tuntutan situasi, strategi yang tersedia, dan kemampuan mengimplementasikan

strategi yang dibutuhkan. Penilaian terhadap situasi erat kaitannya dengan konsep efikasi diri, yang merupakan kepercayaan atau keyakinan bahwa seseorang dapat berperilaku sesuai kebutuhan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan (Yogi, 2010: 3).

Albert Bandura (dalam Rini 2010: 6) melalui teori sosial kognitif mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan yang menentukan bagaimana seseorang berfikir, memotivasi dirinya dan bagaimana akhirnya memutuskan untuk melakukan sebuah perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menjadi sebuah hal yang penting bagi para pensiun untuk meningkatkan efikasi dirinya, hal ini diperlukan untuk menentukan pilihan dalam melakukan suatu tindakan. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi berarti memiliki keyakinan dan kepercayaan yang besar terhadap kemampuan yang dimilikinya, sedangkan seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah, mudah terkena stres dan depresi.

Efikasi diri dibentuk melalui empat proses utama yaitu kognitif, motivasi, afektif, dan proses interaksi. Berbagai sumber dapat membantu meningkatkan efikasi diri diantaranya adalah pencapaian prestasi, pengalaman dari orang lain, persuasi verbal, umpan balik fisiologis, dan kondisi emosional. Efikasi diri dapat membantu seseorang untuk menentukan pilihan dan mempunyai komitmen dalam mempertahankan tindakan yang dipilihnya (Bandura, 1994 dalam Rini, 2011: 6).

Lebih lanjut Bandura (1986: 309) mengatakan bahwa efikasi diri adalah salah satu komponen dari pengetahuan tentang diri (*self knowledge*) yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Bandura juga menegaskan bahwa semua proses perubahan psikologis dipengaruhi oleh efikasi diri. Wood dan Bandura (dalam Hill dan Linsey, 1993: 290), mengatakan bahwa efikasi diri merupakan kepercayaan tentang kemampuan seseorang dalam mengarahkan motivasi, sumber daya kognitif dan menentukan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai suatu situasi yang diinginkan.

Teori kognitif sosial memandang bahwa persepsi tentang efikasi diri berperan sebagai sebuah mekanisme kognitif yang mengendalikan individu untuk menghadapi tekanan. Hal tersebut disebabkan efikasi diri lebih menekankan pada keyakinan pada diri individu mengenai kemampuannya didalam menjalankan suatu tugas. Apabila individu merasa tidak dapat mengendalikan situasi dan lingkungan yang sedang dihadapinya, dan situasi serta lingkungan dirasa mengancam, maka individu tersebut akan merasa gelisah dan cemas. Sebaliknya jika individu merasa mampu menghadapi tekanan yang berasal dari lingkungan, maka individu tersebut tidak akan merasa cemas. Individu tersebut akan melihat situasi dan lingkungan yang menekan sebagai sesuatu yang menantang dan kemudian akan melakukan tindakan yang sudah matang dan sudah diperhitungkan.

Menurut Bandura (1994: 75) efikasi diri menghasilkan perbedaan dalam cara berfikir, merasakan dan bertindak. Keyakinan efikasi diri berpengaruh terhadap pilihan yang dibuat dan tindakan yang dicapai oleh individu. Keyakinan pada efikasi turut menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan individu serta berapa lama kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi situasi yang kurang menguntungkan.

Individu yang memiliki sikap efikasi diri tinggi dalam menghadapi suatu tugas yang sulit akan merasa tertantang untuk menyelesaikannya, memiliki tanggung jawab yang kuat dan tekun dalam menyelesaikan suatu masalah, sehingga tidak mudah putus asa dan menganggap kegagalan sebagai motivasi untuk dapat bekerja lebih baik. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung merasa malu dan ragu terhadap kemampuan yang dimilikinya, menganggap suatu persoalan yang rumit sebagai ancaman terhadap diri mereka sendiri, akan berdiam diri dan menyerah dengan cepat apabila berhadapan dengan kesulitan (Bandura, 1994: 73-74).

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wahyu Tri Ratnasari (2009) di Badan Kepegawaian Daerah Kabupaten Ponorogo untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan menghadapi pensiun antara pegawai negeri sipil yang tidak mempunyai pekerjaan dan mempunyai pekerjaan sampingan. Subyek penelitian berjumlah 59 orang, berusia 59 tahun dengan menggunakan teknik *random ordering*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan

menghadapi pensiun, baik mereka yang mempunyai pekerjaan sampingan ataupun yang tidak mempunyai pekerjaan sampingan.

Dari penelitian di atas, subyek yang diteliti sama namun pada penelitian Wahyu Tri Ratnasari menggunakan pensiunan PNS, sedangkan pada penelitian ini subyek yang digunakan adalah pensiunan swasta. Teknik yang dipakai menggunakan *purposive sampling* yakni berjenis kelamin laki-laki, usia pensiun 1-3 tahun, dan belum mempunyai pekerjaan setelah pensiun.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian Wahyu Tri Ratnasari (2009) bahwa pegawai negeri sipil yang tidak mempunyai pekerjaan mempunyai tingkat kecemasan menghadapi pensiun lebih tinggi dari pada pegawai negeri sipil yang mempunyai pekerjaan sampingan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Para Pensiunan di RW XIV Kelurahan Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo".

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat efikasi diri para pensiunan di RW XIV Kelurahan Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo?
2. Bagaimana tingkat stres para pensiunan di RW XIV Kelurahan Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo?

3. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres para pensiunan di RW XIV Kelurahan Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo?

### **C. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat efikasi diri para pensiunan di RW XIV Kelurahan Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo
2. Mengetahui tingkat stres para pensiunan di RW XIV Kelurahan Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo
3. Mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres para pensiunan di RW XIV Kelurahan Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo.

### **D. Manfaat**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Sebagai bahan kajian tambahan bagi mahasiswa psikologi yang berminat untuk mempelajari psikologi sosial.
  - b. Sebagai penambah wawasan dan pengalaman bagi penulis dalam penelitian ini

## 2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai dasar pengembangan alat ukur psikologis mengenai stres dan efikasi diri para pensiunan baik melalui proses modifikasi dari alat ukur yang sudah ada maupun dengan menyusun sendiri
- b. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dalam penelitian-penelitian yang akan datang.

