

## Peran Perencanaan Pensiun, Religiusitas, Afek Positif, dan Afek Negatif terhadap Kecemasan Pensiun

**Timba Imas J.Y.K. Sitorus**  
Fakultas Psikologi  
Universitas Gadjah Mada

**Neila Ramdhani**  
Fakultas Psikologi  
Universitas Gadjah Mada

### Abstract

The purpose of this study was to know the effect of retirement planning, religiosity, positive affect and negative affect on retirement anxiety on employees of PT.Perkebunan Nusantara (PTPN) III Medan area. The sample size of this study was 100 people taken 20% of the total population. Data collection in this study using four scales namely retirement anxiety, retirement planning, religiosity, and PANAS (positive negative affect Affect scale). The results of multiple regression analysis showed jointly retirement planning, religiosity, positive affect and negative affect may be a predictor to predict retirement anxiety by 31.3% to  $R = 0.559$  ( $p = 0.001$ ). Retirement planning can be a predictor retirement anxiety of 6.3% ( $p = 0.012$ ), the religiosity of 6.3% ( $p = 0.013$ ), positive affect by 7.2% ( $p = 0.007$ ), and negative affect by 26.3% ( $p = 0.001$ ).

Keywords: retirement anxiety, retirement planning, religiosity, positif affect, and negative affect

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif dan afek negatif terhadap kecemasan pensiun pada pegawai PT.Perkebunan Nusantara (PTPN) III wilayah Medan. Jumlah sampel dari penelitian ini sebanyak 100 orang yang diambil 20% dari keseluruhan populasi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan empat skala yaitu skala kecemasan pensiun, perencanaan pensiun, religiusitas, dan PANAS (*positif affect negatif affect scale*). Hasil analisis regresi ganda menunjukkan secara bersama-sama perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif dan afek negatif dapat menjadi prediktor untuk memprediksi kecemasan pensiun sebesar 31.3% dengan  $R = 0.559$  ( $p = 0.001$ ). Perencanaan pensiun dapat mejadi prediktor kecemasan pensiun sebesar 6.3% ( $p = 0.012$ ), religiusitas sebesar 6.3% ( $p = 0.013$ ), afek positif sebesar 7.2% ( $p = 0.007$ ), dan afek negatif sebesar 26.3% ( $p = 0.001$ ).

Kata kunci: kecemasan pensiun, perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif dan afek negatif

### Pengantar

Pensiun merupakan suatu tahapan kehidupan yang pasti akan dihadapi oleh individu dalam rentang kehidupan dalam konteks dunia kerja. Teori *life cycle* menyebutkan terdapat tiga tahapan dalam siklus masa kerja yaitu *early years* (masa awal), *middle years* (masa

pertengahan), dan *retirement years* (masa pensiun) (Boyes, 1984). Masa awal merupakan tahapan di mana individu mulai meniti karir pekerjaan, masa pertengahan merupakan masa yang mana seseorang sudah mulai mengalami kemapanan dalam karir, sedangkan *retirement years* merupakan masa ketika seseorang mulai masuk masa-masa pensiun.

---

Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan dengan menghubungi: Timba Imas, J.Y.K. Sitorus, Email: [tien\\_2906@yahoo.com](mailto:tien_2906@yahoo.com)

Setiap transisi dari satu tahapan ke tahapan berikutnya akan mengalami suatu masa krisis. Sebagaimana dalam teori rentang kehidupan manusia (*life span*) bahwa setiap masa transisi dari satu tahapan perkembangan akan terdapat tugas perkembangan yang menghadapkan individu pada krisis tertentu. Tidak terkecuali suatu tahapan dari *middle years* ke masa pensiun. Pada masa pertengahan, seseorang mempunyai kemapanan karir, mempunyai status, sumber keuangan yang jelas. Ketika akan menghadapi pensiun semua hal yang dimiliki pada masa pertengahan akan mulai ditinggalkan. Bradford (1979) menyebutkan bahwa individu pada masa pensiun akan merasa kehilangan beberapa hal antara lain penerimaan, penghargaan, kekuasaan, pengaruh, rutinitas dan waktu. Kehilangan hal-hal yang penting ini dapat berdampak terhadap kesehatan mental bagi mereka yang tidak siap dalam menghadapi kenyataan yang ada.

Salah satu gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh individu yang akan menghadapi pensiun adalah kecemasan. Adanya perubahan dari masa kerja ke masa pensiun dan perasaan akan

merasa kehilangan apa yang dimiliki semasa bekerja mungkin menjadi penyebab mengapa orang merasa cemas ketika akan menghadapi masa pensiun. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan produktivitas kerja menjadi menurun, tingkat ketidakhadiran kerja meningkat, mudah marah dan lain-lain. Maka dari itu perlu dilakukan upaya-upaya antisipasi agar kecemasan yang mengarah pada menurunnya produktivitas kerja dan efek negatif lainnya dapat dikurangi.

Berbagai perspektif teori dalam menjelaskan dampak pensiun terhadap kesehatan mental mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hubungan antara pensiun dan kecemasan. Sebagai contoh penelitian yang dilakukan Butterworth, Gill, Rodgers, Anstey, Villamil, dan Melzer (2006) yang melakukan survey tentang keterkaitan pensiun dengan kesehatan mental menunjukkan terdapat tingkat kecemasan yang berbeda antara individu yang mengalami pensiun pada usia muda dan individu yang mengalami pensiun tepat waktu sesuai batasan umur pensiun.

Salah satu faktor yang dianggap dapat memprediksi kecemasan pensiun

adalah perencanaan pensiun. Individu-individu yang mempunyai perencanaan dan persiapan dalam menghadapi situasi pensiun cenderung lebih bisa menghadapi keadaan. Menurut Siegel dan Rives (1980) perencanaan pensiun dianggap dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang ditimbulkan karena dengan anggapan bahwa perencanaan dapat membantu memperkirakan dan mengontrol kondisi pada saat pensiun.

Pada Individu yang memasuki tahapan usia dewasa akhir, religiusitas merupakan kualitas diri yang cenderung meningkat. Penelitian Lowis, Edwards, dan Burton (2009) menunjukkan bahwa agama menjadi salah satu bentuk *coping* yang digunakan individu yang pada masa dewasa akhir dan masa pensiun. Dalam menghadapi permasalahan-permasalahan terkait pensiun, individu menggunakan penyesuaian-penyesuaian yang bersifat religius seperti menerima keadaan, bahwa hidup ada yang mengatur, dan ajaran-ajaran agama lainnya. Intervensi berdasarkan spiritualitas efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada individu usia lanjut (Doris, Mackenzie, Bailey, & Mourey, 2002). Dari sini, diperkirakan religiusitas dapat menjadi

kualitas diri yang dapat berpengaruh pada seberapa besar dampak pensiun terhadap kecemasan.

Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan emosi. Setiap individu mempunyai reaksi emosi yang berbeda dalam menyikapi suatu kondisi. Salah satu bentuk pengklasifikasian keperibadian berdasarkan jenis emosi adalah afek positif (PA) dan afek negatif (NA) (Khrono, 2003). Watson dan Clark (1984) menyamakan konsep afek dengan emosi yang mana afek yang mereka maksud dalam istilah *negative affect* tidak berbeda dengan istilah emosi pada konstruk yang dikembangkan oleh Eysenck.

PA dan NA adalah aspek-aspek dari kepribadian yang berkaitan dengan keadaan emosi individu. Tingkat PA dan NA yang dimiliki individu dapat membedakan tingkat kecemasan individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Karena kedua konstruk ini membedakan bentuk respon emosi yang diberikan individu terhadap situasi. Clark, Watson, dan Mineka (1994) menjelaskan bahwa tempramen yang diwakili oleh konstruk PA dan NA dapat menjadi prediktor kecemasan dan gangguan psikiatri lainnya.

Penelitian ini mencoba untuk melihat tingkat kecemasan individu yang akan menghadapi masa pensiun. Faktor-faktor personal yang dianggap dapat berpengaruh terhadap kecemasan pensiun ini adalah perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif, dan afek negatif.

Pensiun merupakan suatu tahapan kehidupan yang pasti akan dihadapi oleh individu dalam rentang kehidupan dalam konteks dunia kerja. Teori *life cycle* menyebutkan terdapat tiga tahapan dalam siklus masa kerja yaitu *early years* (masa awal), *middle years* (masa pertengahan), dan *retirement years* (masa pensiun) (Boyes, 1984). Masa awal merupakan tahapan di mana individu mulai meniti karir pekerjaan, masa pertengahan merupakan masa yang mana seseorang sudah mulai mengalami kemapanan dalam karir, sedangkan *retirement years* merupakan masa ketika seseorang mulai masuk masa-masa pensiun.

Setiap transisi dari satu tahapan ke tahapan berikutnya akan mengalami suatu masa krisis. Sebagaimana dalam teori rentang kehidupan manusia (*life span*) bahwa setiap masa transisi dari satu tahapan perkembangan akan

terdapat tugas perkembangan yang menghadapi individu pada krisis tertentu. Tidak terkecuali suatu tahapan dari *middle years* ke masa pensiun. Pada masa pertengahan, seseorang mempunyai kemapanan karir, mempunyai status, sumber keuangan yang jelas. Ketika akan menghadapi pensiun semua hal yang dimiliki pada masa pertengahan akan mulai ditinggalkan. Bradford (1979) menyebutkan bahwa individu pada masa pensiun akan merasa kehilangan beberapa hal antara lain penerimaan, penghargaan, kekuasaan, pengaruh, rutinitas dan waktu. Kehilangan hal-hal yang penting ini dapat berdampak terhadap kesehatan mental bagi mereka yang tidak siap dalam menghadapi kenyataan yang ada.

Salah satu gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh individu yang akan menghadapi pensiun adalah kecemasan. Adanya perubahan dari masa kerja ke masa pensiun dan perasaan akan merasa kehilangan apa yang dimiliki semasa bekerja mungkin menjadi penyebab mengapa orang merasa cemas ketika akan menghadapi masa pensiun. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan produktivitas kerja

menjadi menurun, tingkat ketidakhadiran kerja meningkat, mudah marah dan lain-lain. Maka dari itu perlu dilakukan upaya-upaya antisipasi agar kecemasan yang mengarah pada menurunnya produktivitas kerja dan efek negatif lainnya dapat dikurangi.

Berbagai perspektif teori dalam menjelaskan dampak pensiun terhadap kesehatan mental mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hubungan antara pensiun dan kecemasan. Sebagai contoh penelitian yang dilakukan Butterworth, Gill, Rodgers, Anstey, Villamil, dan Melzer (2006) yang melakukan survey tentang keterkaitan pensiun dengan kesehatan mental menunjukkan terdapat tingkat kecemasan yang berbeda antara individu yang mengalami pensiun pada usia muda dan individu yang mengalami pensiun tepat waktu sesuai batasan umur pensiun.

Salah satu faktor yang dianggap dapat memprediksi kecemasan pensiun adalah perencanaan pensiun. Individu-individu yang mempunyai perencanaan dan persiapan dalam menghadapi situasi pensiun cenderung lebih bisa menghadapi keadaan. Menurut Siegel dan Rives (1980) perencanaan pensiun

dianggap dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang ditimbulkan karena dengan anggapan bahwa perencanaan dapat membantu memperkirakan dan mengontrol kondisi pada saat pensiun.

Pada Individu yang memasuki tahapan usia dewasa akhir, religiusitas merupakan kualitas diri yang cenderung meningkat. Penelitian Lowis, Edwards, dan Burton (2009) menunjukkan bahwa agama menjadi salah satu bentuk *coping* yang digunakan individu yang pada masa dewasa akhir dan masa pensiun. Dalam menghadapi permasalahan-permasalahan terkait pensiun, individu menggunakan penyesuaian-penyesuaian yang bersifat religius seperti menerima keadaan, bahwa hidup ada yang mengatur, dan ajaran-ajaran agama lainnya. Intervensi berdasarkan spiritualitas efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada individu usia lanjut (Doris,

Mackenzie, Bailey, & Mourey, 2002).

Dari sini, diperkirakan religiusitas dapat menjadi kualitas diri yang dapat berpengaruh pada seberapa besar dampak pensiun terhadap kecemasan.

Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan emosi. Setiap individu mempunyai reaksi emosi yang berbeda

dalam menyikapi suatu kondisi. Salah satu bentuk pengklasifikasian kepribadian berdasarkan jenis emosi adalah afek positif (PA) dan afek negatif (NA) (Khrone, 2003). Watson dan Clark (1984) menyamakan konsep afek dengan emosi yang mana afek yang mereka maksud dalam istilah *negative affect* tidak berbeda dengan istilah emosi pada konstruk yang dikembangkan oleh Eysenck.

PA dan NA adalah aspek-aspek dari kepribadian yang berkaitan dengan keadaan emosi individu. Tingkat PA dan NA yang dimiliki individu dapat membedakan tingkat kecemasan individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Karena kedua konstruk ini membedakan bentuk respon emosi yang diberikan individu terhadap situasi. Clark, Watson, dan Mineka (1994) menjelaskan bahwa tempramen yang diwakili oleh konstruk PA dan NA dapat menjadi prediktor kecemasan dan gangguan psikiatri lainnya.

Penelitian ini mencoba untuk melihat tingkat kecemasan individu yang akan menghadapi masa pensiun. Faktor-faktor personal yang dianggap dapat berpengaruh terhadap kecemasan pensiun ini adalah perencanaan pensiun,

religiusitas, afek positif, dan afek negatif.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif dan afek negatif terhadap kecemasana pensiun pada karyawan PTPN III Medan.

### **Metode**

#### *Populasi dan Sampel*

Populasi pada penelitian ini adalah karyawan PT.Perkebunan Nusantara (PTPN) III wilayah Medan yang akan memasuki usia pensiun. Subyek yang diambil adalah subyek yang masih bekerja tapi akan memasuki usia pensiun yaitu usia berkisar 50 hingga 56 tahun. Berdasarkan karakteristik tersebut, diketahui karyawan yang akan mengalami masa pensiun pada tiga tahun ke depan (2013-2015) berjumlah sekitar 518. Dari keseluruhan subyek yang akan mengalami masa pensiun tersebut, penelitian ini mengambil 20 % sampel dari keseluruhan populasi yaitu 100 subyek.

#### *Instrumen Pengumpulan Data*

Penelitian ini menggunakan lima skala yaitu: kecemasan pensiun,

perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif dan afek negatif.

Untuk melihat tingkat kecemasan pensiun, penelitian ini mengadaptasi skala yang dikembangkan Nugroho (2009) yang berdasarkan tiga aspek indikasi kecemasan yaitu emosional, kognitif, dan fisiologis. Skala yang telah diadaptasi terdiri dari 34 item favorabel dan unfavorabel. Pilihan respon berupa empat poin yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada aitem favorabel, respon SS diberi skor 4, S =3, TS = 2, dan STS = 1. Sebaliknya untuk aitem unfavorabel, respon SS =1, S = 2, TS =3, dan STS = 4. Tingkat kecemasan pensiun diindikasikan dari total skor dari kesemua aitem pada skala ini. Semakin tinggi skor dari skala ini, maka semakin tinggi kecemasan pensiun yang dialami subyek.

Untuk melihat seberapa tinggi tingkat perencanaan pensiun individu, penelitian ini mengadaptasi skala yang dikembangkan oleh Noone, Stephens, dan Alpass (2010) yaitu *the Process of Retirement Planning Scale* (PRePS). Skala ini dikembangkan dari teori tahapan persiapan pensiun yang terdiri dari empat tahap yaitu *retirement*

*representation* (representasi pensiun), *retirement goals* (tujuan pensiun), *the decision to prepare* (keputusan untuk bersiap), and *preparedness* (ketersiapan). Selain dari empat tahapan pensiun, skala ini juga berdasarkan pada empat aspek perencanaan pensiun yaitu aspek ekonomi, kesehatan, peran, dan gaya hidup.

Skala yang telah diadaptasi terdiri dari 40 aitem yang mewakili empat aspek pensiun dan empat aspek tahapan pensiun yang disebutkan di atas. Respon yang diberikan subyek yaitu dalam bentuk 4 poin dalam rentang sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Pada skala ini terdapat 9 aitem unfavorabel dan 43 aitem favorabel. Untuk aitem favorabel respon jawaban STS diberi skor 1, TS diberi skor 2, S diberi skor 3, dan SS diberi skor 4. Sebaliknya untuk aitem unfavorabel respon jawaban STS diberi skor 4, TS diberi skor 3, S diberi skor 2, dan SS diberi skor 1. Skor perencanaan pensiun didapatkan dengan menjumlahkan kesemua aitem yang ada pada skala ini. Semakin tinggi skor yang ada, maka mengindikasikan semakin tinggi tingkat perencanaan pensiun yang dimiliki oleh subyek.

Skala religiusitas pada penelitian ini mengadaptasi skala religiusitas yang dikembangkan Hestiningrum (2011) berdasarkan lima aspek religiusitas Glock dan Stark. Skala yang telah diadaptasi terdiri dari 35 aitem yang terdiri dari 20 aitem favorabel dan 15 aitem unfavorabel. Pilihan respon berupa empat poin yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada aitem favorabel, respon SS diberi skor 4, S =3, TS = 2, dan STS = 1. Sebaliknya untuk aitem unfavorabel, respon SS =1, S = 2, TS =3, dan STS = 4. Semakin tinggi skor total yang didapat, maka mengindikasikan semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki subyek.

Untuk melihat tingkat positif afek dan afek negatif, penelitian ini mengadaptasi the *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegan (1988). PANAS mengukur ke dua konstruk afek berdasarkan 10 kata sifat yang mewakili afek positif dan 10 kata sifat yang mewakili afek negatif. Respon yang diberikan dalam bentuk pilihan lima poin skala likert yaitu tidak sama sekali (TSS), sangat sedikit (SS), sedikit (S), banyak (BS), sangat banyak

(SB). Respon TSS diberi skor 1, SS diberi skor 2, S diberi skor 3, BS diberi skor 4, dan SB diberi skor 5. Semua aitem merupakan aitem favorabel. Individu yang mempunyai skor tinggi pada aitem-aitem afek positif mengindikasikan afek positifnya tinggi. Begitu juga dengan afek negatif, individu yang mempunyai skor tinggi pada aitem-aitem afek negatif mengindikasikan mempunyai afek negatif yang tinggi.

#### *Metode Analisa Data*

Penelitian ini mempunyai satu variabel terikat dan empat variabel bebas yang kesemua variabel merupakan jenis data interval skala, jadi analisis untuk penelitian ini menggunakan analisis regresi empat prediktor. Analisis regresi merupakan teknik statistik untuk melihat pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel terikat yang mana setiap variabel berwujud skor interval.

#### **Hasil**

Hasil uji analisis regresi ganda pada penelitian ini menunjukkan bahwa perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif dan afek negatif dapat menjadi prediktor kecemasan pensiun ( $r=0,559$ ;

$p=0,001$ ). Adapun daya prediksi sebesar 31,3% (yang dilihat dari  $R^2 = 0,313$ ).

Adapun peran masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1  
*Hasil Analisis Regresi Ganda antara Perencanaan Pensiun, Religiusitas, Afek Positif, dan Afek Negatif dengan Kecemasan Pensiun*

r	X1,X2,X3,X4,Y	R <sup>2</sup>	P
	0.559	0.313	0.001

Tabel 2  
*Hasil Analisis Regresi antara Variabel Bebas dengan Kecemasan Pensiun.*

	X1,Y	X2,Y	X3, Y	X4,Y
r	- 0.250	- 0.252	- 0.268	- 0.268
R <sup>2</sup>	0.063	0.063	0.072	0.072
P	0.012	0.012	0.007	0.007

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa perencanaan pensiun (X1) dapat memprediksi kecemasan pensiun ( $p = 0.012$ ). Arah hubungannya adalah negatif (-0.250), adapun daya prediksi sebesar 6,3% (yang dilihat dari  $R^2 = 0,063$ ). Religiusitas dapat memprediksi kecemasan menghadapi pensiun dengan  $p (0.012) < 0.05$ . Arah hubungannya adalah negatif, adapun daya prediksi sebesar 6,3% (yang dilihat dari  $R^2 = 0,063$ ).

Afek positif dapat memprediksi kecemasan menghadapi pensiun, ( $p = 0.007$ )  $< 0.05$ . Arah hubungannya adalah negatif, adapun daya prediksi sebesar 7,2% (yang dilihat dari  $R^2 = 0,072$ ). Terakhir, afek negatif dapat memprediksi kecemasan menghadapi pensiun,  $p (0.000) < 0.05$ . Arah hubungannya adalah positif, adapun daya prediksi sebesar 26,3% (yang dilihat dari  $R^2 = 0,263$ ).

### Diskusi

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif, dan afek negatif dengan kecemasan pensiun. Keempat variabel yang diuji pengaruhnya terhadap kecemasan pensiun memberikan sumbangan sebesar 31.3%, sedangkan sisanya sebesar 68,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Hasil temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa pensiun tidak selalu menimbulkan kecemasan pada individu yang mengalaminya, tetapi dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya (Beehr, 1986). Berbagai hasil penelitian penelitian

tentang pensiun menunjukkan hasil yang berbeda-beda, kadang individu yang mengalaminya merasa cemas, dan ada mereka yang tidak merasa cemas (Kim & Moen, 2001). Hal ini memperkuat teori yang menyatakan bahwa dampak negatif pensiun dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang diteliti yaitu perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif, dan afek negatif. Keempat variabel tersebut berkontribusi bersama-sama terhadap kecemasan pensiun.

Perencanaan pensiun berhubungan terhadap kecemasan pensiun dengan tingkat signifikansi 0,012 yang berarti hubungan tersebut signifikan. Nilai korelasi  $-0.250$  menunjukkan arah hubungan antara kedua variabel negatif yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat perencanaan pensiun, maka semakin rendah tingkat kecemasan pensiun. Adapun sumbangan perencanaan pensiun dalam mempengaruhi kecemasan pensiun sebesar 6.3%. Hasil temuan ini sejalan dengan pendapat Siegel dan Rives (1980) yang berpendapat bahwa perencanaan pensiun dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang ditimbulkan karena dengan anggapan

bahwa perencanaan dapat membantu memperkirakan dan mengontrol kondisi pada saat pensiun. Dengan perasaan mampu mengontrol kondisi, individu akan merasa lebih baik dalam menghadapi situasi. Hal ini juga sejalan dengan teori terkait kecemasan yang menyatakan bahwa salah satu faktor stress yang dapat menyebabkan kecemasan adalah dikarenakan individu tidak dapat mengontrol dan memperkirakan situasi yang akan dihadapinya, sehingga individu tersebut merasa cemas terhadap situasi tersebut (Atkinson, Atkinson, Smith, & Bem, 1997). Dengan perencanaan yang telah disiapkan individu tersebut merasa akan mengenal situasi pensiun dan mempunyai perasaan mampu mengontrol keadaan tersebut sehingga kecemasan pensiun dapat diminimalisir. Selain itu, hasil temuan ini sejalan dengan temuan Shouksmith (1983) yang menunjukkan bahwa pelatihan perencanaan pensiun dapat berpengaruh pada sikap terhadap pensiun. Sikap yang positif terhadap pensiun akan meningkatkan rasa penerimaan dan penyesuaian, sehingga perasaan cemas terhadap pensiun dapat berkurang. Penelitian Burr, Santo, dan Pushkar (2011) juga

menemukan bahwa kondisi persiapan pensiun seperti persiapan keuangan secara positif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu pada saat pensiun. Masa pensiun merupakan masa di mana pendapatan sudah tidak sebesar pada saat individu masih bekerja secara penuh. Oleh karena itu berbagai program sering dibentuk dalam rangka menyiapkan individu ketika akan menghadapi pensiun, seperti program perencanaan keuangan (Hersey, Lawson, McArdle, & Hamagami, 2007), perencanaan kesehatan ataupun perencanaan hidup secara keseluruhan (Field, 2006). Program ini biasanya dirancang untuk mempersiapkan individu dalam rangka menghadapi pensiun dan mengurangi berbagai dampak psikologis yang terjadi pada individu yang akan menghadapi pensiun.

Religiusitas berhubungan dengan kecemasan pensiun dengan tingkat signifikansi 0,012. Nilai korelasi sebesar -0,252 menunjukkan arah hubungan yang negatif yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas, maka semakin rendah tingkat kecemasan pensiun. Religiusitas berkontribusi sebesar 0,063 dalam memprediksi kecemasan pensiun. Temuan ini menunjukkan bahwa

religiusitas berpengaruh terhadap kecemasan pensiun. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya. Penelitian Lewis, et al. (2009) menunjukkan bahwa agama menjadi salah satu bentuk *coping* yang digunakan individu yang pada masa dewasa akhir dan masa pensiun. Pada masa pensiun, agama dan religiusitas individu cenderung meningkat. Berbagai permasalahan yang tidak dapat mereka selesaikan dikarenakan fisik dan kemampuan-kemampuan lainnya yang sudah menurun, individu biasanya menggunakan coping yang bersifat religius dalam rangka beradaptasi dengan berbagai permasalahan yang dihadapi. Selain itu temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Doris, et al. (2002) yang menemukan bahwa intervensi berdasarkan religiusitas efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada individu usia lanjut. Dari sini, religiusitas dapat menjadi kualitas diri yang dapat berpengaruh pada seberapa besar dampak pensiun terhadap kecemasan. Dalam menghadapi permasalahan-permasalahan terkait pensiun, individu menggunakan penyesuaian-penyesuaian yang bersifat religius seperti menerima keadaan, bahwa hidup ada yang mengatur, dan

ajaran-ajaran agama lainnya. Sehingga semakin tinggi tingkat religiusitasnya, maka individu tersebut mampu mengurangi tingkat kecemasan pensiun.

Afek positif (PA) dan afek negatif (NA) berhubungan dengan kecemasan pensiun. Pada afek positif, koefisien korelasi sebesar  $-0,268$  yang mengindikasikan arah hubungan negatif yang berarti semakin tinggi tingkat afek positif, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan. Kontribusi afek positif dalam mempengaruhi kecemasan pensiun adalah sebesar  $7,2\%$ . Adapun afek negatif (NA) berhubungan dengan kecemasan pensiun dengan koefisien korelasi sebesar  $0,513$  yang menunjukkan arah hubungan yang positif yang berarti semakin tinggi tingkat afek negatif, maka tingkat kecemasan juga cenderung tinggi. Hasil kedua analisis diatas menunjukkan bahwa afek sebagai suatu konstruk yang membedakan respon emosi individu dalam menghadapi situasi tertentu berpengaruh terhadap kecemasan pensiun. Hal ini sejalan dengan teori afek positif dan afek negatif. Tingkat afek positif dan negatif yang dimiliki individu dapat membedakan tingkat kecemasan individu dalam menghadapi situasi yang

menekan. Karena kedua konstruk ini membedakan bentuk respon emosi yang diberikan individu terhadap situasi. Clark, et al. (1994) menjelaskan bahwa temperamen yang diwakili oleh konstruk PA dan NA dapat menjadi prediktor kecemasan dan gangguan psikiatri lainnya. Di mana hal ini sejalan dengan penelitian Watson, et al. (1988) yang menemukan bahwa NA dapat berkorelasi dengan gangguan kecemasan. Individu yang mempunyai tingkat NA yang tinggi mempunyai kecenderungan mengalami kecemasan yang tinggi ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. NA merupakan faktor umum dari distress subyektif dan keadaan mood yang negatif seperti tertekan, nervous, takut, marah, merasa bersalah, dan merasa terhina (Watson, 1988). Sehingga dengan kecenderungan seperti ini, individu yang memiliki NA yang tinggi akan cenderung mudah mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada situasi yang memunculkan tekanan seperti pensiun sebagai suatu yang dianggap sebagai ancaman bagi karir.

### **Kesimpulan dan Saran**

Dari hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas dapat ditarik beberapa kesimpulan perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif, dan afek negatif mempunyai hubungan dengan kecemasan pensiun. Keempat variabel yang diuji perannya terhadap kecemasan pensiun secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 31,3%, sedangkan sisanya sebesar 68,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Perencanaan pensiun mempunyai peran negatif terhadap kecemasan pensiun. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat perencanaan pensiun, maka semakin rendah tingkat kecemasan pensiun. Adapun sumbangan perencanaan pensiun dalam mempengaruhi kecemasan pensiun sebesar 6,3%. Religiusitas mempunyai pengaruh yang negatif terhadap kecemasan pensiun. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas, maka semakin rendah tingkat kecemasan pensiun. Sumbangan religiusitas dalam mempengaruhi kecemasan pensiun sebesar 6,3%.

Afek positif mempunyai peran negatif terhadap kecemasan pensiun. Hal

ini berarti bahwa semakin tinggi afek positif, maka semakin rendah kecemasan pensiun. Sebaliknya semakin rendah afek negatif, maka semakin tinggi kecemasan pensiun. Sumbangan afek positif dalam mempengaruhi kecemasan pensiun sebesar 7,2%. Afek negatif satu-satunya variabel pada penelitian ini yang berpengaruh positif terhadap kecemasan pensiun yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat afek negatif, maka semakin tinggi kecemasan tingkat kecemasan pensiun. Sumbangan afek negatif dalam memprediksi tingkat kecemasan pensiun yaitu 26,3%.

Berdasarkan temuan-temuan pada penelitian ini terdapat beberapa saran yang dikemukakan peneliti. Bagi bagian personalia di PTPN III wilayah medan hendaknya memperhatikan karyawan-karyawan yang akan memasuki usia pensiun. Faktor-faktor yang diteliti pada penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam rangka mengurangi kecemasan pensiun yang dihadapi karyawan.

Bagi karyawan yang akan memasuki usia pensiun, hendaknya mempersiapkan perencanaan pensiun, meningkatkan religiusitas dalam rangka

menghadapi pensiun yang akan dihadapi, sehingga kecemasan pensiun dapat dihindari. Sedangkan afek negatif dan afek positif juga dapat berpengaruh pada kecemasan pensiun, sehingga emosi hendaknya tetap dijaga sehingga mampu menghadapi situasi pensiun dengan adaptif.

Bagi penelitian selanjutnya, hendaknya meneliti faktor-faktor lain yang masih belum terungkap dalam penelitian ini dalam mempengaruhi kecemasan pensiun, seperti keadaan ekonomi, jumlah tanggungan anak, dan usia saat pensiun.

### Kepustakaan

- Atkinson, R.:L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., & Bem, D.J. (1997) *Pengantar psikologi*, Jilid I, Edisi Kedelapan, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Beehr, T.A. (1986). The process of retirement: A review and recommendations for future investigation. *Personnel Psychology*, 39, 31-55.
- Boyes, W. J. (1984). *Macroeconomics: The dynamics of theory and policy*. Cincinnati, Ohio: South-Western Publishing.
- Bradford, L.P. (1979). Can you survive your retirement? *Harvard Business Review*, Nov-Des.
- Burr, A., Santo, J.B. & Pushkar, D. (2011). Affective well-being in retirement: The influence of values, money, and health across three years. *Journal of Happiness Studies*, 12, 17-40.
- Butterworth, P., Gill, S., Rodgers, B., Anstey, K.J., Villamil, E., & Melzer, D. (2006). Retirement and mental health: Analysis of the Australian national survey of mental health and well-being. *Social Science & Medicine*, 62, 1179-1191.
- Clark, L. A., Watson, D., & Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 103-116.
- Doris, R., Mackenzie, E., Bailey, C., & Mourey, R.L. (2002). The effectiveness of a spiritually-based intervention to alleviate subsyndromal anxiety and minor depression among older adults. *Journal of Religion and Health*, 41, 153-166.
- Field, R. (2006). The new retirement mindscape: How understanding the emotional stages of retirement improves plan design, communication. *Employee Benefit News*, 20, 56-60.
- Hersey, D.A., Lawson, J., McArdle, J.J., & Hamagami, F. (2007). Psychological foundation of financial planning for retirement. *Journal Adult Development*, 14, 26-36.
- Hestiningrum, E. (2011). Hubungan antara penerimaan diri dan religiusitas terhadap kualitas hidup

- pada wanita lanjut usia. *Tesis*, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Khrone, H.W. (2003). Individual differences in emotional reaction and coping. In R.J. Davidson, K.R. Scherer, H.H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective science* (pp. 698-725). New York: Oxford University Press.
- Kim, J. E. & Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective well-being?. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 83-86.
- Lewis, M.J., Edwards, A.C., & Burton, M. (2009). Coping with retirement: Well-being, health, and religion. *The Journal of Psychology*, 143, 427-448.
- Noone, J.H., Stephens, C., & Alpass, F. (2010). The process of retirement planning scale (PRePS): Development and validation. *Psychological Assessment*, 22(3) 520-531.
- Nugroho, W.S.S. (2009). Kecemasan pensiun dan religiusitas. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Shouksmith, G. (1983). Change attitude to retirement following a short pre-retirement planning seminar. *The Journal of Psychology*, 114, 3-7.
- Siegel, S.R., & Rives, J.M. (1980). Preretirement programs within service firms: Existing and planned programs. *Aging and Work*, 3, 183-191.
- Watson, D. & Clark, L.A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analysis of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1020-100.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 106-1070.