

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. PENSIUN**

##### **1. Pengertian Masa Pensiun**

Masa pensiun merupakan saat yang penting yang menentukan dalam perkembangan manusia sebab masa pensiun menandai pergantian tahun pertengahan ke usia tua (Kimmel dalam Prastiti, 2005). Pensiun juga berarti melapaskan 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. Parkinson (1990) menyatakan bahwa pensiun diartikan mengundurkan diri dari masyarakat umum atau kehidupan afektif, bisnis atau profesi.

Menurut Kimmel ( dalam Prastiti, 2005) mengatakan bahwa, pensiun merupakan suatu perubahan yang penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan sosial. Perubahan ini harus dihadapi oleh para pensiunan berupa penyesuaian diri terhadap keadaan yang tidak lagi berkerja, berakhirnya karier pada pekerjaan formal, berkurangnya penghasilan dan bertambahnya waktu luang yang sangat mengganggu.

Hurlock (1996 : 417) 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 daripada pekerjaannya.
- b. Wajib, yaitu individu yang terpaksa melakukan pensiun karena organisasi tempat individu tersebut bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas seseorang untuk pensiun tanpa mempertimbangkan suka atau tidak.

Menurut Ranupandojo (1982: 79), masa pensiun berarti bahwa perusahaan memberikan sejumlah uang tertentu secara berkala dalam waktu yang lama, atau setelah mencapai batas usia tertentu dimana pegawai telah berhenti bekerja. Sedangkan menurut Manullang (1982 : 79) merupakan salah satu bentuk pemutusan hubungan kerja, karena suatu sebab tertentu, selain itu pensiun dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana individu telah berhenti bekerja setelah mencapai batas usia atau setelah jangka waktu tertentu dan menerima uang balas jasa dari perusahaan atau badan pensiun.

Secara umum, masa pensiun adalah suatu masa dimana pegawai sudah tidak bekerja lagi sehubungan dengan pemutusan hubungan kerja pada instansi dimana pegawai telah mencapai batas usia tertentu.

### **1. Jenis – Jenis Pensiun**

Masa pensiun dapat dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu : pensiun secara sukarela (*Voluntary*) dan yang berdasarkan pada peraturan (*compulsory/mandatory retirement*). Salah satu contoh pensiun secara sukarela adalah, ketika seseorang ingin melakukan sesuatu yang lebih berarti dalam

kehidupannya dibandingkan dengan pekerjaan sebelumnya. Sedangkan pensiun yang berdasarkan atas peraturan yang berlaku di perusahaan tanpa memperdulikan apakah individu tersebut masih sanggup atau masih ingin bekerja kembali, merupakan contoh dari pensiun yang berdasarkan peraturan (*compulsory/mandatory retirement*).

## **2. Fase-Fase Penyesuaian Diri Pada Saat Pensiun**

Penyesuaian diri pada saat pensiun merupakan hal yang sulit, dan untuk mengetahui bagaimana penyesuaian seseorang ketika memasuki masa pensiun. Robert Atchley (1983 : 89) mengemukakan 3 fase proses pensiun. Fase tersebut adalah : *Preretirement phase* (fase pra pensiun), *Retirement phase* (fase pensiun), *End of retirement* (fase masa pensiun)

### **a) Fase Pra Pensiun (*Preretirement phase*)**

Fase ini dibagi menjadi 2 bagian lagi, yaitu : *remote* dan *near*. Pada *remote phase*, masa pensiun dipandang sebagai suatu masa yang jauh. Biasanya fase ini dimulai pada saat orang tersebut pertama kali mendapat pekerjaan dan masa ini berakhir ketika orang tersebut mulai mendekati masa pensiun. Sedangkan pada *near phase*, biasanya orang mulai sadar bahwa mereka akan segera memasuki masa pensiun dan hal ini membutuhkan penyesuaian diri yang baik. Beberapa perusahaan sudah mulai memberikan program persiapan masa pensiun bagi karyawannya yang akan menghadapi masa pensiun.

**b) Fase Pensiun (*Retirement Phase*)**

Pensiun sendiri terbagi menjadi 4 fase besar, dan dimulai dengan tahapan pertama, yakni *honeymoon phase*. Periode ini biasanya terjadi tidak lama setelah orang memasuki masa pensiun. Biasanya orang yang memasuki fase ini perasaannya senang dan gembira karena terbebas dari rutinitas pekerjaannya. Di fase ini biasanya orang mulai mencari kegiatan pengganti, seperti kegiatan mengembangkan hobi. Lamanya fase ini tergantung pada kemampuan seseorang. Orang yang selama masa kegiatan aktifnya bekerja dan gaya hidupnya tidak bertumpu pada pekerjaan, biasanya akan mampu menyesuaikan diri dan mengembangkan kegiatan lain yang juga menyenangkan. Setelah fase ini berakhir, selanjutnya memasuki fase kedua yaitu *disenchantment phase*. Pada fase ini pensiunan mulai merasa depresi, merasa kosong. Pada fase ini beberapa orang mengalami kehilangan, baik itu kehilangan kekuasaan, martabat, status, penghasilan, tema kerja, aturan tertentu (Jacob, 1989 : 29). Selanjutnya pensiun tersebut akan memasuki fase ketiga yaitu *reorientation phase*. Pada fase ini seseorang mulai mengembangkan pandangan yang lebih realistis mengenai alternatif hidup. Mereka mulai mencari aktifitas baru. Setelah mencapai tahapan ini, para pensiun akan masuk pada *stability phase*, yaitu fase dimana mereka mulai mengembangkan suatu set kriteria mengenai pemilihan aktivitas, dimana mereka merasa dapat hidup tentram dengan pilihannya.

**c) Fase Pasca Masa Pensiun (*End of Retirement Role*)**

Biasanya fase ini ditandai dengan penyakit yang mulai menggerogoti seseorang, ketidak mampuan dalam mengurus diri sendiri dan keuangan yang

sangat merosot, Pada saat seorang pensiun digantikan dengan peran orang sakit yang membutuhkan orang lain untuk tempat bergantung.

### **3. Pengaruh Pensiun terhadap Individu**

Rogers (dalam Prastiti, 2005) menjelaskan tentang dampak positif dan negative pensiun terhadap individu, yaitu :

#### **a. Akibat positif pensiun**

Masa pensiun memang dapat dan sering menghasilkan berbagai macam kepuasan. Bisa memberi kebebasan rutinitas, hilangnya stress akibat ketegangan pekerjaan yang dapat menyebabkan kesehatan mental lebih baik ketika pensiun. Lebih banyak waktu luang untuk mengerjakan hal-hal yang selama ini tidak sempat dikerjakan karena sibuk, dapat menyalurkan hobi.

#### **b. Akibat negatif pensiun**

Masa pensiun memang dapat memberikan kebebasan dari rutinitas dan pekerjaan berat yang membosankan, tetapi yang berlebihan juga dapat berakibat buruk, terlalu banyaknya waktu luang terkadang dapat lebih buruk daripada stress kerja yang berlebihan (Parkinson, et.ak., 1990). Pensiun dapat lebih menjadi penyebab stress karena kehilangan peran sosial yang dominan, hilangnya status dan kekuasaan. Individu yang pensiun juga harus menghadapi aspek-aspek lain dari pensiun seperti akhir dari karir kerja, menurunnya pendapatan, kesadaran terhadap proses menjadi tua, menurunnya kesehatan sehingga harus mengurangi aktivitas, perubahan hubungan interpersonal dan *image* masyarakat terhadap pensiun, semua hal tersebut menjadi masalah besar. Orang yang akan menghadapi masa pensiun menyangsikan bahwa mereka

dapat menciptakan suatu gaya hidup yang menyenangkan setelah pensiun dan tidak menderita *syndrome* masa pensiun.

## **B. KECEMASAN**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Menurut Kartono (1992) mendefinisikan kecemasan sebagai semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau kabur. Hal ini dapat berupa perasaan campuran yang disertai dengan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Menurut Hurlock (1996), mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Tanda-tanda yang biasanya muncul berupa perasaan – perasaan yang kurang menyenangkan. Biasanya disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah. Apabila seseorang menghadapi suatu masalah atau situasi konflik ia akan meragukan kemampuan dirinya dalam mengatasi kesulitannya tersebut, karena dia akan merasa kurang mampu bila dibandingkan dengan orang lain.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya kadar dan tarafnya saja yang berbeda. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran

dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat, Ma'rifah (Indonesian Psychological Journal, 2005 : 103).

Rasa cemas dan rasa takut didefinisikan sebagai suatu hal yang tidak berbeda. Tetapi, para ahli psikologi menandai bahwa rasa cemas dan rasa takut itu berbeda dalam tingkatannya. Kecemasan adalah suatu kejadian yang bisa menimbulkan detak jantung yang agak keras, nafas yang memburu, keluarnya keringat, perasaan tidak enak dilambung dan rasa kaku di dada. Kenyataannya, tidak semua orang yang merasa cemas lalu merasakan semua hal tersebut, namun beberapa diantaranya pasti dirasakan. Suatu penelitian rasa takut yang dilakukan Pilot Amerika menunjukkan bahwa perbedaan reaksi tergantung pada perubahan badaniah yang paling nyata, atau tampak paling nyata. Terkadang detak jantung atau keinginan untuk buang air besar mendapatkan perhatian. Keringat dingin mungkin yang paling diingat, juga selalau diikuti kejutan mental kecemasan atau rasa takut (Marhiyanto, 1987 : 15)

Marhiyanto (1987 : 74) menuturkan bahwa "*anxietas atau kecemasan dirumuskan sebagai subjective dealing off apprehension and heightens physiological arousal*". Menurutnya kecemasan berbeda dengan rasa takut biasa. Ketakutan akan dirahasiakan apabila ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik dan terpusat yang sifatnya negatif. Sementara kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif, yang normal terjadi apabila menghadapi sesuatu, misalnya : pensiun.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas tentang definisi kecemasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang diliputi

ketakutan, panik, khawatir, gelisah mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus atau terhadap suatu yang tidak jelas yang belum tentu terjadi.

Fenomena tentang kecemasan yang terjadi di saat menjelang masa pensiun ini dapat ditinjau dari beberapa pandangan. Menurut sudut pandang kognitif, kecemasan menjelang pensiun muncul sebagai akibat yang ditimbulkan oleh adanya pengetahuan yang kurang, pemikiran dan persepsi yang salah dari setiap orang yang akan menghadapi pensiun. Hal ini, akan berpengaruh terhadap sikap dan cara menghadapi masalahnya. Menurut sudut pandang *behavioristik*, kecemasan menjelang pensiun muncul sebagai akibat dari adanya pengalaman orang di sekitar dan pengaruh lingkungan yang telah mereka amati. Cara seseorang menghadapi masalahnya merupakan hasil dari proses belajar tentang pengalaman orang lain yang menghadapi masalah serupa serta lingkungan sekitar yang telah membentuk kepribadian seseorang.

## **2. Macam – Macam Kecemasan**

Breakwall (dalam Mopangga, 2005) menekankan bahwa kecemasan terbagi ke dalam macam-macam syptom psikologis, yakni diantaranya adalah : *suasana hati*, seperti mudah marah, perasaan sangat tegang, dll. *Pikiran*, seperti rasa khawatir, sulit untuk berkonsentrasi, pikiran kosong, merasa diri sensitif dan merasa tidak berdaya. *Motivasi*, seperti ketergantungan yang tinggi. *Perilaku* seperti ingin melarikan diri dari situasi yang tidak menyenangkan, kurang berani mengambil resiko, hilangnya minat pada kehidupan, tegang, mudah panik dan gugup.



Freud (dalam Andri, 2007) membagi kecemasan menjadi tiga macam kecemasan, yakni :

- a. Kecemasan *Realistis*, yakni respon ego terhadap bahaya yang berasal dari luar diri seseorang.
- b. Kecemasan *Neurotis*, yakni apabila insting tidak dapat dikendalikan dan orang menerima keadaan dari situasi tersebut.
- c. Kecemasan *Moral*, merupakan ketakutan karena melakukan pelanggaran terhadap norma-norma yang hidup dalam masyarakat.

Menurut Kartono (1981 : 117) membagi kecemasan menjadi dua macam, yaitu :

- a. Kecemasan neurosis, erat hubungannya dengan mekanisme pertahanan diri yang negatif. Faktor penyebab adanya perasaan bersalah dan berdosa serta mengalami konflik-konflik emosional yang serius dan kronis berkesinambungan, frustrasi dan ketegangan batin.
- b. Kecemasan psikosis, kecemasan ini dapat terjadi adanya faktor-faktor sebagai berikut : adanya perasaan bahwa hidupnya terancam dan kacau balau, adanya kebigungan yang hebat disebabkan oleh dispersonalisasi (perasaan tidak dihargai dan tidak dianggap keberadaannya oleh orang lain) dan disorganisasi psikis (kekacauan atau tidak adanya kaitan yang berarti diantara kondisi psikis).

Kecemasan dengan berbagai macam gejalanya dapat mengganggu konsentrasi individu dalam bekerja dan dapat membuat individu kesulitan

untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Apabila hal itu terjadi pada karyawan yang akan mengalami masa pensiun, maka akan sangat mengganggu pekerjaannya, sehingga individu tersebut tidak dapat mengakhiri tugasnya dengan baik dan justru akan semakin mempersulit penyesuaiannya ketika pensiun nanti. Ramaiah (2003 : 65) mengatakan bahwa kecemasan akan muncul beberapa saat menjelang pensiun sampai dengan tibanya masa pensiun.

Berdasarkan uraian di atas yaitu, bahwa bentuk kecemasan dibagi menjadi tiga, yaitu : kecemasan dinamika objektif, kecemasan neurotic, dan kecemasan moral.

### **3. Faktor Kecemasan**

Menurut Meichati (1983 : 25) sifat dasar yang menyebabkan kecemasan yaitu, kebingungan terhadap apa yang dihadapi ketidakpastian terhadap suatu hal (ketidakpastian), keadaan tidak mampu (tidak berdaya), rasa dendam dan sentimen.

Sedangkan Freud (Suryabrata, 1993 : 189) membagi sumber kecemasan menjadi 5 macam, yaitu :

#### **a. Frustrasi (tekanan perasaan)**

Rintangan terhadap aktivitas yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini didukung oleh Daradjat (1982 : 29) Frustrasi adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan atau menyangka akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya.

b. Konflik

Ada dua kebutuhan atau lebih berlawanan dan harus terpenuhi dalam waktu yang sama. Hal ini ditambahkan oleh Daradjat (1982 : 26) konflik adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang bersamaan.

c. Ancaman

Adanya bahaya yang harus diperhatikan

d. Harga diri

Harga diri adalah suatu penilaian yang dibuat individu tentang dirinya sendiri dan dipegaruhi oleh interaksinya dengan lingkungan. Harga diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan dibentuk berdasarkan pengalaman yang dimiliki oleh individu

e. Lingkungan

Menurut Freud (Suryabrata, 1993 : 160) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah lingkungan disekitar individu. Adanya dukungan dari lingkungan dapat membuat individu berkurang kecemasannya.

Seperti yang dikatakan oleh Chaplin (2002 : 32) bahwa kecemasan terjadi pada peristiwa dengan adanya rangsang bersyarat (respon terkondisionir) dan pada peristiwa kejutan atau *shock*. Menurut Kartono (2000 : 234) menyatakan bahwa masalah ini disebabkan oleh banyaknya stres (ketegangan, tekanan batin), rasa kekecewaan, kecemasan dan ketakutan yang mengganggu fungsi-

fungsi organik dan psikis, sehingga mengakibatkan munculnya berbagai macam penyakit.

Munculnya kecemasan menjelang masa pensiun pada pegawai atau karyawan dipengaruhi oleh banyak faktor. Selain karakteristik setiap orang yang berbeda-beda, kondisi keluarga, keadaan ekonomi, serta kehidupan yang belum mapan merupakan faktor yang sebagian besar melatarbelakangi munculnya rasa cemas itu. Masa pensiun menurut Flippo (1994 : 132) adalah merupakan suatu peristiwa penting dalam daur kehidupan seseorang. Masa pensiun yang dimaksud adalah masa pensiun wajib, dimana individu terpaksa melakukan pensiun karena organisasi tempat individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas usia seseorang untuk berhenti bekerja tanpa pertimbangan suka atau tidak (Hurlock, 1996 : 65).

Berdasarkan beberapa uraian di atas bahwa dapat disimpulkan beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan antara lain adalah : frustrasi takut tidak mendapatkan apa yang diharapkan, konflik karena dihadapkan dalam situasi yang tidak dapat ditolak yaitu, karena ada batasan usia untuk pensiun, namun masih merasa mampu bekerja, ancaman, harga diri akan merasa kehilangan wibawa ataupun hilangnya kemewahan yang pernah didapatkan ketika bekerja.

#### **4. Gejala Kecemasan**

Menurut Kartono (1981 : 17) orang yang mengalami kecemasan mempunyai gejala fisik dan psikis antara lain : gemetar, keringat dingin,

gangguan perut, dan rasa mual serta muntah-muntah, mulut menjadi kering, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung. Selain itu juga lemas, apatis, depresif, semuanya “serba salah”, tidak pernah merasa puas dan berputus asa. Atau tanda-tanda sebaliknya, yaitu menjadi mudah rebut, tidak toleran, cepat tersinggung, gelisah, eksplosif meledak-ledak, agresif dan suka menyerang baik dengan kata-kata atau ucapan maupun dengan benda-benda, bahkan tidak jarang menjadi beringas (Kartono, 2000 : 234).

Menurut PPDGJ III (2000 : 74) bahwa gejala-gejala secara primer dari *anxietas* mencakup, antara lain :

- a. Rasa khawatir akan nasib buruk, merasa seperti diujung tanduk, sulit konsentrasi
- b. Ketegangan motorik (gelisah, gemetar, kepala sakit dan tidak dapat santai)
- c. Overaktifitas motorik (kepala terasa ringan, berkeringat, jantung berdebar-debar, sesak nafas, keluhan lambung, pusing kepala, mulut kering )

Dari beberapa penjelasan mengenai gejala kecemasan di atas dapat diketahui bahwa gejala-gejala kecemasan dapat diketahui berdasarkan gejala-gejala fisik dan gejala-gejala yang bersifat mental atau psikis. Untuk mengetahui gejala kecemasan fisik pada penderita tidaklah mudah, karena diperlukan observasi terlebih dahulu pada penderita.

Menurut Chaplin (2002 : 32) bahwa tingkah laku yang membuktikan adanya kecemasan adalah terkencing-kencing, diare, usaha menjauhkan diri

dari aparat dan lain-lain. Sebaliknya menurut Hawari (2001 : 67) gejala kecemasan yang sering muncul adalah :

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang
- d. Gangguan pola tidur dan mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- f. Keluhan-keluhan somatic, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (*tinitus*), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Kaplan dan Sanddock (1997 : 147) menguraikan beberapa gejala yang menimbulkan kecemasan, diantaranya :

a. Gejala fisik

Meliputi gemetar, nyeri punggung dan kepala, ketegangan otot, nafas pendek, mudah lelah, sering kaget, hiperaktivitas autonom (wajah merah dan pucat, tangan terasa dingin, berpeluh, diare, mulut kering, sering kencing dan susah menelan)

b. Gejala psikologis

Berupa rasa takut, sulit konsentrasi, siaga berlebih, insomnia, libido menurun, rasa mengganjal ditenggorokan.

Berdasarkan beberapa teori di atas, maka gejala-gejala kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu :

a. Gejala fisiologis atau fisik

Gejala fisiologis meliputi berkeringat, gelisah, gugup, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering.

b. Gejala kognitif

Gejala ini meliputi perasaan khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, kelambatan berfikir, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sensitif, merasa tidak berdaya, perhatian terganggu, pelupa, bingung dan takut cedera, ketegangan fisik, menghindari kontak sosial, melarikan diri dari masalah.

### ***C. LOCUS OF CONTROL INTERNAL***

#### **1. Pengertian *Locus of Control Internal***

*Locus of Control Internal* merupakan salah satu orientasi di mana individu menganggap bahwa peristiwa yang dialami terjadi karena tindakan individu itu sendiri. Menurut Lefcourt (Smet, 1994) *Locus of Control Internal* adalah keyakinan individu mengenai peristiwa-peristiwa yang berpengaruh dalam kehidupannya akibat tingkah lakunya sehingga dapat dikontrol.

Gibson, Ivancevich & Donnelly (1995 : 161) mengatakan bahwa *locus of control* merupakan karakteristik kepribadian yang menguraikan orang yang menganggap bahwa kendali kehidupan mereka datang dari dalam diri mereka sendiri sebagai *internalizers*. Orang yang yakin bahwa kehidupan mereka dikendalikan oleh faktor eksternal disebut *externalizer*.

Menurut Lau (1988) mengartikan *locus of control* sebagai kontrol diri yang berkaitan dengan hal-hal yang menyangkut masalah perilaku dari individu yang bersangkutan. Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan melihat bahwa ia mampu mengontrol perilakunya (*locus of control internal*). Pendapat tersebut didukung oleh Sarafino (1990) yang menyatakan, individu dengan locus of control internal yakin bahwa kesuksesan dan kegagalan yang terjadi dalam hidup tergantung pada diri sendiri.

Rotter (Corsini dan Marsella, 1983) mendefinisikan *locus of control internal* adalah sejauh mana individu mengharapkan bahwa sebuah penguatan atau hasil perilaku mereka bergantung pada perilaku mereka sendiri atau pribadi karakteristik.

Levenson (1981) menyatakan *locus of control* adalah keyakinan individu mengenai sumber penyebab dari peristiwa-peristiwa yang dialami dalam hidupnya. Seseorang juga dapat memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengatur kehidupannya, atau justru orang lainlah yang mengatur kehidupannya, bisa juga ia berkeyakinan faktor nasib, keberuntungan, atau kesempatan yang mempunyai pengaruh besar dalam kehidupannya (dalam Robinson, dkk, 1991 : 425).

Menurut Lefcourt *locus of control* mengacu pada derajat di mana individu memandang peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya sebagai konsekuensi perbuatannya, dengan demikian dapat dikontrol (*control internal*) (Smet, 1994 ).



Robbins (2002) mendefinisikan orang yang memiliki *locus of control internal* sebagai orang yang yakin bahwa dirinyalah yang mengendalikan nasibnya sementara orang yang beranggapan bahwa yang mengendalikan hidupnya adalah orang lain atau hal-hal di luar diri mereka termasuk memiliki *locus of control eksternal*.

Menurut Spector(1988) mengemukakan bahwa *Locus of control internal* didefinisikan sebagai kepercayaan umum bahwa keberhasilan dan kegagalan individu dikendalikan oleh perilaku individu (dalam Karimi & Alipour, 2011 : 233).

Berdasarkan pengertian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa *locus of control internal* adalah keyakinan individu terhadap sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya, bahwa keberhasilan, prestasi dan kegagalan dalam hidupnya dikendalikan oleh perilakunya, usaha dan tingkah lakunya sendiri.

## **2. Aspek – Aspek *Locus of control Internal***

Phares menjelaskan beberapa aspek-aspek *Locus of control internal*, menurut Phares aspek *Locus of control* dibagi menjadi dua, yaitu :

a. Aspek Internal, seseorang yang memiliki *locus of control internal* selalu menghubungkan peristiwa yang dialaminya dengan faktor dalam dirinya, karena mereka percaya bahwa hasil dan perilakunya disebabkan faktor dari dalam dirinya. Faktor dalam aspek internal antara lain kemampuan, minat dan usaha :

- a) Kemampuan Seseorang, yakin bahwa kesuksesan dan kegagalan yang telah terjadi sangat dipengaruhi oleh kemampuan yang dimiliki
  - b) Minat Seseorang, memiliki minat yang lebih besar terhadap kontrol perilaku, peristiwa dan tindakannya
  - c) Usaha Seseorang yang memiliki *Locus of control internal* bersikap optimis, pantang menyerah dan akan berusaha semaksimal mungkin untuk mengontrol perilakunya.
- b. Aspek Eksternal, seseorang yang memiliki *locus of control eksternal* percaya bahwa hasil dan perilakunya disebabkan oleh faktor dari luar dirinya. Faktor dalam aspek eksternal antara lain : nasib, keberuntungan, sosial ekonomi dan pengaruh orang lain.
- a) Nasib, seseorang akan menganggap kesuksesan dan kegagalan yang dialami telah ditakdirkan dan mereka tidak dapat merubah kembali peristiwa yang telah terjadi. Mereka percaya akan fisisat baik dan buruk.
  - b) Keberuntungan, seseorang yang memiliki tipe eksternal sangat mempercayai adanya keberuntungan, mereka menganggap bahwa setiap orang memiliki keberuntungan
  - c) Sosial ekonomi, seseorang yang memiliki tipe eksternal menilai orang lain berdasarkan tingkat kesejahteraan dan bersifat materialistik
  - d) Pengaruh orang lain, seseorang yang memiliki tipe eksternal menganggap bahwa orang yang memiliki kekuasaan dan kekuatan yang lebih tinggi mempengaruhi perilaku mereka dan sangat mengharapkan bantuan orang lain.

### 3. Orientasi *Locus of control Internal*

Rotter (1990 : 489) menyatakan bahwa internal – eksternal kontrol mengacu pada sejauh mana seseorang mengharapkan bahwa penguatan atau hasil dari perilaku mereka tergantung pada penilaian mereka sendiri atau karakteristik pribadi, sebaliknya sejauh mana seseorang mengharapkan bahwa penguatan atau hasil merupakan fungsi dari kesempatan, keberuntungan atau nasib, adalah berada di bawah kendali kekuatan orang lain atau tidak berdaya. Walmsley & Jenkins (dalam *The Journal of Tourism Studies* 1991 : 2) mengemukakan bahwa beberapa ahli juga sepakat dengan pendapat Rotter tentang *internal-eksternal locus of control*.

Rotter tersebut telah dikembangkan oleh Levenson (1981) dengan pengelompokan orientasi locus of control sebagai berikut : *Orientasi locus of control internal : internality*, *Orientasi locus of control eksternal : powerful Others (P)* dan *Chance (C)*. Menurut Levenson, individu yang berorientasikan *locus of control internal* lebih yakin bahwa peristiwa yang dialami dalam kehidupan mereka terutama ditentukan oleh kemampuan dan usahanya sendiri. Individu yang berorientasi pada *locus of control eksternal*, di kelompokkan dalam dua kategori, yaitu *powerful others* dan *chance*. Individu dengan orientasi *powerful others* meyakini bahwa kehidupan mereka ditentukan oleh orang-orang yang lebih berkuasa yang ada disekitarnya, sedangkan mereka yang berorientasi *chance* meyakini bahwa kehidupan dan kejadian yang dialami sebagian besar ditentukan oleh takdir, nasib, keberuntungan dan kesempatan (Robinson, dkk, 991 : 425).

Hasil berbagai penelitian menunjukkan orientasi internal lebih banyak menimbulkan dampak positif. Phares menyatakan mereka yang berorientasi internal cenderung lebih percaya diri, berpikir optimis dalam setiap langkahnya. Pernyataan tersebut didukung oleh Sceibe (1978) bahwa individu dengan *locus of control internal* cenderung lebih aktif, berusaha keras, berprestasi, penuh kekuatan, tidak tergantung dan efektif (Allen, 2003 : 297). Menurut Spector (1982) keyakinan yang dimiliki mereka yang berorientasi *locus of control eksternal* menyebabkan mereka mengabaikan adanya hubungan antara hasil yang diperoleh dengan usaha yang dilakukan. Pernyataan Spector tersebut didukung dengan banyak ditemukannya orang-orang dengan *control eksternal* dalam keadaan depresi, cemas, selain itu Phares juga menyebutkan bahwa, individu dengan *locus of control eksternal* kurang dapat mencari informasi yang berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi, kurang dapat menyesuaikan diri, prestasi lebih rendah, tidak mengontrol emosi dan kurang percaya diri (Marga, dkk 2000 : 33).

#### **4. Faktor yang mempengaruhi pembentukan *Locus of Control***

Menurut teori belajar sosial ada hubungan timbal balik antara tingkah laku, lingkungan dengan kognisi individu sebagai faktor utama dalam perkembangan (Santrock, 2002). Hubungan tersebut bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi. Pembentukan *locus of control internal* sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh faktor lingkungan. Faktor lingkungan ini tidak lepas dari peran keluarga terutama orang tua ketika masa-masa awal perkembangan.

Menurut Monks (1982) pembentukan *locus of control internal* tergantung dari :

a. Stimulus

Jika anak kekurangan stimulus dari lingkungan maka hal ini dapat menyebabkan anak mengalami *deprivasi perseptual* (tidak memperoleh stimulasi yang memadai).

b. Respon

Julian Rotter menyatakan bahwa lingkungan memberi respon atau reaksi pada saat-saat yang tepat terhadap tingkah laku individu, maka respon dapat memberikan pengaruh yang penting pada persepsi individu terhadap tingkah lakunya, tingkah lakunya tersebut dapat mengakibatkan sesuatu dalam lingkungannya. Hal ini dapat menimbulkan motif yang dipelajari yang disebut dengan *locus of control internal* begitu pula sebaliknya untuk *locus of control eksternal* (Maega, 2000).

Menurut Rotter usia berpengaruh terhadap *locus of control* yang dimiliki oleh individu. Semakin bertambahnya usia, semakin meningkat *Locus of control internal* individu. Hal ini berkaitan dengan tingkat kematangan berfikir dan kemampuan mengambil keputusan. Dimana teori Rotter menitik beratkan pada penilaian kognitif terutama persepsi sebagai penggerak tingkah laku dan tentang bagaimana tingkah laku dikendalikan dan diarahkan melalui fungsi kognitif (Allen, 2003 : 291).

Kebudayaan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *locus of control*, seperti pada budaya barat dan budaya timur. Secara umum budaya

barat lebih pada kendali internal, sedangkan budaya timur pada kendali eksternal (Routbaum, weiz & Synder, 1982 : dalam Wade & Tavriss, 2007 : 300).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan *locus of control internal* adalah stimulus, respon, usia dan kebudayaan.

#### **D. KERANGKA TEORI**

Kecemasan menghadapi pensiun merupakan kekhawatiran pada sesuatu yang tidak pasti dan tidak dapat diprediksi sebagai akibat dari datangnya masa pensiun. Kecemasan sendiri merupakan reaksi individu terhadap masalah yang akan dihadapi dan ditandai dengan adanya kegelisahan, kebingungan, ketakutan dan kekhawatiran. Sedangkan masa jabatan pensiun berarti pengunduran diri seseorang dari pekerjaannya, kehidupan afektif, bisnis atau profesi yang menandai akhir dari periode kerja.

Kecemasan yang terjadi pada karyawan tersebut sebagai suatu reaksi seseorang terhadap kejadian yang akan dilaluinya, yaitu aktivitas berakhirnya masa periode bekerja. Aktivitas yang akan dilaluinya tersebut dirasakan mendatangkan beberapa permasalahan, yaitu : permasalahan ekonomi, kehilangan status, perasaan tidak berguna, dan masalah kesepian yang dihadapi dengan adanya reaksi fisik, emosi, dan kognitif.

Menurut Freud sumber kecemasan terdiri dari lima hal, yaitu : frustrasi, konflik, ancaman, harga diri dan lingkungan. Karyawan yang akan mengalami masa pensiun cenderung mengalami frustrasi, karena merasa kehilangan produktifitasnya dan akan kehilangan mata pencahariannya yang selama ini dapat memenuhi kebutuhan ekonominya. Hal-hal tersebut bagi beberapa individu yang tidak mampu mengontrol dirinya dan meyakinkan dirinya sendiri akan menimbulkan goncangan perasaan yang begitu berat sehingga menimbulkan gejala-gejala kecemasan yang mempengaruhi kehidupannya. Perubahan-perubahan yang akan terjadi ketika masa pensiun merupakan suatu hal yang tidak dikehendaki, sehingga bila seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dalam menghadapinya akan mengakibatkan kecemasan. Kecemasan ini ditandai dengan gejala – gejala secara fisik dan psikologis. Gejala fisik yang muncul pada orang yang mengalami kecemasan yaitu, ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdetak cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, sesak nafas. Gejala psikologis yang dialami adalah : adanya rasa takut, perasaan kan ditimpa bahaya, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya atau rendah diri, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan hidupnya.

Individu yang memiliki keyakinan terhadap diri mereka lebih besar dibandingkan dengan keyakinan akan nasib atau hal-hal lain yang berada diluar kontrol diri mereka sendiri cenderung lebih mampu menjaga dirinya dan mempunyai kesadaran terutama dalam menghadapi kehidupannya ( *internal*

*locus of control*) keadaan tersebut mengakibatkan individu tersebut tidak mudah mengalami tekanan dan kecemasan.

Inilah peran *Locus of control internal* dari seseorang akan mengurangi timbulnya kecemasan tersebut. *Locus of control internal* merupakan salah satu aspek kognitif yang dimiliki oleh setiap individu khususnya seseorang yang akan menghadapi masa pensiun dalam membentuk keyakinan terhadap kemampuan kontrolnya.

Melalui konsep *internal locus of control* dapat diketahui tentang keyakinan atau pusat kendali pada pensiunan dalam mengontrol kecemasannya. Seseorang yang memiliki *locus of control internal* ketika akan menghadapi masa pensiun mampu mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, dan mampu menyesuaikan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, serta dapat mengontrol emosi dan percaya diri sehingga akan mengurangi tingkat kecemasan yang dialaminya.

## **E. HIPOTESIS**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Apakah ada hubungan negatif tingkat kecemasan dalam menghadapi masa pra pensiun dengan *locus of control internal*.