

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TNI

1. Pengertian TNI

Tentara Nasional Indonesia lahir dalam kancah perjuangan bangsa Indonesia mempertahankan kemerdekaan dari para penjajah. Tentara Nasional Indonesia atau yang disingkat TNI adalah nama sebuah angkatan perang dari negara Indonesia. TNI merupakan perkembangan organisasi yang berawal dari Badan Keamanan Rakyat (BKR). Selanjutnya pada tanggal 5 Oktober 1945 menjadi Tentara Keamanan Rakyat (TKR), dan untuk memperbaiki susunan yang sesuai dengan dasar militer internasional, di rubah menjadi Tentara Republik Indonesia (TRI). Kemudian pada tanggal 03 Juni 1947 Presiden mengesahkan dengan resmi berdirinya Tentara Nasional Indonesia (TNI).

Tentara Nasional Indonesia (TNI) terdiri dari tiga angkatan bersenjata, yaitu TNI Angkatan Darat, TNI Angkatan Laut, dan TNI Angkatan Udara. TNI di pimpin oleh seorang Panglima TNI, sedangkan masing-masing angkatan di pimpin oleh seorang Kepala Staf Angkatan. Panglima TNI saat ini adalah Jenderal TNI Gatot Nurmantyo.

Pada masa demokrasi terpimpin hingga masa order baru, TNI pernah digabungkan dengan POLRI. Penggabungan ini disebut dengan ABRI (Angkatan Bersenjata Republik Indonesia). Sesuai ketetapan MPR nomor VI/MPR/2000 tentang pemisahan TNI dan POLRI serta ketetapan MPR nomor VII/MPR/2000

tentang peran TNI dan peran POLRI maka pada tanggal 30 September 2004 telah disahkan Rancangan Undang-Undang TNI oleh Dewan Perwakilan Rakyat yang selanjutnya di tanda tangani oleh Presiden Megawati Soekarnoputri pada tanggal 19 Oktober 2004.

Peran, fungsi dan tugas TNI mengalami perubahan sesuai dengan Undang-Undang Nomor: 34 tahun 2004. TNI berperan sebagai alat negara di bidang pertahanan yang dalam menjalankan tugasnya berdasarkan kebijakan dan keputusan politik negara. TNI sebagai alat pertahanan negara, berfungsi sebagai: penangkal terhadap setiap bentuk ancaman militer dan ancaman bersenjata dari luar dan dalam negeri terhadap kedaulatan, keutuhan wilayah, dan keselamatan bangsa, penindak terhadap setiap bentuk ancaman sebagaimana dimaksud di atas, dan pemulih terhadap kondisi keamanan negara yang terganggu akibat kekacauan keamanan.

Tugas pokok TNI adalah menegakkan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, serta melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dari ancaman dan gangguan terhadap keutuhan bangsa dan negara.

2. Pengertian TNI AL

Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut atau biasa disingkat TNI AL adalah salah satu cabang angkatan perang dan merupakan bagian dari Tentara Nasional Indonesia (TNI) yang bertanggung jawab atas operasi pertahanan negara Republik Indonesia di laut.

TNI Angkatan Laut dibentuk pada tanggal 10 September 1945 yang pada saat dibentuknya bernama Badan Keamanan Rakyat (BKR Laut) yang merupakan bagian dari Badan Keamanan Rakyat selanjutnya lebih di kenal dengan sebutan Angkatan Laut Republik Indonesia (ALRI). Selama tahun 1949-1959 ALRI berhasil menyempurnakan kekuatan dan meningkatkan kemampuannya. Pada tahun 1966 ALRI kemudian di sebut dengan TNI AL mengalami babak baru dalam perjalanan sejarahnya seiring dengan upaya integrasi Angkatan Bersenjata Republik Indonesia (ABRI).

TNI Angkatan Laut dipimpin oleh seorang Kepala Staf Angkatan Laut (KSAL) yang menjadi pemimpin tertinggi di Markas Besar Angkatan Laut (MABESAL). Sejak 31 Desember 2014 KSAL di jabat oleh Laksamana Madya TNI Ade Supandi yang menggantikan Laksamana TNI Marsetio yang memasuki masa pensiun.

Kekuatan TNI AL saat ini terbagi dalam 2 armada yaitu, Armada Barat yang berpusat di Tanjung Priok Jakarta dan Armada Timur yang berpusat di Tanjung Perak Surabaya, serta satu Komando Lintas Laut Militer (Kolinlamil). Selain itu juga membawahi Korps Marinir

B. Pekerjaan

1. Pengertian Pekerjaan

Menurut Shah (2002) pekerjaan ialah sumber untuk memuaskan kehidupan, karena dalam kehidupan individu terhadap bermacam-macam keperluan yang harus dipenuhi diantaranya kebutuhan keluarga, pendidikan, kesehatan, dan lain sebagainya.

Menurut Steer & Porter (1975) berpendapat tentang pentingnya pekerjaan, sebagai berikut:

1. Pekerjaan sebagai sumber penghasilan untuk memenuhi segala kebutuhan individu.
2. memiliki pekerjaan akan memiliki banyak hubungan sosial dengan rekan kerja atau teman baru dan mewujudkan hubungan sosial dilingkungan kerja.
3. Individu yang bekerja akan memiliki status dan jabatan dalam pekerjaan yang dilakukan.
4. Pekerjaan sebagai sumber identitas dan penghormatan, individu yang mempunyai pekerjaan akan dikenali, dikagumi dan dihormati(dalam Shah, 2002).

C. Pensiun

1. Pengertian Pensiun

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pensiun adalah tidak bekerja lagi karena masa tugas sudah selesai. Pensiun merupakan masa akhir dari suatu pekerjaan yang bisa juga disebut purna tugas. Pensiun merupakan salah satu tugas

perkembangan yang bisa dilihat dari berbagai macam cara, sebagai sebuah proses, sebagai peran sosial atau fase kehidupan.

Menurut Manullang (1981) purna tugas atau pensiun adalah pemutusan hubungan kerja karena salah satu sebab tertentu khususnya faktor sebagai ganti ruginya lebih tepat disebut jaminan hari tua yang bersifat pembayaran berulang-ulang.

Menurut Manullang (1988), pemensiunan sebagai satu aspek memanfaatkan pegawai bertujuan untuk memperoleh efisiensi kerja yang tinggi dari setiap pegawai perusahaan.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pensiun adalah berhentinya individu dari aktivitas bekerja setiap hari karena ada beberapa faktor dan tujuan, salah satu faktor pensiun adalah batas maksimal usia yang ditentukan oleh perusahaan.

2. Macam Pensiun

Hurlock (1980) mengemukakan bahwa pensiun yang dialami individu ada dua macam yaitu :

- a. Sukarela : Individu yang bersangkutan memiliki keinginan untuk membebaskan sisa hidupnya dengan melakukan hal yang lebih berarti untuk diri mereka daripada kerjanya
- b. Wajib : Individu terpaksa melakukan pensiun karena organisasi atau tempat instansi individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas seseorang untuk pensiun tanpa mempertimbangkan suka atau tidak.

Dengan demikian individu yang secara sukarela ingin pensiun tentunya dapat dipastikan bahwa individu tidak akan mengalami kecemasan dalam menghadapi pensiun.

3. Fase-fase Pensiun

Menurut Atchley (dalam Santrock, 2002) menjelaskan 7 tahap pensiun yang akan dilalui oleh individu, sebagai berikut :

- a. Fase jauh (*The Remote Phase*) : kebanyakan individu sedikit melakukan sesuatu untuk mempersiapkan tahap pensiun. Seiring dengan penambahan usia individu yang memungkinkan pensiun, individu menyangkal bahwa fase pensiun akan terjadi.
- b. Fase mendekat (*The Near Phase*) : para pekerja mulai berpartisipasi didalam program pra-pensiun. Program ini biasanya membantu individu memutuskan kapan dan bagaimana individu seharusnya pensiun dengan mengakrabkan individu dengan keuntungan-keuntungan dana pensiun yang diharapkan akan dapat diterima oleh individu.
- c. Fase bulan madu (*The Honeymoon Phase*) : merupakan fase terawal dari fase pensiun, banyak individu merasa bahagia. Individu mungkin dapat melakukan segala sesuatu yang tidak pernah dilakukan sebelumnya, dan individu menikmati aktivitas-aktivitas diwaktu luang yang lebih. Akan tetapi, jika individu mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK), atau pensiun karena sakit mungkin tidak akan mengalami aspek-aspek positif dari fase bulan madu ini.

- d. Fase kekecewaan (*The Disenchantment Phase*) : individu dewasa lanjut menyadari bahwa bayangan pra-pensiun mereka tentang fase pensiun ternyata tidak realistik.
- e. Fase re-orientasi (*Reorientation Phase*) : para pensiun mencatat apa yang masih dimiliki, mengumpulkannya bersama-sama, dan mengembangkan alternatif-alternatif kehidupan yang lebih realistik.
- f. Fase stabil (*The Stability*) : individu telah memutuskan berdasarkan suatu kriteria tertentu untuk mengevaluasi pilihan-pilihan pada fase pensiun dan bagaimana mereka akan menjalani salah satu pilihan yang telah dibuat.
- g. Fase akhir (*The Termination Phase*) : peranan fase pensiun digantikan oleh peran sebagai pesakitan atau peran tergantung karena orang-orang dewasa lanjut tidak dapat berfungsi secara mandiri lagi dan mencukupi kebutuhannya sendiri.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat tujuh fase dalam pensiun, yaitu fase jauh, fase mendekat, fase bulan madu, fase kekecewaan, fase re-orientasi, fase stabil dan fase akhir.

4. Tahap Perkembangan Masa Pensiun

Menurut Erikson (dalam Feist & Feist, 2010) menjelaskan tahap perkembangan ketujuh yaitu masa dewasa, dengan usia dari 31 sampai 60 tahun. Masa dewasa yaitu masa dimana manusia mulai mengambil bagian dalam masyarakat dan menerima tanggung jawab dari apapun yang diberikan oleh masyarakat. Masa dewasa ditandai oleh gaya psikoseksual prokreativitas, kritis psikososial generativitas versus stagnasi, dan kekuatan dasar rasa peduli.

a. Prokreativitas

Teori psikoseksual Erikson berasumsi bahwa dorongan insting mempertahankan spesies. Individu dewasa yang matang menuntut lebih dari prokreasi keturunan, hal ini mencakup merawat anak-anak sendiri dan juga anak-anak orang lain. Selain itu, bekerja secara produktif untuk menyampaikan kultur dari satu generasi ke generasi lain.

b. Generativitas versus Stagnasi

Kualitas sintonik masa dewasa adalah generativitas, yaitu penurunan kehidupan baru, serta produk dan ide baru. Generativitas berkaitan dengan membina dan membimbing generasi penerus, termasuk merawat anak, bekerja produktif menciptakan benda dan ide baru yang menyumbang pembangunan dunia menjadi lebih baik.

Antitesis dari generativitas adalah stagnasi. Siklus generativitas dari produktivitas dan kreativitas akan lumpuh jika individu terlalu mementingkan diri sendiri menyerap untuk diri sendiri, perkembangan budaya akan berhenti. Beberapa elemen dari stagnasi tetap dibutuhkan agar individu dapat terus kreatif (Erikson, dalam Alwisol, 2016).

c. Rasa Peduli: Kekuatan Dasar Dewasa

Rasa peduli sebagai komitmen meluas untuk merawat seseorang, produk, dan gagasan seseorang yang harus dipedulikan. Sebagai kekuatan dasar dewasa, rasa peduli timbul dari kekuatan dasar ego. Individu harus memiliki harapan, kemauan, tujuan, kompetensi, kesetiaan, dan cinta untuk merawat orang-orang yang disayangi. Rasa peduli bukan tugas atau

kewajiban, namun dorongan alamiah yang muncul dari konflik antara generativitas dan stagnasi atau keterpakuan diri.

5. Teori Proses Menjadi Tua

Berdasarkan teori perkembangan yang emansipatorik dan suatu pendekatan proses hidup yang tematik, menjelaskan proses-proses menjadi tua dari sudut psikologi perkembangan yang berhubungan dengan cara yang sebaik-baiknya untuk dapat menjadi tua dengan bahagia, terdapat dua macam teori yaitu, teori *disengagement* (melepaskan diri) dan teori aktivitas. Berikut penjelasan dari teori *disengagement* dan teori aktivitas :

a. Teori *disengagement* (Teori Pelepasan)

Menurut Cumming & Henry (1961) teori *disengagement* merupakan proses menjadi tua yang disertai dengan kepuasan ditentukan dari dua macam arah, dalam satu pihak maka individu yang menjadi tua makin tidak terlibat secara emosional dengan dunia sekitarnya. Individu makin melepaskan dirinya dari berbagai ikatan. Sebaliknya individu akan dilepaskan oleh kehidupan bersama pada waktu saat memasuki masa pensiun. Jadi pelepasan diri yang ditentukan oleh dua arah yang berbeda dan menurut teori ini merupakan proses yang wajar (dalam Monks, A.M.P. Knoers, Haditono., 1989).

Individu yang menjadi tua dan terutama yang sudah tua betul mencari bentuk-bentuk isolasi sosial tertentu atau karena isolasi itu individu menjadi bahagia dan puas. Cumming & Henry menarik kesimpulan bahwa individu yang lebih tua yang mengalami pelepasan akan menjadi lebih bahagia dengan

kebebasannya yang lebih banyak, kewajiban-kewajibannya berkurang terhadap lingkungan sosial dan terhadap kehidupan bersama.

Kesimpulannya, *disengagement* berarti bahwa individu pada suatu waktu melepaskan diri dari aktivitas-aktivitas peran tertentu dan menerima peran-peran lain, menempatkan diri dalam peran-peran baru. *Disengagement* merupakan proses yang selalu berulang dengan cara yang berbeda-beda selama hidup seseorang.

b. Teori aktivitas

Teori aktivitas menyatakan bahwa pada orang lanjut usia, semakin besar aktivitas dan keterlibatan individu, semakin puas individu terhadap kehidupannya (Santrock, 2012). Menurut Havighurst dkk.,1964; Maddox, 1964; Secord & Backman, 1964; Palmore, 1968 individu lanjut usia jika terus-menerus melakukan berbagai aktivitas akan memperoleh kepuasan dan kebahagiaan. Melanjutkan aktivitas berarti bahagia, hanya individu-individu yang aktif, yang dapat berprestasi, yang dapat berarti bagi orang lain yang membutuhkannya, hanya individu tersebut yang dapat mencapai kepuasan. Individu yang tidak dibutuhkan lagi dalam kehidupan bersama, yang tidak mempunyai fungsi lagi, akan tidak puas dan tidak bahagia (dalam Monks, A.M.P. Knoers, Haditono., 1989).

Menurut Haditono (1989) berpendapat bahwa para individu lanjut usia di Indonesia masih banyak ikut berpartisipasi dalam kehidupan bersama. Meskipun secara fisik tidak lagi dapat menyumbangkan prestasi seperti waktu-waktu sebelumnya sehingga harus mengurangi peran-peran yang membutuhkan kekuatan jasmani, namun partisipasi mental, paling tidak dalam hubungan

keluarga masih tetap berjalan. Kedudukan orang lanjut usia merupakan kedudukan yang terhormat, nasihat-nasihat dan doa restu diminta dari mereka dan kepercayaan masih kental bahwa berbuat tidak sopan akan mendatangkan kutukan, jika dihubungkan dengan teori aktivitas maka para individu lanjut usia di Indonesia masih banyak kemungkinan untuk ikut aktif dalam lapangan pendidikan anak cucunya atas atau ikut aktif menjadi “sesepuh” (orang tua yang dihormati) dilingkungannya.

6. Persiapan Menjelang Masa Pensiun

Individu yang akan menghadapi masa pensiun diharapkan siap dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan setelah tidak bekerja. Ada beberapa faktor yang harus disiapkan sehingga individu siap menghadapi pensiun. Menurut Carel (dalam Prakoso, 2011) mengemukakan faktor-faktor tersebut :

- a. Menyangkut kehidupan sosial baik di lingkungan kerja maupun lingkungan masyarakat.
- b. Pekerjaan setelah pensiun tiba.
- c. Kehidupan ekonomi, seperti simpanan atau tabungan yang berkaitan erat dengan kehidupan ekonomi pada masa pensiun.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam mempersiapkan menghadapi pensiun ada tiga faktor yang harus disiapkan yaitu hubungan sosial, pekerjaan setelah pensiun dan kehidupan ekonomi.

7. Kondisi – kondisi yang berpengaruh terhadap penyesuaian pensiun

Penyesuaian yang harus dilakukan oleh individu yang pensiun tentu tidak semua berasal dari diri individu tersebut, tetapi terdapat beberapa faktor lain yang

juga dalam menghadapi pensiun akan bertambah besar apabila perilaku keluarga tidak menyenangkan (Hurlock, 1980).

Hurlock (1980) menguraikan beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi penyesuaian masa pensiun :

- a. Pekerja yang melakukan pensiun dengan sukarela akan mengadakan penyesuaian lebih baik daripada pekerja yang melakukan pensiun secara terpaksa.
- b. Kesehatan yang buruk pada saat menjelang pensiun akan lebih mudah mengadakan penyesuaian daripada pegawai yang memiliki kesehatan yang baik.
- c. Individu yang berhenti bekerja secara bertahap akan berdampak lebih baik daripada individu yang berhenti kerja secara tiba-tiba karena tidak bisa mengatur pola hidup tanpa pekerjaan.
- d. Bimbingan dan perencanaan masa persiapan pensiun akan membantu penyesuaian diri.
- e. Individu yang mengembangkan minat tertentu sebagai pengganti aktivitas rutin yang bermanfaat dan menghasilkan kepuasan yang dulu diperoleh dari bekerja.
- f. Kontak sosial di rumah-rumah jompo akan mempermudah penyesuaian dalam menghadapi masa pensiun, karena bila individu tersebut tinggal dirumah sendiri atau dirumah anak-anak akan memutuskan kontak sosialnya.

- g. Semakin sedikit perubahan yang terjadi dalam menghadapi pensiun akan semakin mudah penyesuaiannya.
- h. Status ekonomi yang baik sehingga dapat hidup menyenangkan dan mempermudah dalam menghadapi pensiun.
- i. Status perkawinan yang baik akan lebih mudah penyesuaiannya daripada perkawinan yang buruk.
- j. Individu yang semakin menyukai pekerjaannya akan lebih sulit menyesuaikan diri daripada individu yang tidak menyukai pekerjaannya.
- k. Semakin besar masyarakat yang menawarkan kelompokkan dan berbagai kegiatan semakin baik penyesuaiannya.
- l. Sikap anggota keluarga terhadap masa pensiun mempunyai pengaruh yang amat besar terhadap sikap, pekerja, terutama terhadap sikap pasangannya.

D. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketengangan motorik (gelisah, gemetar, dan ketidakmampuan untuk rileks), hiperaktivitas (pusing, jantung berdebar-debar, dan berkeringat) dan pikiran serta harapan yang mencemaskan (Santrock, 2002). Menurut Stuart (dalam Riyadi & Purwanto, 2009) menjelaskan kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik.

Menurut Daradjat (1988) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana individu mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan dimasa yang akan datang dengan perasaan khawatir, kecemasan melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis (Durand & Barlow, 2006).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar. Keadaan emosi yang tidak spesifik serta melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis.

2. Jenis-Jenis kecemasan

Menurut Freud (dalam Feist & Feist, 2010) mengemukakan ada tiga macam kecemasan, yaitu :

1. Kecemasan Realistis

Kecemasan atau ketakutan yang realistis, atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar.

2. Kecemasan Neurotis

Kecemasan kalau instink-instink tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.

3. Kecemasan Moral

Kecemasan moral ini mempunyai dasar dalam realitas, karena di masa yang lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar kode moral, dan mungkin akan mendapat hukuman lagi.

Menurut Spielberger (dalam Gunarsa, 2008) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu :

1. *Trait Anxiety*

Suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam diri individu.

2. *State Anxiety*

Keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul, serta diikuti perubahan fisiologis tertentu.

Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa bentuk kecemasan dibagi menjadi tiga yaitu : kecemasan realistis, kecemasan neurotis, dan kecemasan moral sedangkan berdasarkan respon terhadap kecemasan dibagi menjadi dua yakni *state anxiety* dan *trait anxiety*.

3. Faktor Kecemasan

Menurut Daradjat (1988) menjelaskan beberapa faktor kecemasan, sebagai berikut :

1. Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran.

2. Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk, dimana individu merasa cemas yang kurang jelas, tidak menentu dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa, serta takut itu mempengaruhi keseluruhan diri pribadi.
3. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.

Menurut Riyanto & Purwanto (2009) menjelaskan penyebab kecemasan berdasarkan teori yang dikembangkan, sebagai berikut :

1. Pandangan psikoanalitik : konflik emosional yang terjadi antara id dan superego, yang berfungsi memperingatkan ego tentang sesuatu bahaya yang perlu diatasi.
2. Pandangan interpersonal : kecemasan yang timbul dari perasaan takut dari tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal.
3. Pandangan perilaku : hasil frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
4. Kajian keluarga
5. Kajian biologis : kecemasan disertai dengan gangguan fisik selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stresor.

4. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart (dalam Riyadi & Purwanto, 2009) tingkat kecemasan dibagi menjadi empat yaitu :

1. Kecemasan Ringan : berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan dalam tingkat ringan ini menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan presepsinya.
2. Kecemasan Sedang : memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga seseorang mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih banyak jika diberi arahan.
3. Kecemasan Berat : sangat mengurangi lahan presepsi seseorang individu cenderung untuk berfokus pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang yang lain.
4. Tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, kekuatan dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan.

5. Indikator Kecemasan

Menurut PPDGJ II (1983) menjelaskan indikator gejala munculnya kecemasan pada individu. Sebagai berikut :

- a.) Sesak nafas
- b.) Jantung berdebar-debar
- c.) Nyeri atau rasa tidak enak di dada

- d.) Rasa tercekik atau sesak
- e.) Pusing, vertigo atau perasaan melayang
- f.) Perasaan seakan-akan diri atau lingkungan tidak realistis
- g.) Kesemutan (parestesia)
- h.) Rasa aliran panas dan dingin (*hot and cold flashes*)
- i.) Berkeringat banyak
- j.) Rasa akan pingsan
- k.) Mengigil atau gemetar
- l.) Merasa takut mati, takut menjadi gila atau khawatir akan melakukan tindakan secara tak terkendali selama rangsangan.

PPDGJ II menjelaskan kriteria diagnostik dari kecemasan adalah sebagai berikut :

- a.) Ketegangan motorik : gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tak bisa santai, kelopak mata bergentar, kening berkerut, muka tegang, gelisah, tidak bisa diam, mudah terkejut atau kaget.
- b.) Hiperaktivitas saraf autonomik : berkeringat, jantung berdebar atau berdebar cepat, rasa dingin, telapak tangan lembab, mulut kering, pusing, kepala terasa ringan, kesemutan, rasa mual, rasa aliran panas dingin, sering buang air kecil, diare, rasa tidak enak di ulu hati, kerongkongan tersumbat, muka merah atau pucat, denyut nadi dan napas yang cepat ingin istirahat.
- c.) Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (*apprehensive expectation*) : cemas, khawatir, takut, berpikir berulang,

membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain.

- d.) Kewaspadaan berlebihan : mengamati lingkungan secara berlebihan hingga mengakibatkan perhatian mudah teralih, sukar berkonsentrasi, sukar tidur, mudah ngeri, iritabel dan tidak sabar.

Menurut Riyadi & Purwanto (2009) menjelaskan indikator kecemasan meliputi respons perilaku, kognitif dan afektif sebagai berikut :

1. Perilaku : gelisah, ketegangan fisik, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, sangat waspada.
2. Kognitif : perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan obyektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, mimpi buruk.
3. Afektif : mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, ketakutan, waspada, rasa bersalah, mati rasa, malu, kecemasan, kekhawatiran.

E. Kecemasan Menghadapi Pensiun

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pensiun

Seorang prajurit TNI yang akan menghadapi pensiun akan mengalami kecemasan. Kecemasan ini muncul karena individu mengalami masa transisi dari masa aktif bekerja menjadi tidak bekerja. Kehilangan rutinitas kerja membuat mereka bingung sehingga tidak tahu apa yang harus dikerjakan, kemudian masih ditambah lagi dengan kehilangan rekan-rekan kerja dan status sosial yang selama ini selalu dibangga-banggakan serta berkurangnya penghasilan yang diperoleh (Helmi dalam Prasajo, 2011). Perubahan dratis seperti itu akan membuat prajurit TNI merasa tidak aman dan tidak menyenangkan sehingga menimbulkan munculnya kecemasan dalam menghadapi pensiun.

Kecemasan dalam menghadapi pensiun akan timbul beberapa kekhawatiran bagi individu yang akan memasuki masa pensiun, misalnya perasaan khawatir akan hilangnya status sosial, identitas, kontak sosial, jaminan ekonomi, kekuatan (*power*) dan harga diri (*self esteem*).

2. Faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Pensiun

Brill & Hayes (dalam Prakoso, 2011) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pensiun, yaitu :

1. Masih memiliki tanggungan keluarga

Individu yang akan pensiun akan merasa cemas jika masih memiliki tanggungan, misalnya pendidikan anak, biaya kebutuhan anak dan kehidupan keluarga sehari-hari. Setiap individu yang bekerja memiliki tujuan untuk memperoleh penghasilan. penghasilan yang diperoleh itu

individu bisa mempertahankan kehidupannya. Salah satu penghasilan yang dianggap cukup penting adalah memenuhi kebutuhan dan kesejahteraan keluarga.

2. Datangnya masa tua

Pada tahap ini individu mulai mengalami penurunan atau kemunduran kesehatan, individu mulai memikirkan masa tuanya, yaitu hal-hal yang akan dialaminya seperti keadaan kesehatan yang menurun, apa yang dapat dilakukan dengan fisik yang demikian, sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

3. Hilangnya status pekerjaan dan sosial serta fasilitas yang diperoleh

Individu yang memiliki kedudukan atau jabatan yang tinggi dilingkungan kerjanya lebih khawatir dalam menghadapi pensiun, karena terbiasa mendapatkan banyak fasilitas ditempat bekerjanya. Sehingga cenderung terikat dengan pekerjaannya, apabila memasuki masa pensiun berarti tidak mendapatkannya lagi.

4. Pekerjaan sampingan

Individu yang memiliki pekerjaan sampingan saat masih aktif bekerja akan lebih rendah mengalami kecemasan, karena individu merasa sudah memiliki pegangan saat pensiun.

Ramaiah (dalam Prasajo, 2011) menjelaskan bahwa ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas:

a. Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi cara berfikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan pengalaman seseorang dalam keluarga, dengan sahabat, dengan rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman dengan lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal. Terutama jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran atau tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan perasaan tidak lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

d. Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dalam kecemasan. Konsep utama Horney (dalam Feist & Feist, 2010) tentang kecemasan dasar yang dirumuskan sebagai perasaan yang timbul karena terisolasi dan tidak berdaya dalam dunia yang secara potensial bermusuhan. Sejumlah faktor yang merugikan dalam lingkungan yang dianggap tidak ramah dan mengancam diri pribadi.

Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan menghadapi masa pensiun (dalam Prasajo, 2011) :

- a. Faktor eksternal meliputi : lingkungan sekitar individu, persaingan antar individu, penguasaan diri terhadap lingkungan, pengalaman dengan teman.
- b. Faktor internal meliputi : faktor kepribadian, dukungan keluarga, dukungan teman, faktor religi, dan emosi yang ditekan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan dalam menghadapi pensiun yaitu: masih memiliki tanggungan keluarga, datangnya masa tua, hilangnya status pekerjaan dan sosial serta fasilitas, pekerjaan sampingan, sedangkan berdasarkan faktor eksternal dan faktor internal meliputi lingkungan sekitar individu, persaingan antar individu, penguasaan diri terhadap lingkungan, pengalaman dengan teman, faktor kepribadian, dukungan keluarga, faktor religi dan emosi yang ditekan.

F. Self Efficacy

1. Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Baron & Byrne (2005) *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan. Menurut Bandura (1994) keyakinan individu tentang kemampuan individu untuk menghasilkan suatu keberhasilan yang berpengaruh terhadap kehidupan individu.

Self efficacy sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian individu sendiri dan kejadian dalam lingkungan (Bandura, 2001 dalam Feist & Feist, 2014).

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) *self efficacy* merupakan bagaimana individu bertindak laku dalam situasi tertentu tergantung kepada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan yang dimiliki individu mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan.

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan maka *self efficacy* merupakan kemampuan dan keyakinan yang dimiliki individu untuk menyelesaikan suatu tugas-tugas yang dihadapi.

2. Sumber Pembentuk *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997, dalam Lunenburg 2011) *self efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui sumber informasi utama adalah sebagai berikut :

a. Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experience*)

Pengalaman keberhasilan akan menaikkan *self efficacy* individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah *self efficacy* yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang.

b. Pengalaman orang lain (*Vicarious Experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama.

c. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Pada situasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.

d. Kondisi Fisik dan Emosional (*Somatic and Emotional States*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

Tabel 2.1Sumber Pembentuk *Self Efficacy*

Sumber	Cara Induksi	
Pengalaman performansi	<i>Participant modelling</i>	Meniru model yang berprestasi
	<i>Performance desensitization</i>	Menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu
	<i>Performance exposure</i>	Menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih
	<i>Self-instructed performance</i>	Melatih diri untuk melakukan yang terbaik
Pengalaman orang lain	<i>Live modelling</i>	Mengamati model yang nyata
	<i>Symbolic modelling</i>	Mengamati model simbolik, film, kartun, cerita
Persuasi verbal	<i>Sugestion</i>	Mempengaruhi dengan kata-kata berdasar kepercayaan
	<i>Exhortation</i>	Nasihat, peringatan yang mendesak/memaksa
	<i>Self-instruction</i>	Memerintah diri sendiri
	<i>Intrepretive treatment</i>	Interpretasi baru memperbaiki interpretasi lama yang salah
Kondisi fisik dan emosi	<i>Attribution</i>	Mengubah atribusi, penanggung jawab suatu kejadian emosional
	<i>Relaxation biofeedback</i>	Relaksasi
	<i>Symbolic desensitization</i>	Menghilangkan sikap emosional dengan modelling simbolik
	<i>Symbolic exposure</i>	Memunculkan emosi secara simbolik

Dikutip dari (Alwisol, 2009).

3. Dimensi *Self Efficacy*

Bandura (dalam Alwisol, 2009) menjelaskan terdapat tiga dimensi dalam *self efficacy*. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut :

A. Dimensi tingkat kesulitan (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba

tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya. Indikator dari dimensi tingkat kesulitan (*level*) (dalam Panca, 2011) adalah :

1. Optimis dalam mengerjakan tugas.
2. Membuat rencana dalam menyelesaikan tugas.
3. Melihat tugas yang sulit sebagai suatu tantangan.
4. Bertindak selektif dalam mencapai tujuannya.

B. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan lemah mudah digoyangkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung, begitu sebaliknya pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikan. Indikator dari dimensi kekuatan (dalam Panca, 2011) adalah :

1. Percaya dan mengetahui keunggulan yang dimiliki.
2. Memiliki motivasi yang baik terhadap dirinya sendiri untuk pengembangan dirinya.
3. Komitmen dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.
4. Keyakinan dalam menghadapi suatu masalah.
5. Mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

C. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari melakukan suatu aktivitas dalam situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas dalam situasi yang bervariasi. Indikator dimensi generalisasi (dalam Panca, 2011) adalah :

1. Menyikapi situasi yang berbeda dengan baik dan berfikir positif.
2. Dapat mengatasi segala situasi dengan efektif.
3. Mencoba tantangan baru.

G. Kecerdasan Spiritual (SQ)

1. Pengertian Kecerdasan Spiritual (SQ)

Kecerdasan Spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. Kecerdasan spiritual disebut sebagai SQ, SQ adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif, bahkan kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan tertinggi individu (Zohar & Marshall, 2000).

Kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna spiritual terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatan, serta mampu menyinergikan intelektual, emosi dan spiritual secara komprehensif dan transedental (Ginanjar,

2005). Menurut Suharsono (2001) menjelaskan kecerdasan spiritual bahwa ketika individu belajar dan meningkatkan kecerdasan, yang didorong oleh hal-hal yang murni, manusiawi dan rasa ingin tahu untuk sampai pada kebenaran dan berdasarkan fitrah itu sendiri, maka kecerdasan akan aktual secara optimum dan murni.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang dimiliki oleh individu sejak lahir, yang membantu individu berfikir lebih luas dalam memecahkan dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan, karena kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan tertinggi yang dimiliki oleh manusia.

2. Kecerdasan Spiritual (SQ) tidak sama dengan Beragama

Kecerdasan spiritual tidak selalu berhubungan dengan agama. Namun bagi sebagian orang, menganggap kecerdasan spiritual sebagai cara mengungkapkan melalui agama formal, tetapi beragama tidak menjamin kecerdasan spiritual tinggi. Banyak individu humanis dan atheis memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi, sebaliknya banyak individu yang aktif beragama memiliki kecerdasan spiritual yang rendah (Zohar & Marshall, 2000).

Agama formal adalah seperangkat aturan dan kepercayaan yang dibebankan secara eksternal. Agama formal bersifat *top-down*, diwarisi oleh pendeta, nabi, dan kitab suci atau ditanamkan melalui keluarga dan tradisi. Sedangkan kecerdasan spiritual merupakan kemampuan internal bawaan otak dan

jiwa manusia, sumber terdalamnya adalah inti alam semesta (Zohar & Marshall, 2000).

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan jiwa. Kecerdasan yang dapat membantu individu menyembuhkan dan membangun diri sendiri secara utuh. Kecerdasan spiritual berada dibagian diri yang dalam, berhubungan dengan kearifan diluar ego atau pikiran sadar. Dengan adanya individu memiliki kecerdasan spiritual tidak hanya mengakui nilai-nilai yang ada, tetapi individu juga secara kreatif menemukan nilai-nilai baru. Kecerdasan spiritual tidak bergantung pada budaya maupun nilai, tidak mengikuti nilai-nilai yang ada, tetapi menciptakan kemungkinan untuk memiliki nilai-nilai itu sendiri (Zohar & Marshall, 2000).

3. Aspek-aspek Kecerdasan Spiritual (SQ)

Menurut Zohar & Marshall (2000) tanda-tanda dari kecerdasan spiritual yang telah berkembang dengan baik sebagai berikut :

1. Kemampuan bersikap fleksibel, yaitu kemampuan individu untuk bersikap adaptif secara spontan dan aktif, serta memiliki pertimbangan yang dapat dipertanggung jawabkan disaat mengalami dilematis.
2. Tingkat kesadaran diri yang tinggi, yaitu kemampuan individu untuk merenungkan apa yang dianggap bernilai, serta berusaha memperhatikan apa segala macam peristiwa dan kejadian berpegang pada keyakinannya.
3. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, yaitu kemampuan seseorang untuk menghadapi penderitaan yang dialami serta menjadikan penderitaan tersebut sebagai sesuatu yang menjadikannya lebih

bijaksana sehingga permasalahan atau penderitaan tersebut bisa dijadikan pelajaran dan motivasi untuk kehidupan yang lebih baik dimasa depan.

4. Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, yaitu kemampuan individu mengalami sakit, individu akan menyadari keterbatasan dirinya dan menjadi lebih dekat dengan Tuhan dan yakin bahwa hanya Tuhan yang akan memberikan kesembuhan.
5. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, yaitu kemampuan individu untuk berusaha agar hidupnya didasarkan pada tujuan yang pasti dan berpegang teguh pada nilai-nilai yang diyakini untuk mencapai tujuan tersebut.
6. Keenggan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, yaitu kesadaran untuk menghindari atau melakukan hal-hal yang dianggap merugikan bagi diri sendiri atau orang lain.
7. Berpikir secara holistik, yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melihat dan memahami hikmah dari keterkaitan peristiwa-peristiwa yang terjadi.
8. Kecenderungan untuk bertanya mengapa dan bagaimana untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar.
9. Menjadi pribadi yang mandiri, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan segala sesuatu dengan tidak bergantung pada orang lain. Individu dengan SQ yang tinggi cenderung menjadi pemimpin yang penuh pengabdian, yaitu bertanggung jawab untuk membawakan visi dan nilai yang lebih tinggi kepada orang lain dan memberikan petunjuk penggunaannya.

4. Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual (SQ)

Menurut Zohar & Marshall (2000) menjelaskan cara memanfaatkan kecerdasan spiritual (SQ) sebagai berikut :

a. Menjalani Kehidupan yang Bermakna

Kesuksesan dalam hidup adalah dambaan setiap manusia, namun seringkali ketika seseorang telah mencapai kesuksesan dalam hidupnya dia bertanya-tanya mengapa hidupnya seolah-olah menjadi tidak bermakna, kesuksesan dalam karir, jabatan atau menjadi kaya seperti tidak ada artinya dan itu menjadi kehampaan secara spiritual.

b. Menyembuhkan diri sendiri dengan Kecerdasan Spiritual (SQ)

Penyakit spiritual adalah kondisi terbelah, terutama pusat diri. Kesehatan spiritual adalah kondisi keutuhan yang terpusat. Kecerdasan Spiritual (SQ) adalah sarana yang dapat digunakan untuk bergerak dari yang satu ke yang lain, sarana yang dapat digunakan untuk menyembuhkan diri sendiri.

Kecerdasan Spiritual (SQ) menyinari jalan manusia melalui apa yang disebut dengan mata hati, menurut Bahya Ibn Paquda mengemukakan bahwa seseorang yang mengenal Tuhan, akan melihat tanpa mata, mendengar tanpa telinga, menangkap segala sesuatu yang tidak bisa ditangkap oleh indranya, dan memahami tanpa pikirannya.

c. Membangun Etika Baru

Matinya ajaran etika lama dan seluruh kerangka pikiran yang mendasari, memberi kesempatan yang sangat berharga untuk menciptakan

ajaran etika baru berdasarkan kecerdasan spiritual bawaan dari diri sendiri. Memanfaatkan kecerdasan spiritual yang dimiliki, sehingga individu dapat hidup secara kreatif dalam menjalani kehidupan dengan ketidakpastian dan dapat mengilhami individu untuk menentukan pilihan. Kecerdasan spiritual memberi individu kebebasan dan menetapkan kondisi bagi tanggung jawab individu.

H. Jumlah Tanggungan Keluarga

1. Pengertian

Jumlah tanggungan keluarga adalah semua orang yang tinggal dalam satu rumah dan menjadi tanggungan kepala keluarga, yang meliputi istri, anak dan anggota keluarga lain yang ikut menumpang, semakin banyak anggota keluarga yang tinggal bersama, semakin banyak pula biaya hidup yang dikeluarkan (Wahab, 1998 dalam Purwanti, 2007).

I. Pengaruh *Self Efficacy* dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Prajurit TNI AL

Setiap individu yang bekerja pasti akan memasuki masa pensiun, begitu pula sama halnya dengan prajurit TNI AL. Masa pensiun untuk prajurit TNI AL yang telah ditetapkan dalam peraturan UU no. 34 Tahun 2004 Pasal 75 mengenai batas usia pensiun TNI dengan golongan pangkat Tamtama dan Bintara berusia 53 tahun, sedangkan golongan pangkat Perwira berusia 58 tahun. Individu yang akan pensiun merasakan kekhawatiran dan kecemasan pada dirinya dan untuk keluarganya, karena akan memasuki daerah yang tidak aman dan nyaman bagi

dirinya maupun keluarganya yaitu hilangnya status pekerjaan dan sosial serta fasilitas yang diperoleh, berkurangnya jumlah pendapatan, masih memiliki tanggungan keluarga, merasa dirinya tidak berguna bagi orang lain dan lingkungan, hilangnya hubungan dengan teman-teman saat bekerja.

Kecemasan merupakan kondisi yang mengkhawatirkan dan tidak aman bagi prajurit TNI AL yang akan memasuki masa purnawirawan. Menurut Baron & Bryne (2005) individu yang memiliki keyakinan atas kemampuan dan kompetensinya dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi, mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan mampu mengatasi sebuah hambatan disebut *self efficacy*. Untuk memiliki *self efficacy* yang tinggi seorang prajurit TNI AL diharapkan memiliki kekuatan akan kemampuan dan potensi, mampu melihat tingkat kesulitan, dan generalitas yang berkaitan dengan tingkah laku, dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi masa pensiun misalnya seperti sebelum memasuki pensiun telah mempersiapkan tabungan untuk modal berwirausaha. Hal ini sesuai dengan asumsi Bandura (1994) yang menjelaskan rasa optimis yang kuat dapat meningkatkan prestasi dan kesejahteraan pribadi bagi individu dengan berbagai cara, individu dengan keyakinan tinggi terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dikuasai dan bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

Prajurit TNI AL dalam menghadapi masa pensiun tidak akan merasa cemas dan khawatir jika individu mampu melihat tingkat kesulitan dari tugas dan situasi yang dihadapi, dengan tingkat kesulitan tinggi individu akan melihat situasi tersebut sebagai tantangan, sehingga dalam menghadapi masa pensiun

prajurit TNI AL bisa membuat perencanaan untuk menghadapi tugas dan permasalahan tersebut. Prajurit TNI AL yang percaya dan mengetahui keunggulan yang dimiliki mempunyai kekuatan dan ketekunan dalam usaha yang akan dicapai meskipun dalam kondisi pensiun, sehingga semakin banyak potensi yang disadari dan semakin besar ketekunan yang dimiliki prajurit TNI AL, maka akan semakin rendah kemungkinan kecemasan menghadapi masa pensiun.

Menurut Bandura (1997, dalam Lunenburg, 2011) menjelaskan bahwa *self efficacy* dapat ditumbuhkan melalui pengalaman keberhasilan akan meningkatkan *self efficacy* individu, sehingga dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Pengalaman keberhasilan dimasa lalu yang dimiliki prajurit TNI AL akan membangkitkan kekuatan terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga individu merasa yakin dengan hasil yang diharapkan dalam menghadapi masa pensiun sehingga individu tidak akan merasa cemas.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu bahwa *self efficacy* mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil di Kementerian X (Moningka, 2012). Penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa *self efficacy* berhubungan dengan kecemasan menghadapi masa pensiun, dimana prajurit TNI AL yang memiliki *self efficacy* tinggi, maka kecemasan yang dialami dalam menghadapi pensiun akan rendah.

Selain dibutuhkan *self efficacy* dalam diri prajurit TNI AL untuk menghadapi kecemasan menjelang pensiun, kecemasan memberikan pengaruh negatif kepada pola pikir individu menjelang pensiun. Pola pikir yang negatif ini menjadikan individu bersikap pesimis dalam menjalani masa pensiun, menjadikan

individu sakit secara pikiran, sehingga masa pensiun merupakan akhir yang buruk dari kehidupan. Pesimistis yang dirasakan individu dalam menghadapi masa pensiun membutuhkan jalan keluar yang tepat, sehingga pandangan negatif mengenai masa pensiun dapat diantisipasi dengan menggunakan kecerdasan spiritual.

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya (Zohar & Marshal, 2000). Prajurit TNI AL yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik dapat melakukan pengaturan diri dengan baik yang ditandai dengan kesadaran diri yang tinggi sehingga memandang suatu masalah lebih bermakna dan lebih positif. Penerapan kecerdasan spiritual oleh individu dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan terutama kecemasan menghadapi pensiun adalah sebagai potensi modal utama yang baik dalam menjalani masa transisi dari bekerja ke tidak melakukan aktivitas bekerja rutin. Kecerdasan spiritual sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi adanya perubahan dan cobaan-cobaan hidup, karena adanya kecerdasan spiritual seorang individu senantiasa akan menemukan jawaban dalam menghadapi suatu permasalahan yang sering dikenal dengan suara hati (Ginancar, 2005).

Individu yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi salah satunya ditandai dengan kemampuan fleksibel (mampu beradaptasi dengan perubahan) (Zohar & Marshall, 2000). Suatu perubahan akibat pensiun dianggap sebagai peluang untuk mengasah potensi yang dimilikinya yakni dengan melakukan penyesuaian diri dengan segera, sehingga dalam diri individu timbul keyakinan

bahwa semakin sering individu mendapat masalah, maka potensi diri individu akan semakin terasah sehingga situasi sesulit apapun mampu dihadapi.

Kecerdasan spiritual yang tinggi dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang telah berkembang dengan baik dapat diketahui dari beberapa faktor yaitu kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif), tingkat kesadaran diri yang tinggi, kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, keenganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal (Zohar & Marshall, 2000).

Pemanfaatan kecerdasan spiritual dapat menjadi media untuk menjembatani masalah eksistensial, yaitu masalah-masalah yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Masalah eksistensial yakni keadaan terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran, dan masa lalu akibat penyakit dan kesedihan dalam kehidupan (Zohar & Marshall, 2000).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Lesmana (2014) bahwa ada hubungan kearah negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. PNS akan memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi, begitu pula sebaliknya jika tingkat kecerdasan spiritual rendah maka tingkat kecemasan tinggi.

Individu yang memiliki tingkat *self efficacy* dan kecerdasan spiritual yang tinggi dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi masa pensiun dengan

baik, sehingga individu dapat mengintegrasikan dan menghubungkan *self efficacy* dan kecerdasan spiritual dalam menghadapi permasalahan menghadapi masa pensiun sehingga tidak merasa cemas dan khawatir.

J. Perbedaan Jumlah Tanggungan Keluarga dengan Kecemasan

Menghadapi Masa Pensiun pada Prajurit TNI AL

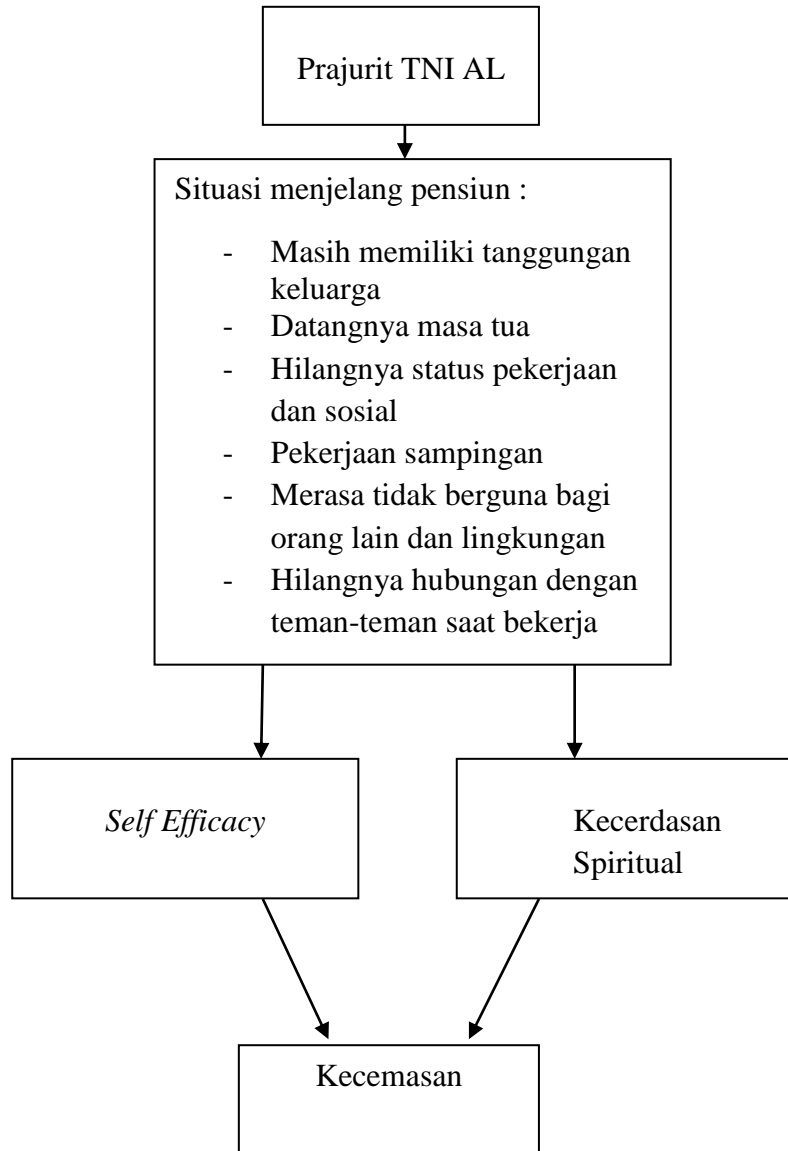
Jumlah tanggungan keluarga adalah semua orang yang tinggal dalam satu rumah dan menjadi tanggungan kepala keluarga, yang meliputi istri, anak dan anggota keluarga lain yang ikut menumpang (Wahab, 1998 dalam Purwanti, 2007).

Prajurit TNI AL yang akan memasuki masa pensiun akan mengalami kecemasan jika masih memiliki tanggungan keluarga, seperti biaya pendidikan anak, biaya kebutuhan anak dan kehidupan sehari-hari. Jumlah tanggungan keluarga yang menjadi tanggung jawab kepala keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pensiun, dimana individu akan berhenti bekerja serta berkurangnya penghasilan yang akan diterima setelah pensiun nanti.

Prajurit TNI AL yang memiliki banyak jumlah tanggungan keluarga yang dimiliki dan ditanggung, maka dapat dianalisa semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami.

L. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



M. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep diatas, dapat disusun sebuah hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh *self efficacy* dan kecerdasan spiritual yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada prajurit TNI AL di Surabaya.
2. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun pada prajurit TNI AL di Surabaya yang ditinjau dari jumlah tanggungan keluarga yang dimiliki.