

## Hubungan *Serious Leisure* dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Valencia Giovanni Permana  
Agustina Hendriati

Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

[valgip@hotmail.com](mailto:valgip@hotmail.com)  
[ahendriati@gmail.com](mailto:ahendriati@gmail.com)

### ABSTRAK

Retirement bring significant changes in a person's life. Middle-aged persons need to prepare themselves for such changes. This is especially true in the case of involuntary retirement which usually creates more anxiety. One way to prepare for retirement is through serious leisure activities. With serious leisure, self-development may be achieved and it will help the person to face the retirement. The purpose of this study was to test a negative correlation between serious leisure and the level of pre-retirement anxiety. Serious leisure was measured with Serious Leisure and Measurement Inventory (SLIM) which consists of 51 items, and the pre-retirement anxiety was measured with Retirement Anxiety Scale (RAS), which consists of 22 items. The samples were 119 people aged 50 to 53 years old, still working in the formal sector and would face retirement in a few years. Results from this study were analyzed quantitatively using Pearson's Product Moment and it was found significantly that serious leisure is negatively correlated with the level of pre-retirement anxiety. The result was discussed in regard to methodological and practical relevance.

**Keywords:** middle age, serious leisure, retirement, pre-retirement anxiety

### PENDAHULUAN

Puncak keberhasilan karir seseorang biasanya diperoleh pada usia 40 hingga 50 tahun, masa yang dapat digolongkan ke dalam masa dewasa madya. Pada rentang usia tersebut, khususnya di wilayah perkotaan, kebanyakan dari mereka akan mencapai puncak prestasi dan memiliki pekerjaan yang lebih baik dibandingkan dengan pekerjaan yang dimiliki pada waktu masih muda. Hal ini dikarenakan mereka sudah mantap dengan pilihan karirnya dan memiliki pengalaman kerja yang cukup (Riyanti, 2009). Akan tetapi, pada masa usia tersebut mereka dapat mengalami beragam kemungkinan perkembangan lintasan karir, salah satunya adalah transisi ke masa pensiun (Kim & Moen, dalam Lachman 2001). Pensiun adalah pemberhentian karyawan

dikarenakan keinginan diri sendiri, keinginan perusahaan, atau berdasarkan undang-undang (Hasibuan, 2000).

Orang yang pensiun atas kemauan diri sendiri biasanya dikarenakan masalah kesehatan atau keinginan untuk menikmati hidup dengan melakukan hal yang dianggap lebih berarti daripada pekerjaannya. Jenis pensiun ini disebut pensiun sukarela (*voluntary retirement*). Akan tetapi, ada pula orang yang terpaksa pensiun karena tempat orang tersebut bekerja telah menetapkan batas usia tertentu untuk pensiun. Selain itu, orang yang terpaksa pensiun dapat disebabkan oleh kebijakan organisasi yang melakukan berbagai perubahan dan pembaharuan, sehingga dapat memberikan kesempatan pada pekerja baru. Jenis pensiun ini disebut dengan pensiun wajib (*mandatory retirement*) (Hurlock, 1992).

Di Indonesia, pemerintah telah menetapkan batas usia untuk pensiun. Peraturan Menteri Tenaga Kerja No. Per-02/Men/1995 tentang Usia Pensiun Normal dan Batas Usia Pensiun Maksimum Bagi Peserta Peraturan Dana Pensiun menyatakan bahwa batas usia normal pensiun adalah 55 tahun. Bagi pekerja yang tetap dipekerjakan oleh pengusaha setelah mencapai usia 55 tahun, maka batas usia pensiun maksimum ditetapkan 60 tahun. Dengan demikian, rata-rata usia pensiun di Indonesia dimulai sejak usia 55 tahun. Usia tersebut masih termasuk dalam kelompok usia dewasa madya dan sebenarnya masih cukup produktif, namun terpaksa memasuki masa pensiun (Hurlock, 1992). Memasuki masa pensiun, apalagi secara “terpaksa”, dapat merasa dirinya tidak berarti atau tidak berguna lagi (Suparno, 2007). Mereka dapat kehilangan penghasilan, kedudukan, jabatan, peran, aktivitas, status, harga diri, dan yang paling fatal merasa kehilangan identitas yang sudah melekat pada dirinya selama bertahun-tahun (Susilawati, 2008).

Menurut Unger dan Crawford (1992), terdapat dua pandangan dalam menghadapi masa pensiun. Orang yang memiliki pandangan positif merasa bahwa pensiun merupakan kesempatan untuk bebas setelah sekian tahun bekerja, kesempatan yang baik untuk berlibur atau berpergian, melakukan hobi, dan memanfaatkan waktu luang. Akan tetapi, bagi orang yang memiliki pandangan negatif, pensiun dianggap sebagai masa yang membosankan, menarik diri, dan tidak berguna karena tidak memiliki pekerjaan lagi. Pandangan tersebut dapat membuat seseorang merasakan emosi negatif yang mengarah pada kecemasan menghadapi masa pensiun (Unger & Crawford, 1992), yang memang mungkin terjadi karena adanya situasi baru yang masih terasa asing dan segalanya menjadi tidak pasti (Sutaryo, 2002). Kecemasan menghadapi masa pensiun dapat digambarkan sebagai perasaan takut yang intens, rasa tidak nyaman, dan ketidakpastian yang secara konsisten mengganggu pemikiran dan persiapan orang yang akan menghadapi pensiun (Oluseyi & Olufemi, 2015).

Kecemasan menghadapi masa pensiun dapat disebabkan oleh empat faktor, yaitu pendapatan atau penghasilan yang akan semakin menurun ketika pensiun tiba, kehilangan status, berkurangnya interaksi dengan rekan kerja, dan datangnya masa tua yang menyebabkan terjadinya penurunan fisik (Imama, 2011). Menurut Nsirimobi dan Ajuwede (dalam Oluseyi & Olufemi, 2015), kecemasan menghadapi masa pensiun dipengaruhi oleh emosi negatif dan emosi positif. Mereka merasa gelisah ketika pensiun sudah semakin dekat, merasa adanya ketidakpastian, dan kurangnya motivasi. Akan tetapi, para pekerja yang sudah mempersiapkan diri dalam menghadapi masa pensiun ternyata memiliki emosi positif. Mereka memandang

pensiun sebagai hal menyenangkan dan mudah dihadapi (Nsirimobi & Ajuwede, dalam Oluseyi & Olufemi, 2015). Oleh karena itu, diperlukan adanya persiapan dalam menghadapi masa pensiun agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa transisi.

Menurut Lemme (1995), salah satu komponen penting untuk sukses dalam menghadapi masa pensiun adalah dengan berbagai aktivitas. Pendapat ini juga didukung oleh pernyataan dari Hoyer dan Roodin (2003) yang mengatakan bahwa kepuasan menjalani pensiun ditentukan dari banyaknya aktivitas yang dapat dilakukan. Aktivitas yang semakin bervariasi bertujuan agar para pensiunan tetap merasa aktif, berguna, dan puas terhadap pensiunnya. Penelitian tentang pensiunan di Indonesia menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan untuk mengisi masa pensiun dapat dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu aktivitas sosial, aktivitas yang menghasilkan uang, aktivitas yang berorientasi pada keluarga, dan aktivitas yang berhubungan dengan hobi. Ragam aktivitas di bidang sosial antara lain, menjadi pengurus di tempat ibadah, mengikuti aktivitas amal di tempat ibadah, menjadi pengurus di lingkungan rumah, dan menjadi relawan untuk aktivitas amal. Ragam aktivitas yang menghasilkan uang, antara lain bekerja paruh waktu, menjadi penulis, membuka bisnis, dan terlibat dalam partai politik. Ragam aktivitas yang berorientasi pada keluarga di antaranya adalah mengurus cucu, berkumpul dengan keluarga, dan pergi bertamasya dengan keluarga. Ragam aktivitas yang berkaitan dengan hobi di antaranya adalah berkebun, menjahit, membaca, olahraga, dan merawat kendaraan (Paramita, Setiasih, & Setianingrum, 2008).

Menurut Berk (2007), perencanaan akan kehidupan yang aktif dapat memberikan dampak kebahagiaan di masa pensiun dibandingkan dengan perencanaan finansial. Oleh karena itu, perencanaan akan kehidupan yang aktif perlu dilakukan untuk mempersiapkan masa transisi dari bekerja ke pensiun. Salah satu caranya adalah dengan melakukan aktivitas di waktu luang. Waktu luang merupakan aspek penting pada masa dewasa madya. Gibson (dalam Santrock, 2013) mengatakan bahwa orang dewasa bukan saja perlu belajar cara bekerja dengan baik, namun juga perlu belajar untuk bersantai dan menikmati waktu luangnya. Waktu luang (*leisure*) adalah waktu yang menyenangkan setelah bekerja, saat individu bebas untuk melakukan aktivitas dan minat sesuai pilihan mereka. Menurut Torkildsen (2005), kunci utama dari *leisure* adalah bebas dari kewajiban. Akan tetapi, pada kenyataannya beberapa aktivitas yang tidak tergolong dalam bekerja, seperti aktivitas sosial dan sukarela juga melibatkan kewajiban. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *leisure* tidak selalu diartikan sebagai bebas dari pekerjaan atau bebas dari kewajiban. Selain itu, *leisure* juga tidak selalu terbatas pada aktivitas rekreatif atau aktivitas yang dapat menghibur diri setelah bekerja. *Leisure* juga dapat digunakan untuk menambah pengetahuan atau keterampilan yang disebut *serious leisure* atau waktu luang terstruktur.

*Serious leisure* dapat dicapai melalui aktivitas amatir, hobi, atau aktivitas sukarelawan, yang berfokus pada karir dengan mengombinasikan keterampilan khusus, pengetahuan, dan pengalaman (Stebbins, 1992 dalam Rojek, Shaw, & Veal, 2006). Dalam hal ini, karir yang dimaksud tidak hanya terbatas pada lingkup pekerjaan saja, namun dilihat secara lebih luas. Karir dalam hal ini lebih merujuk pada pengembangan diri individu, misalnya untuk kepentingan religius, politik, rekreasi, dan interpersonal (Stebbins, 2007). Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa *serious leisure* merupakan aktivitas di waktu luang yang dipilih sesuai minat untuk mengembangkan diri dengan menambah pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman. Dalam perkembangan teorinya, Stebbins (1997) menyatakan ada enam kualitas yang menjadi karakteristik *serious leisure*, yaitu *perseverance* (ketekunan), *career* (karir), *significant effort* (usaha serius), *unique ethos* (etos unik), *identity* (identitas), dan *durable benefits* (keuntungan yang bertahan lama) (dalam Stebbins, 2007).

Selama ini sudah cukup banyak penelitian luar yang membahas mengenai *leisure*, termasuk *serious leisure*. Beberapa di antaranya mengeksplorasi sejauh mana kegiatan *serious leisure* memang mencakup enam kualitas sebagaimana dikonsepsikan oleh Stebbins (a.l. Liu, Caneday, & Tapps, 2013; Bendle & Patterson, 2008). Laporan-laporan lain mencakup kaitan *serious leisure* dengan aspek-aspek misalnya kepariwisataan (Stebbins, 1996), pencarian informasi dengan bantuan teknologi (Hartel et al., dalam Proceeding American Society for Information Science & Technology, 2007), olahraga (Liu, Caneday, & Tapps, 2013) maupun rekreasi (Scott, 2012). Salah satu laporan penelitian yang relevan menyatakan bahwa hal yang dibutuhkan untuk pensiun adalah persiapan yang baik dan kesadaran akan pensiun yang dapat diperoleh dengan mengembangkan diri melalui *leisure* (Stambuk, Silvia, & Sucic, 2013).

Penelitian mengenai *leisure* di Indonesia, sejauh dapat diakses dan berkaitan dengan masa dewasa madya ternyata masih sangat jarang. Penelitian yang dilakukan oleh Hengky (2014) membahas mengenai tempat pariwisata di Kuningan, Jawa Barat yang dapat dijadikan sebagai area rekreasi untuk menghabiskan waktu luang (*leisure*) yang berkelanjutan dan harus dipertahankan. Penelitian ini hanya menyebutkan sedikit tentang *serious leisure* dalam kajian teorinya yang membahas bahwa *leisure* dapat diciptakan dengan rekreasi atau beragam perspektif mengenai *serious leisure*. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa penelitian mengenai *serious leisure* di Indonesia masih sangat jarang. Selain itu, belum pernah ada penelitian yang mengaitkan antara *serious leisure* dengan pensiun, baik di luar negeri maupun di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian untuk melihat hubungan antara *serious leisure* dengan kecemasan menghadapi masa pensiun.

Menurut Davidson dan Stebbins (2011), *serious leisure* membutuhkan adanya keseriusan, serta membutuhkan waktu dan latihan yang cukup untuk meningkatkan atau menguasai keterampilan tertentu dengan menambah pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman. Dengan demikian, aktivitas yang sudah dipilih dan ditekuni dapat memiliki kualitas yang baik dan menjadi bekal untuk mengembangkan diri hingga masa pensiun tiba, sehingga pensiun tidak dipandang sebagai suatu hal yang perlu dicemaskan. Misalnya, bagi mereka yang sudah memiliki keterampilan dapat mengembangkan karirnya dengan membuka usaha sendiri setelah pensiun tiba. Pada masa menjelang pensiun, sebenarnya orang dewasa madya masih dapat dikatakan produktif. Kebanyakan orang dewasa madya masih memiliki kondisi fisik, kognitif, dan emosional yang baik. Dengan kata lain, orang dewasa madya sebenarnya masih mampu untuk melakukan pengembangan diri melalui *serious leisure*. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti ingin membuktikan apakah pada masa mendekati usia pensiun, kegiatan *serious leisure* berhubungan dengan tingkat kecemasan. Penelitian-penelitian terkait kecemasan dan *serious leisure* mengindikasikan arah hipotesis yang diajukan, yaitu *serious leisure* berhubungan secara

negatif dengan tingkat kecemasan menghadapi pensiun, sehingga tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi pensiun akan menurun ketika memiliki *serious leisure*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang hanya akan memberikan gambaran dan berusaha menjelaskan hubungan yang ada antara variabel-variabel yang diteliti, yaitu *serious leisure* dan kecemasan menghadapi masa pensiun, serta tidak memeriksa kausalitas atau sebab akibat (Porter & Carter, 2000). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang dewasa muda yang akan menghadapi masa pensiun dengan kriteria pria atau wanita yang berusia 50 hingga 53 tahun dan masih bekerja di sektor formal. Menurut Barlett, Kotrlik, dan Higgins (2001), untuk jumlah populasi di atas 10.000 orang, maka jumlah sampel yang representatif adalah 119 orang dengan taraf signifikansi 0.05. Dengan demikian, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 119 orang.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-random accidental sampling* dengan menyebarkan kuesioner pada orang-orang yang ditemukan dan memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Selain itu, peneliti juga meminta bantuan dari responden yang telah mengisi kuesioner untuk menyebarkan kuesioner kepada kenalannya sesuai dengan karakteristik penelitian.

Dalam pengambilan data, peneliti menggunakan dua instrumen yaitu *Serious Leisure Inventory and Measure* (SLIM) dan *Retirement Anxiety Scale* (RAS). Kedua instrumen tersebut menggunakan model skala *Likert*. SLIM dikembangkan oleh Gould, Moore, McGuire, dan Stebbins (2008). Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam bentuk *short form* dengan 51 item dan tidak ada item *unfavorable*. Hasil uji validitas instrumen SLIM dengan metode *internal consistency* menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid dengan nilai korelasi di atas 0.164 dan reliabel dengan nilai koefisien alfa sebesar 0.906.

Instrumen RAS dikembangkan oleh Oluseyi dan Olufemi (2015) yang digunakan untuk pengambilan data dengan jumlah 22 item, serta memiliki beberapa pernyataan dalam bentuk *unfavorable*. Uji validitas dengan metode *internal consistency* menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid dengan nilai korelasi di atas 0.164. Instrumen RAS dinyatakan reliabel dengan nilai koefisien alfa sebesar 0.931.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Pearson Product Moment Correlation* untuk melihat tingkatan dan arah hubungan linear antara variabel *serious leisure* dan tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun. Dalam melakukan analisis data, peneliti menggunakan *software Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS) versi 20 untuk melakukan uji korelasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menyebarkan kuesioner melalui dua cara, yaitu dalam bentuk *hardcopy* dan versi *online*. Dari kedua cara penyebaran kuesioner tersebut, peneliti memperoleh responden sebanyak 119

yang terdiri dari 56 perempuan dan 63 laki-laki. Rentang usia partisipan penelitian ini adalah 50 hingga 53 tahun dan paling banyak responden berusia 53 tahun dengan mayoritas bekerja sebagai pegawai swasta. Tingkat pendidikan responden bervariasi, mulai dari SMP hingga S-2 dan mayoritas responden telah menempuh pendidikan terakhirnya di S-1. Sebagian besar responden memiliki rentang penghasilan antara 10 hingga 15 juta per bulan dan responden laki-laki lebih banyak yang memperoleh penghasilan lebih dari 25 juta per bulan dibandingkan responden perempuan.

Berdasarkan hasil gambaran deskriptif penelitian (Tabel 1), dapat dilihat bahwa *mean* empiris *serious leisure* dari seluruh responden adalah 195.35 dengan maksimum skor yang dapat diperoleh adalah 255 dan dapat diambil nilai tengah sebesar 127.5. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa mayoritas responden, baik perempuan maupun laki-laki memiliki kualitas *serious leisure* yang cukup tinggi. Selain itu, dapat dilihat pula bahwa *mean* empiris kecemasan menghadapi masa pensiun dari seluruh responden adalah 55,27 dengan maksimum skor yang dapat diperoleh responden adalah 110 dengan nilai tengah sebesar 55. Dengan demikian dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun yang cukup tinggi.

**Tabel 1. Gambaran Deskriptif Hasil Penelitian**

Variabel	Perempuan (n=56)		Laki-laki (n=63)		Seluruh responden (N=119)	
	M	SD	M	SD	M	SD
<i>Serious Leisure</i>	191.36	23.27	198.90	23.58	195.35	23.64
<b>Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun</b>	55.95	13.30	57.32	13.84	55.27	13.53

Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa *serious leisure* berkorelasi negatif secara signifikan terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun dengan nilai  $r > 0.164$ ,  $N = 119$ ,  $p < 0.05$ , *one-tailed* (Tabel 2). Artinya, semakin tinggi kualitas *serious leisure* maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun. Hal ini dikarenakan *serious leisure* yang telah dimiliki dapat diteruskan untuk pengembangan diri dan mengisi waktu kosong saat tidak ada lagi pekerjaan yang menjadi rutinitas saat masih bekerja. Dengan demikian, seseorang yang akan menghadapi masa pensiun tidak lagi merasa cemas dengan apa yang akan dilakukannya kelak ketika pensiun tiba.

**Tabel 2. Uji Korelasi *Serious Leisure* dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun**

Variabel	Korelasi
<i>Serious leisure</i> - Kecemasan menghadapi masa pensiun (N= 119)	-0.183*

\*. Korelasi signifikan pada 0.05 (*one-tailed*)

Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa bahwa usia memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *serious leisure* dengan  $r = -0.216$ ,  $N= 119$ ,  $p < 0.05$ , *two tailed* (Tabel 3). Artinya, semakin tinggi tua usia seseorang maka kualitas *serious leisure*nya semakin menurun. *Serious leisure* membutuhkan adanya keseriusan dan latihan yang tekun agar dapat mengembangkan diri, sehingga membutuhkan kekuatan fisik. Bila dikaitkan kembali dengan kecemasan menghadapi masa pensiun, orang dewasa biasanya dapat merasa cemas karena memikirkan kekuatan fisik yang mulai menurun dan berpengaruh terhadap kekuatan dan tenaga mereka (Brill & Hayes, dalam Imama, 2011). Santrock (2013) juga mengatakan bahwa pada masa dewasa madya terjadi penurunan fisik dan mulai menyadari bahwa dirinya sudah tidak lagi muda. Oleh karena itu, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam melakukan *serious leisure* yang berkaitan dengan keterampilan fisik, misalnya untuk berolahraga dan aktivitas lain yang membutuhkan kekuatan fisik.

Selain usia yang memiliki hubungan negatif secara signifikan dengan *serious leisure*, usia memiliki hubungan positif secara signifikan dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dengan nilai  $r= 0.202$ ,  $N= 119$ ,  $p < 0.05$ , *two tailed* (Tabel 3). Banyak orang yang memandang pensiun secara negatif dan pensiun sering diidentikan dengan usia seseorang yang sudah semakin tua. Mereka menganggap bahwa pensiun merupakan pertanda bahwa seseorang sudah tidak berguna dan dibutuhkan lagi karena usia yang sudah tua yang menyebabkan produktivitas menurun (Blakburn & Davidson, 1994). Hal inilah yang mungkin menyebabkan semakin tua usia seseorang, maka semakin tinggi tingkat kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

**Tabel 3. Uji Korelasi Usia Dengan *Serious Leisure* dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun**

	<i>Serious Leisure</i>	Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun
Usia	-0.216*	0.202*

\* korelasi signifikan di bawah 0.05 (*two-tailed*)

Peneliti juga melakukan uji korelasi antara penghasilan per bulan dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dilakukan menggunakan *point biserial*. Berdasarkan tabel 4. dapat dilihat bahwa penghasilan per bulan yang diperoleh para responden tidak secara signifikan berhubungan dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dengan nilai  $r= 0.202$ ,  $N=119$ ,  $p > 0.05$ , *two tailed* dan tingkat pendidikan juga tidak secara signifikan berhubungan dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dengan nilai  $r= -0.089$ ,  $N= 119$ ,  $p > 0.05$ , *two tailed*. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa meskipun seseorang memiliki penghasilan yang besar dan tingkat pendidikan yang tinggi, kecemasan menghadapi masa pensiun tetap mungkin dialami. Hal utama yang diperlukan oleh seseorang dalam menghadapi masa pensiun adalah kehidupan yang aktif. Hal ini didukung oleh pendapat Berk (2007) yang mengatakan bahwa perencanaan akan kehidupan aktif dapat memberikan dampak kebahagiaan di masa pensiun bagi seseorang, dibandingkan perencanaan finansial.

**Tabel 4. Uji Korelasi Penghasilan Per Bulan dan Tingkat Pendidikan dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun**

Penghasilan Per Bulan Tingkat Pendidikan	Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun
	0.202
	-0.089

\* korelasi signifikan di bawah 0.05 (*two-tailed*)

Di lain pihak, hasil analisis tambahan menggunakan uji beda juga mengungkap bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun dengan nilai  $t = -0.55$ ,  $N = 119$ ,  $p > 0.05$  (Tabel 5). Hasil ini menunjukkan bahwa baik perempuan dan laki-laki sama-sama dapat merasa cemas apabila akan menghadapi masa pensiun. Hal ini didukung oleh pendapat Hurlock (1992) yang mengatakan bahwa pada masa dewasa madya, baik laki-laki maupun perempuan sama-sama sering memikirkan masa pensiun. Menurut Dr. Anies Bawesdan, perempuan saat ini mengejar karir untuk mencapai kemajuan diri (Kusmiyati, 2014). Perempuan dapat dikatakan setara dengan laki-laki dalam hal karir, karena sama-sama dapat bekerja dan mencapai posisi yang tinggi dalam pekerjaannya.

**Tabel 5. Uji Perbedaan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Berdasarkan Jenis Kelamin**

	Jenis Kelamin				<i>p-value</i>
	Perempuan (n= 56)		Laki-laki (n=63)		
	M	SD	M	SD	
<b>Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun</b>	55.95	13.30	57.32	13.84	0.58

Hasil lain dengan uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara responden yang hanya memiliki satu aktivitas *serious leisure* dengan responden yang memiliki lebih dari satu aktivitas *serious leisure* terhadap tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun,  $t = 1.233$ ,  $N = 119$ ,  $p > 0.05$  (Tabel 6). Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun mungkin lebih ditentukan oleh kualitas dari aktivitas *serious leisure* yang dimiliki individu itu sendiri, yang dapat dilihat dari skor-skor pada instrumen *serious leisure*. Instrumen *serious leisure* yang peneliti gunakan mengukur kualitas dari *serious leisure* individu. Semakin tinggi skor dari instrumen *serious leisure*, maka kecemasan dalam menghadapi masa pensiun akan semakin menurun. Oleh karena itu, banyaknya aktivitas tidak menjadi patokan dalam menentukan tinggi atau rendahnya kecemasan seseorang dalam menghadapi masa pensiun.

**Tabel 6. Uji Perbedaan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Berdasarkan Satu atau Lebih *Serious Leisure***

	Jumlah Aktivitas <i>Serious Leisure</i>				<i>p-value</i>
	Memiliki Satu Aktivitas <i>Serious Leisure</i>		Memiliki Lebih dari Satu Aktivitas <i>Serious Leisure</i>		
	M	SD	M	SD	
<b>Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun</b>	57.58	13.67	54.10	13.08	0.22

### SIMPULAN DAN SARAN

Dengan adanya korelasi negatif antara *serious leisure* dan kecemasan menghadapi pensiun, penelitian ini mengindikasikan bahwa *serious leisure* dapat dijadikan sebagai salah satu cara atau strategi untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Pada masa menjelang pensiun, sebenarnya orang dewasa madya masih dapat dikatakan produktif (Hurlock, 1992). Dengan kata lain, orang dewasa madya sebenarnya masih mampu untuk melakukan pengembangan diri melalui *serious leisure*. Dalam konteks penelitian ini, peneliti memilih responden dengan rentang usia 50 hingga 53 tahun. Oleh karena itu, orang yang akan menghadapi masa pensiun sebaiknya sudah memiliki *serious leisure* sebelum usia 50 hingga 53 tahun. Dengan demikian, pada saat seseorang memasuki usia 50 hingga 53 tahun mereka sudah dapat mengembangkan *serious leisure*nya, sehingga kualitasnya sudah menjadi lebih baik dan tidak perlu merasa cemas dalam menghadapi masa pensiun.

Besarnya penghasilan dan tingginya tingkat pendidikan seseorang tidak menjamin menurunnya tingkat kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Hal yang lebih menentukan tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun adalah kualitas dari aktivitas *serious leisure*. Kualitas dari aktivitas *serious leisure* yang semakin baik menjadi hal yang lebih penting dibandingkan kuantitas atau banyaknya aktivitas *serious leisure* yang dimiliki. Oleh sebab itu, bagi orang dewasa madya yang akan menghadapi masa pensiun dan belum memiliki aktivitas *serious leisure*, sebaiknya perlu mulai menekuni minimal satu aktivitas *serious leisure* untuk meminimalisir perasaan cemas menjelang pensiun. Bagi yang sudah memiliki aktivitas *serious leisure*, sebaiknya terus dipertahankan dan ditingkatkan sehingga dapat terus dilanjutkan hingga masa pensiun tiba. Dengan demikian, ketika pensiun tiba mereka sudah mengetahui aktivitas apa yang akan dilakukan untuk terus mengembangkan diri dengan hal yang positif.

Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi para psikolog atau konselor dalam memberikan konseling kepada klien yang akan menghadapi masa pensiun untuk mulai mengisi waktu luangnya dengan *serious leisure*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan masukan kepada organisasi/institusi yang belum memberikan kesempatan bagi para pegawainya untuk mengembangkan diri di luar aktivitas pekerjaan. Misalnya, memberikan fasilitas bagi

pegawai untuk dapat menyalurkan hobi atau keterampilan yang dimiliki dan memberikan penghargaan atas keberhasilan yang diraih pegawainya dari keterampilan tersebut.

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa, sebaiknya membuat instrumen sendiri atau mengkritisi terlebih dahulu instrumen yang sudah ada sebelumnya. Apabila ingin tetap menggunakan instrumen SLIM, lebih baik tidak menggunakan skala *likert* dan lebih tepat menggunakan skala dikotomus. Dengan menggunakan skala dikotomus (ya/tidak), maka dapat langsung terlihat apakah responden memiliki kualitas *serious leisure* atau tidak memiliki kualitas *serious leisure*. Skala *likert* yang digunakan dalam instrumen SLIM dirasa kurang tepat karena keberadaan lima alternatif jawaban dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju kurang mampu menggambarkan kualitas *serious leisure*. Hal ini dikarenakan tidak adanya perbedaan makna antara alternatif pilihan jawaban yang satu dengan yang alternatif pilihan jawaban yang lainnya dalam mengukur kualitas *serious leisure* seseorang, misalnya antara jawaban sangat setuju dengan jawaban setuju.

## PUSTAKA ACUAN

- Berk, L.E. (2007). *Through the life span*. Boston: Person Education.
- Bendle, L. & Patterson, I. (2008). Serious leisure, career volunteers and the organisation of arts events in a regional Australian city. *International Journal of Event Management Research*, 4(1):1-11.
- Blackburn, I.M. & Davidson. (1994). *Terapi kognitif untuk depresi dan kecemasan: suatu petunjuk bagi praktisi*. Semarang: IKIP.
- Davidson, L. & Stebbins, R.A. (2011). *Serious leisure and nature*. New York: Palgrave Macmillan.
- Gould, J., Moore, D., McGuire, F., & Stebbins, R. (2008). Development of serious leisure inventori and measure. *Journal of Leisure Research*, 40(1):47-68.
- Hurlock, E.B. (1992). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (terjemahan Istiwijayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Imama, H. (2011). *Hubungan antara kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun*. Diunduh tanggal 1 November 2015 dari [repository.uinjkt.ac.id](http://repository.uinjkt.ac.id).
- Kusmiyati. (2014). *Wanita zaman sekarang, pilih kerja di kantor daripada di rumah*. Diunduh tanggal 24 Juni 2016 dari [health.liputan6.com](http://health.liputan6.com).
- Lachman, M.E. (2001). *Handbook of midlife development*. New York: Wiley.
- Liu, H.L., Caneday, L., & Tapps, T. (2013). An exploratory study of serious leisure and lifestyle for amateur athletes. *The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*, 16(3):13-22.

- Oluseyi, A.E. & Olufemi, O.O. (2015). Development and validation of retirement anxiety scale for secondary school teachers in Osun State, Nigeria. *International Journal of Psychological Studies*, 7(2):138-145.
- Riyanti, B.P.D. (2009). *Kewirausahaan bagi mahasiswa*. Jakarta: Unika Atma Jaya.
- Santrock, J.W. (2013). *Life-span development* (14<sup>th</sup> ed.). New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Scott, D. (2012). Serious leisure and recreation specialization: An uneasy marriage. *Leisure Sciences*. 34:366-271.
- Susilawati, E. (2008). *Hidup bahagia jelang dsan setelah masa pensiun*. Diunduh tanggal 21 Oktober 2015 dari [riau1.kemenag.go.id](http://riau1.kemenag.go.id).
- Stambuk, A., Silvia, R., & Sucic, A. (2013). Spending leisure time in retirement. *Periodicum Biologorum*, 115(4):567-574.
- Sutaryo, L.P.P. (2002). *Hubungan antara locus of control dengan kecemasan menghadapi masa pensiun*. Diunduh tanggal 18 Februari 2016 dari [lib.atmajaya.ac.id](http://lib.atmajaya.ac.id).
- Unger, R. & Crawford, M. (1992). *Women and gender feminist psychologist*. New York: McGraw-Hill, Inc.