

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial pastinya mempunyai ambisi atau keinginan, cita-cita, dan dorongan-dorongan yang ingin diperoleh dan dicapai untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan hidup adalah dengan bekerja. Dengan bekerja seseorang dapat berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang-orang di sekelilingnya serta sebagai sarana aktualisasi diri terhadap lingkungan sekitarnya. Bekerja juga menjadi kegiatan sosial yang memberikan penghargaan, status sosial, dan juga prestise sosial yang merupakan tiga unsur terpenting bagi kesejahteraan lahir dan batin manusia dalam menegakkan martabat dirinya (Kartini & Kartono, 2000). Aktivitas bekerja merupakan suatu aktivitas yang mempunyai batas waktu terutama bagi orang-orang yang bekerja pada suatu instansi.

Memasuki masa pensiun seorang karyawan seharusnya merasa senang karena telah mencapai puncak kariernya (Ganang & Santi, 2010). Individu dapat menikmati masa hidupnya dengan lebih santai, rileks, tenang, dan bahagia karena tidak lagi terbebani dengan berbagai tugas dan tanggung jawab dari instansi atau organisasi tempatnya bekerja. Saat masa pensiun tiba maka akan lebih banyak waktu dan kesempatan bersama-sama dengan keluarga atau pasangannya, mengerjakan sesuatu yang disukai dan bukan pekerjaan yang harus dikerjakan, dapat meningkatkan kualitas kesehatan karena berkurangnya tekanan beban kerja yang harus dihadapi dan akhirnya dapat memaknai kehidupannya

dengan penuh keoptimisan (Aidit, 2000).

Masa pensiun adalah masa peralihan dari bekerja menjadi memiliki banyak waktu luang (Santrock, 2002). Batas usia pensiun yang ditetapkan dalam aturan pensiun yaitu 56 tahun sedangkan untuk pengajar batas usia 65 tahun. Suardiman (2001) mengungkapkan bahwa pensiun merupakan keadaan dimana pada umur tertentu atau sudah mencapai batas usia organisasi mengatur karyawannya untuk berhenti dari pekerjaannya. Pensiun merupakan bagian tahapan perencanaan karier yaitu tahap akhir yang terfokus pada meninggalkan karir atau pekerjaannya dan meninggalkan kelekatan pada organisasi dan siap menghadapi masa pensiun.

Menurut Beverly (dalam Hurlock, 2006), pensiun seharusnya membuat orang senang dan bahagia dalam menikmati hari tuanya, tetapi sebaliknya terkadang pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya sebagian orang sudah merasa cemas, gelisah karena mereka tidak tahu kehidupan seperti apa yang akan dihadapi kedepannya. Namun Sutarto & Cokro (2008), menjelaskan bahwa pemahaman karyawan mengenai pensiun seperti kehilangan status atau jabatan dan berbagai fasilitas, kekurangan penghasilan, ketersisihan dari pergaulan lama serta perasaan menjadi tua semakin membuat para karyawan yang akan pensiun seringkali merasa cemas dalam menghadapi masa pensiun.

Oleh karena itu maka peneliti melakukan wawancara dengan karyawan yang mengemukakan:

“jika nanti bapak pensiun yang pasti bapak akan merasa senang, bahagia, dan tenang kenapa? Ya disitu lah bapak akan menghabiskan waktu yang banyak bersama keluarga anak dan istri bapak, dan pensiun

ini juga satu keberuntungan sama bapak seperti yang bapak bilang sebelumnya. Mengenai keuangan bapak atau pun untuk gaji nanti pasti bapak buat untuk buka usaha, usaha yang bapak buka itu seperti kuliner makan. ”(SG, 13 Agustus 2021).

Selain mewawancarai karyawan berinisial SG, peneliti juga melakukan wawancara dengan seorang karyawan yang berinisial M, mengatakan sebagai berikut :

“ kalau tiba waktunya saya akan pensiun, apalagi situasi pandemi seperti ini dan masih berlanjut sudah pasti saya akan merasa cemas, takut dan gelisah karena berdiam diri di rumah membuat kepala saya menjadi sakit, tidak ada pekerjaan yang mana biasanya setiap hari saya berangkat ngantor ini tidak lagi. Kalo dipikir-pikir memang dengan saya yang akan pensiun ini membuat saya juga kehilangan pekerjaan dan rekan kerja saya. ”(MS, 16 Agustus 2021)

Berdasarkan hasil wawancara diatas bahwa ada banyak hal yang mempengaruhi kecemasan seorang karyawan yang akan pensiun seperti merasa takut akan perencanaan masa depan, mudah lemas, merasa gelisah, dan tidak konsentrasi. Kecemasan muncul karena beberapa situasi yang mengancam manusia sebagai makhluk sosial. Contohnya adanya konflik, ketegangan, ancaman terhadap harga diri dan adanya tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuannya (Anggorowati & Purwadi, 2007). Dalam hal ini seseorang yang akan memasuki masa pensiun sangat mungkin merasa bahwa masa pensiun merupakan suatu ancaman bagi dirinya. Secara biologis, perubahan terjadi dengan drastis dari yang semula aktif bekerja menjadi tidak bekerja, sehingga menimbulkan persepsi bahwa tidak lagi memberikan manfaat terhadap lingkungannya. Secara ekonomi, seseorang yang memasuki masa pensiun maka pendapatan penghasilannya menurun. Padahal beban yang harus ditanggung

secara ekonomi tidak kunjung menurun. Secara emosional, dengan pensiun seseorang menjadi banyak mengganggu sehingga dapat menimbulkan kebosanan.

Sedangkan hasil wawancara karyawan lainnya bahwa tidak ada yang mempengaruhi kecemasan pada saat akan menghadapi pensiun, karena baginya pensiun merupakan suatu hal keberuntungan, dapat menghabiskan waktu bersama anak dan istri ataupun keluarga, optimis untuk mengelola keuangan atau gaji pensiun yang akan didapatkannya.

Pandangan seseorang mengenai pensiun menurut Unger dan Crawford (1992) ada dua, yakni pandangan positif dan negatif. Seseorang yang memiliki pandangan positif memaknai pensiun sebagai suatu kebebasan setelah sekian tahun bekerja, kesempatan yang cukup baik untuk bepergian atau berlibur, melakukan hobi, dan memanfaatkan waktu luang. Sebaliknya, seseorang yang memiliki pandangan negatif memaknai pensiun sebagai keadaan yang membosankan, penarikan diri, dan kemungkinan besar munculnya perasaan tidak berguna. Pandangan negatif seperti ini yang dapat menimbulkan emosi negatif sehingga akan mengarahkan seseorang pada kecemasan menghadapi masa pensiun.

Kartono (2000) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan perasaan seperti perasaan gelisah dan khawatir akan suatu hal yang tidak menyenangkan dimana gangguan tersebut menjadi suatu ancaman bagi kehidupan seseorang terhadap gambaran akan masa depannya. Sedangkan Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2005) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan merasa gelisah bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Chaplin (2011), kecemasan merupakan perasaan campuran antara ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa akan yang datang. Kecemasan menghadapi pensiun sendiri menurut Fletcher dan Hansson (dalam Adams & Beehr, 2003) adalah ketakutan dan khawatir terhadap konsekuensi yang belum pasti dan belum dapat dipastikan sehingga mengganggu karena masa pensiun akan segera tiba. Aspek- aspek kecemasan menghadapi pensiun dari Fletcher dan Hansson (dalam Adams & Beehr, 2003) diantaranya adalah identitas dan integrasi sosial, penyesuaian sosial, antisipasi pengucilan sosial, dan kehilangan pertemanan.

Prasetya, Supriyono, & Ramli (2009), mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan timbul beberapa gejala psikis seperti gangguan perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya percaya diri, timbul obsesi, serta tiadanya atau menurunnya motivasi. Rini (2001) menyebutkan ada beberapa faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan menghadapi masa pensiun seperti halnya kepuasan kerja, usia, kesehatan bahkan persepsi individu tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya, dan status sosial sebelum mereka pensiun. Kecemasan dengan berbagai macam gejalanya dapat mengganggu konsentrasi karyawan dalam bekerja. Kecemasan karyawan dalam menghadapi masa pensiunnya didasari oleh banyak faktor salah satunya adalah kecerdasan emosional (Anisa, 2019). Kecerdasan emosional akan mempengaruhi karyawan dalam menghadapi masa pensiunnya, jika karyawan mampu mengendalikan emosi dengan baik, maka ia akan menemukan banyak sisi positif yang dapat diambil (Santrock, 2002). Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi dan menjaga

keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial (Goleman, 2000). Kecerdasan emosional mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi seperti pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, kemampuan mengerti perasaan orang lain (empati), kemampuan memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta kemampuan untuk memimpin (Goleman, 2000).

Orang yang kecerdasan emosionalnya berkembang baik kemungkinan besar akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan. Sebaliknya orang yang tidak dapat mengendalikan kehidupan emosinya akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan mereka untuk berkonsentrasi pada karir/pekerjaan ataupun untuk memiliki pikiran yang jernih (Goleman, 2000). Karyawan yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, akan lebih mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisasi atau bahkan menghilangkan perasaan cemas dalam menghadapi masa pensiun.

Kemudian Goleman (2007) menyatakan bahwa individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan lebih luas pengalaman dan pengetahuannya dari pada individu yang lebih rendah kecerdasan emosinya. Individu yang kecerdasan emosinya tinggi akan lebih kritis dan rasional dalam menghadapi berbagai macam masalah. Dengan demikian, orang yang kecerdasan emosinya tinggi akan memikirkan pula akibat-akibat yang mungkin terjadi di masa yang

akan datang bagi kelangsungan hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dwi Erna Niraini (2013) dapat disimpulkan bahwa subjek yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu menghindari atau mengatasi kecemasan, sedangkan subjek yang memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik maka akan mengalami kecemasan bahkan terkadang tidak mampu untuk mengatasinya. Subjek yang dapat mengelola emosinya dengan baik tidak menutup diri dari lingkungan dan lebih senang bila dapat bersosialisasi dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Subjek yang tidak dapat mengelola emosinya dengan baik cenderung akan menutup diri dan tidak senang bila harus bersosialisasi dengan orang banyak karena merasa bahwa kehadirannya tidak akan diharapkan oleh lingkungannya

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Karyawan dalam Menghadapi Pensiun di Perusahaan BUMN”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ Apakah ada hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada karyawan dalam menghadapi pensiun di Perusahaan BUMN”.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diteliti maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada karyawan dalam menghadapi pensiun di Perusahaan BUMN ”.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan sumbangan bagi penelitian lebih lanjut dalam rangka pengembangan teori dibidang psikologi khususnya Psikologi Industri dan Organisasi (PIO) secara khusus yang berkaitan dengan Kecerdasan emosional dan Kecemasan .

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pihak Karyawan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi para karyawan yang akan memasuki masa pensiun agar lebih siap dalam memasuki masa pensiun.

2. Bagi Pihak Instansi

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada karyawan dalam menghadapi pensiun.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Defenisi Kecemasan

2.1.1 Kecemasan

Kartono (2000) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan perasaan seperti perasaan gelisah dan khawatir akan suatu hal yang tidak menyenangkan dan tidak jelas, dimana gangguan tersebut menjadi suatu ancaman bagi kehidupan seseorang terhadap gambaran masa depannya. Kemudian Priest (1992) berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh individu ketika berpikir tentang suatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Hal tersebut timbul karena adanya berbagai alasan-alasan dan situasi.

Sementara itu Cohen & Syme (1985) menyebutkan bahwa kecemasan adalah ketakutan akan kelemahan. Sedangkan menurut Wright (2000) kecemasan merupakan ketidaknyamanan pikiran perasaan yang menyakitkan atau menakutkan yang menyerang sebagian peristiwa yang akan datang. Kecemasan juga merupakan respon yang penuh dengan ketakutan yang mempengaruhi tubuh dengan respon-respon seperti berkeringat, ketegangan otot detak jantung yang cepat dan nafas yang cepat.

Lalu Hawari (2013) menjelaskan kecemasan adalah gangguan afektif yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh atau tidak mengalami keretakan kepribadian (splitting of personality), perilaku terganggu tetapi masih normal. Dan

Kecemasan oleh Spielberger (dalam Slameto, 2010) dibedakan berdasarkan sifat (trait anxiety) yaitu ketika seseorang merasa terancam oleh kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya dan keadaan (state anxiety) adalah kondisi emosional pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang, kekhawatiran bersifat subjektif, dan meningkatnya aktivitas sistem saraf autonomy yang bersifat sementara.

Berdasarkan beberapa definisi di atas disimpulkan bahwa kecemasan merupakan ketakutan atau kekhawatiran dan gangguan perasaan yang tidak menyenangkan dan menjadi suatu ancaman bagi individu.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Blacburn & Davidson (dalam Triantoro & Nofrans, 2012) menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya).

Kemudian Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S, 2014) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi

situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.

2. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:

- a. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
- b. Kesempurnaan, yaitu individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
- c. Persetujuan, yaitu adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.
- d. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

2.2.3 Pensiun

Pensiun adalah proses pemisahan seseorang individu dari pekerjaannya, dimana dalam menjalankan perannya seseorang mendapatkan gaji atau dengan kata lain pensiun berarti berhentinya seseorang dari pekerjaannya dan memulai peran baru dalam kehidupannya (Turner & Helms, 1987).

2.2.4 Kecemasan Menghadapi Pensiun

Kecemasan menghadapi pensiun adalah perasaan yang muncul karena rasa khawatir akan kondisi yang tidak menentu, tidak pasti, tidak bisa diprediksi dan gangguan-gangguan yang berpotensi sebagai akibat karena akan memasuki masa pensiun. (Yuliarti dan Mulyana, 2014).

1. Aspek-aspek Kecemasan

Gail W. Stuart (2006) mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

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

2. Faktor-Faktor Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Kecemasan menghadapi pensiun adalah perasaan yang muncul karena rasa khawatir akan kondisi yang tidak menentu, tidak pasti, tidak bisa

diprediksi dan gangguan-gangguan yang berpotensi sebagai akibat karena akan memasuki masa pensiun (Yuliarti & Mulyana, 2014).

Rini (2001) menyebutkan faktor-faktor kecemasan menghadapi masa pensiun adalah:

a. Kepuasan kerja dan pekerjaan

Datangnya masa pensiun akan menyebabkan individu merasa kehilangan pekerjaan karena pekerjaan tersebut dapat memberikan kepuasan bagi individu.

b. Usia

Banyak orang cemas menghadapi masa tua karena asumsinya jika sudah tua maka fisik akan makin lemah, makin banyak penyakit, cepat lupa, penampilan makin tidak menarik dan makin banyak hambatan lain yang membuat hidup makin terbatas. Selain itu, usia tua juga berarti akan kehilangan pekerjaan karena individu akan mengalami masa pensiun.

c. Kesehatan

Kesehatan mental dan fisik merupakan prakondisi yang mendukung keberhasilan individu beradaptasi terhadap perubahan hidup yang disebabkan oleh pensiun. Hal ini masih ditambah persepsi individu tersebut terhadap kondisi fisiknya. Jika individu menganggap kondisi fisik atau penyakit yang dideritanya sebagai hambatan besar dan bersikap pesimistik terhadap hidup, maka ia akan mengalami masa pensiun dengan penuh kesukaran.

d. Persepsi

Individu tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya. Adanya persepsi-persepsi negatif yang kemudian mendatangkan kecemasan pada individu dalam menghadapi masa pensiunnya.

e. Status sosial sebelum pensiun

Bagi individu yang pada saat masih bekerja mempunyai status sosial tertentu maka pada masa pensiun tiba semua atribut dan fasilitas yang menempel pada dirinya akan hilang. Hal tersebut menimbulkan kekhawatiran bagi sebagian orang terlebih bagi individu yang memiliki pikiran negatif terhadap masa pensiun.

2.1 Kecerdasan Emosional

2.1.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Salovey & Mayer (dalam Goleman, 1999) menggunakan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan. Batasan kecerdasan emosi menurut mereka adalah kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan, dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi dan pengetahuan emosi, dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelektual.

Kemudian Salovey (dalam Goleman, 1999) selanjutnya menyatakan bahwa kecerdasan emosi terdiri dari mengenali emosi diri, memotivasi diri sendiri, empati, dan membina hubungan. Sedangkan

Goleman (2006) berpendapat bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan impuls emosional, kemampuan untuk membaca perasaan orang lain, dan kemampuan untuk membina hubungan yang baik dengan orang lain.

Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi mengacu pada kemampuan untuk mengenali serta menghadapi perasaan diri sendiri dan orang lain. Goleman (2007) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati serta tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, serta berempati.

Berdasarkan pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan yang mencakup memantau perasaan diri sendiri atau orang lain, pengaturan diri, mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif, kemudian mengenali emosi orang lain atau empati, menguasai kebiasaan pikiran yang dapat mendorong produktif, serta mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran dan tindakan yang terarah.

2.1.2 Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Goleman (2005) membagi aspek kecerdasan emosional menjadi lima aspek dasar yaitu:

1. Kesadaran Diri, yaitu kemampuan mengetahui yang dirasakan.
2. Pengaturan Diri, yaitu kemampuan mengatur emosinya sendiri sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas.

3. Motivasi, yaitu kemampuan menggunakan hasrat untuk menggerakkan dan menuntun diri menuju sasaran.
4. Empati, yaitu kemampuan merasakan perasaan orang lain dan mampu memahami perspektif orang lain.
5. Keterampilan Sosial, yaitu kemampuan untuk menanggapi emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, mampu membaca situasi dan jaringan sosial secara cermat dan dapat berinteraksi atau bekerja sama dengan lancar.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah apa yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi kecerdasan emosinya. Faktor internal ini memiliki dua sumber yaitu segi jasmani dan segi psikologis. Segi jasmani adalah faktor fisik dan kesehatan individu, apabila fisik dan kesehatan seseorang dapat terganggu, dapat dimungkinkan mempengaruhi kecerdasan emosinya. Segi psikologis mencakup didalamnya pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi.

b. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal adalah stimulasi dan lingkungan di mana kecerdasan emosi berlangsung. Faktor eksternal meliputi:

1. Cara Stimulasi itu sendiri, kejenuhan stimulasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam memperlakukan kecerdasan emosi tanpa distorsi.

2. Lingkungan atau situasi khususnya yang melatarbelakangi proses kecerdasan emosi.

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Erna Nuraini (2013) bahwa hasil wawancara dari ketiga subjek, satu subjek dikatakan tidak mengalami kecemasan dan dua diantaranya mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Masalah-masalah yang muncul akibat pensiun umumnya disebabkan oleh ketidaksiapan seseorang dalam menghadapi masa pensiun. Ketidaksiapan ini timbul karena adanya kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu yang ditimbulkan akibat pensiun, seperti biaya pendidikan anak, kebutuhan untuk tempat tinggal yang layak, dan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Hasil seluruh penelitian diatas, dapat diketahui bahwa subjek pertama yaitu MS mampu mengelola emosinya dengan cara memotivasi diri dan menerima kenyataan bahwa dirinya memang sudah harus pensiun sehingga dapat menghindari kecemasan dalam menghadapi masa pensiunnya. Pada subjek kedua yaitu DA dalam menghadapi masa pensiunnya mengalami kecemasan, namun dapat mengatasinya dengan cara memotivasi diri seperti berpikir positif. Sedangkan pada subjek ketiga yaitu AM tidak mampu mengelola emosi dan memotivasi dirinya sehingga dalam menghadapi masa pensiun mengalami kecemasan dan sulit untuk mengatasinya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Chanya Paripurastu Sasongko dan Harlina Nurtjahjanti (2017) menunjukkan bahwa mayoritas pegawai di PT. PLN (Persero) Wilayah Semarang memiliki kecemasan menghadapi pensiun dalam kategori rendah, yakni sebesar 70.67% pegawai. Hal tersebut

mengindikasikan bahwa pegawai memiliki kesejahteraan finansial (financial well being) dan mengikuti masa persiapan pensiun dengan baik. PT. PLN (Persero) Wilayah Semarang menyediakan pendidikan dan pelatihan pembekalan masa purna bakti untuk memberikan pembekalan kepada pegawai yang akan memasuki masa pensiun berupa keterampilan tertentu sebagai bekal dimasa pensiun. Wood (2012), menyatakan bahwa pegawai yang mengikuti masa persiapan pensiun tidak merasa takut akan kehilangan produktivitas, sedangkan pegawai yang tidak mengikuti masa persiapan pensiun akan merasa khawatir kehilangan produktivitas.

Penelitian yang dilakukan Vivit Yuliarti dan Olivie Prabandini (2014) Hasil analisis deskriptif dari data kasar penelitian dapat dikategorikan menjadi beberapa tingkatan yaitu menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Hasil skor total penelitian pada variabel kecemasan menghadapi pensiun adalah terdapat 22 pegawai atau semua subyek penelitian memiliki tingkat kecemasan menghadapi pensiun sedang. Sedangkan hasil skor total penelitian pada variabel semangat kerja pegawai adalah terdapat 22 pegawai atau semua subyek penelitian memiliki tingkat semangat kerja sedang.

Hasil Penelitian lain yang dilakukan oleh Eka Arvi Sukmawan, dkk., (2017) Karakteristik responden berdasarkan umur responden diketahui bahwa seluruh responden berusia 60-74 tahun yakni 31 orang (100%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki laki, yakni 18 orang (58,1%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan diketahui bahwa hampir setengah

responden mempunyai tingkat pendidikan SMA yakni 14 orang (45,2%). Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa hampir setengah responden mempunyai pekerjaan sebagai wiraswasta yakni 13 orang (41,9%), Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hampir setengah responden menjalani masa pensiun sebagai ibu rumah tangga sebesar 13 orang (41,9%), Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai kecerdasan emosial tinggi yakni 22 orang (71%), Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa hampir setengah responden mempunyai kecemasan ringan yakni 13 orang (41,9%). Hasil tabulasi silang responden diketahui bahwa responden yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi memberikan kecemasan ringan sebanyak 13 (41,3%).

2.4 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun

Seseorang yang memasuki masa pensiun menganggap bahwa pensiun berarti kehilangan peran dan status sosial serta kekuasaan, akibatnya banyak orang yang menganggap pensiun sebagai masa yang mendatangkan stres dan merupakan peristiwa yang menakutkan (Santrock, 2002). Umumnya ketika memasuki pensiun mereka membayangkan kondisi yang semakin buruk, antara lain kehilangan status dan penghormatan, kekurangan penghasilan, kehilangan fasilitas dan kemudahan, dan ketersisihan dari pergaulan lama serta perasaan menjadi tua (Sutarto dan Cokro, 2008). Walaupun pensiun bukan hal yang baru dan akan terjadi pada setiap orang yang bekerja, tetapi kenyataannya masih menjadi peristiwa yang mencemaskan bagi orang yang akan mengalaminya.

Kecemasan adalah hal normal sebagai manusia, tetapi bagi beberapa individu kecemasan dapat keluar kendali sampai mengacaukan gaya hidup. Ini

biasanya terjadi saat si penderita menjadi sangat ketakutan terhadap gejala-gejala fisik yang dirasakan dan mulai menghindari tempat-tempat atau situasisituasi yang akan memunculkan gejala-gejala itu. Rasa khawatir, gelisah, takut, was-was, tidak tenteram bahkan panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Bila kecemasan hebat sekali mungkin terjadi panik. Individu dalam keadaan ini menjadi berbahaya dengan sikap yang agresif dan mengancam (Maramis, 2005). Kecemasan dengan berbagai macam gejalanya dapat mengganggu konsentrasi individu dalam bekerja dan dapat membuat individu kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Apabila hal ini terjadi pada karyawan atau pegawai yang akan mengalami masa pensiun, maka akan sangat mengganggu pekerjaannya sehingga individu tidak dapat mengakhiri tugasnya dengan baik dan justru akan semakin mempersulit penyesuaiannya ketika pensiun nanti.

Kecemasan menghadapi pensiun biasanya juga berhubungan dengan masalah kesehatan, ekonomi, status sosial dan aktivitas yang akan dilakukan di masa yang akan datang. Ada pegawai yang bisa menerima masa pensiun itu dengan lapang dada, bahkan mereka merasa bahagia karena bisa beristirahat dari pekerjaan yang selama ini selalu dikerjakan setiap hari. Ada juga pegawai yang tidak bisa menerima masa pensiunnya, sehingga mereka akan mengalami kecemasan di dalam dirinya (Sutaryo, 2007).

Masa pensiun dirasakan sebagai ancaman terhadap kehidupan di masa mendatang, akibatnya banyak pegawai yang mengalami kecemasan menghadapi datangnya pensiun (Hurlock, 2006). Menurut Back (dalam Hurlock, 2006) seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, akan

lebih mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisasi atau bahkan menghindari perasaan cemas dalam menghadapi masa pensiun.

Goleman (2007) menyatakan bahwa individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan lebih luas pengalaman dan pengetahuannya daripada individu yang lebih rendah kecerdasan emosinya. Individu yang kecerdasan emosinya tinggi akan lebih kritis dan rasional dalam menghadapi berbagai macam masalah. Dengan demikian, orang yang kecerdasan emosinya tinggi akan memikirkan pula akibat-akibat yang mungkin terjadi di masa yang akan datang bagi kelangsungan hidupnya.

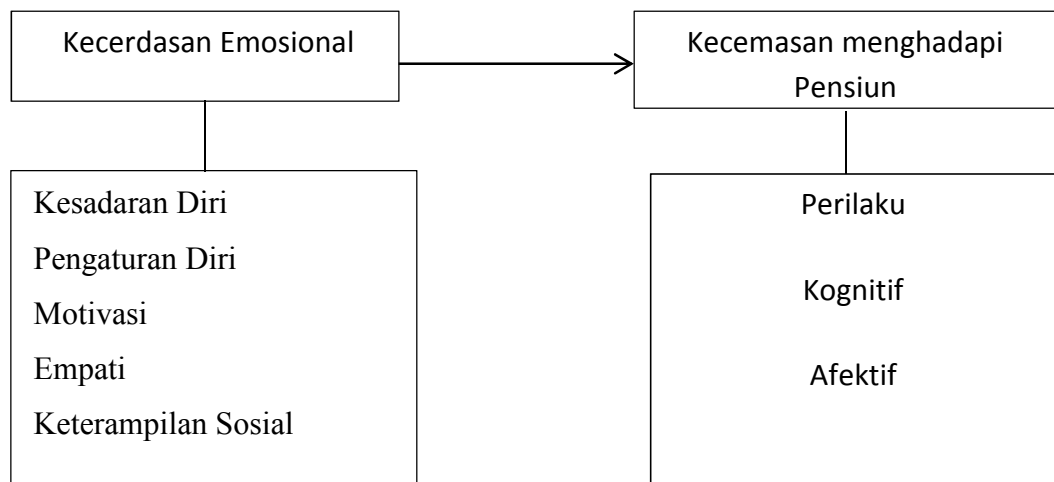
Kecerdasan emosi yang diungkap beberapa tokoh diatas mencerminkan bahwa kecerdasan emosi diperlukan oleh seseorang ketika menghadapi suatu masalah yang kemungkinan menimbulkan tekanan atau kecemasan bagi orang tersebut. Sejalan dengan penelitian Gohm (2003) di University of Mississippi, yang memaparkan bahwa kecerdasan emosi diperlukan oleh setiap individu untuk memahami diri kita sendiri maupun orang lain, mengontrol emosi, menyelesaikan masalah dengan baik, dan membantu kita membuat penilaian objektif mengenai orang lain. Tanpa kecerdasan emosi orang tidak akan bisa menggunakan kemampuan-kemampuan kognitif sesuai dengan potensi yang maksimal. Kecerdasan emosi tersebut akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi permasalahan yang muncul termasuk permasalahan kerja (Melianawati, dkk., 2001).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Eka Arvi S, Dyah Widodo & Esti (2017) yang berjudul hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun terhadap 31 responden menemukan bahwa terdapat

hubungan antara hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pensiun di Persatuan Wirdatama Pensiunan Sipil Singosari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dwi Erna Nuraini (2013) bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun pada Pegawai Negeri Sipil.

2.4 Kerangka Konseptual



2.5 Hipotesis

Berdasarkan penjelasan serta beberapa teori yang dikemukakan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan. Semakin tinggi kecerdasan emosi pada maka akan semakin tinggi kecemasan tersebut. Begitu juga sebaliknya semakin rendah Kecerdasan Emosi maka akan semakin rendah Kecemasan.

Ha : terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada karyawan dalam menghadapi pensiun di Perusahaan

BUMN

Ho : tidak terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada karyawan dalam menghadapi pensiun di Perusahaan

BUMN

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Pembahasan pada bab metode penelitian ini meliputi: Identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, subyek penelitian, populasi dan tehnik pengambilan sampel. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

Variabel penelitian ini ada dua, yaitu :

1. Variabel Bebas (x) : Kecerdasan Emosional
2. Variabel Terikat (y) : Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun

3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang muncul karena rasa khawatir akan kondisi yang tidak menentu, tidak pasti, tidak bisa di prediksi, dan gangguan gangguan yang berpotensi sebagai akibat karena akan memasuki masa pensiun. Dalam penelitian ini Kecemasan akan diukur dengan skala yang terdiri dari aspek-aspek kecemasan seperti perilaku, kognitif, dan afektif. (Stuart, 2006)

2. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri dan orang lain serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan. Dalam penelitian ini Kecerdasan Emosional akan diukur dengan skala yang terdiri dari apek-aspek dalam Kecerdasan Emosional seperti kesadaran

diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. (Goleman, 2005).

3.3 Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah karyawan karyawan yang bekerja di Perusahaan BUMN.

3.4 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok individu yang mewakili satu atau lebih karakteristik umum yang menjadi pusat penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik sifat yang sama (Sugiono, 2014). Dalam penelitian ini populasi yang dimaksud adalah karyawan yang bekerja di perusahaan BUMN yaitu PT. Bank Rakyat Indonesia Wilayah Medan dimasa persiapan pensiun berusia 53-55 tahun yang berjumlah 43 orang.

2. Sampel dan Tehnik Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2008). Hasil penelitian sampel diharapkan dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi. Sampel penelitian ini adalah karyawan dan karyawan yang bekerja di perusahaan BUMN yaitu PT. Bank Rakyat Indonesia Wilayah Medan yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan usia 53-55 tahun dan berada di masa persiapan pensiun berjumlah 43 orang. Tehnik Pengambilan Sampel yang digunakan adalah Tehnik Total Sampling yaitu keseluruhan populasi digunakan menjadi sampel dalam penelitian (Sugiyono, 2009). Hal yang mendasari peneliti menggunakan teknik ini karena jumlah populasi tidak mencapai 100 orang (Sugiyono, 2007).

3.5 Tehnik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data penelitiannya. Teknik pengumpulan data utama yang digunakan dengan metode survey dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis.

3.5.1 Skala Kecerdasan Emosional

Pengukuran kecerdasan emosional menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek kecerdasan emosional menurut Goleman (2005). Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012). Skala Likert dalam pengukuran kecerdasan emosional memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.5.2 Skala Kecemasan

Pengukuran Kecemasan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah skala Likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Gail (2006). Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012). Skala Likert dalam pengukuran *Kecemasan* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sejutu	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6 Analisis Data

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

3.6.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah adalah suatu cara untuk memperoleh hasil dan menguji kebenaran ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat penelitian membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian.

3.6.1.1 Pembuatan Alat Ukur

1. Kecerdasan Emosional

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dosen pembimbing. Skala kecerdasan emosional disusun berdasarkan aspek kecerdasan emosional adalah oleh Menurut Goleman (2005). Kecerdasan Emosional adalah kemampuan untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri dan orang lain serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan.

Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint dan kemudian dioperasikan dalam bentuk item-item pernyataan skala. Skala kecerdasan emosional 30 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba. Sebaran uji coba skala kecerdasan emosional tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.2 Blue Print Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional

		Item	
--	--	-------------	--

Variabel	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kecerdasan Emosional	Kesadaran Diri	2,4,6	1,3,5	6
	Pengaturan Diri	8,10,12	7,9,11	6
	Motivasi	14,16,18	13,15,17	6
	Empati	20,22,24	19,21,23	6
	Keterampilan Sosial	26,28,30	25,27,29	6
	Jumlah	15	15	30

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program SPSS for windows 22 Peneliti mendapatkan hasil reliabilitas .959 dan 2 item yang gugur dari 30 item, sehingga blueprint setelah uji coba adalah sebagai berikut:

Variabel	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kecerdasan Emosional	Kesadaran Diri	2,4,6	1,3,5	4
	Pengaturan Diri	8,10,12	7,9,11	6
	Motivasi	14,16,18	13,15,17	6
	Empati	20,22,24	19,21,23	6
	Keterampilan Sosial	26,28,30	25,27,29	6
	Jumlah	15	13	28

Catatan : item gugur ditandai dengan warna merah

2. Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dosen pembimbing. Skala Kecemasan disusun berdasarkan aspek kecemasan menurut oleh Stuart (2006). Kecemasan adalah perasaan yang muncul karena rasa khawatir akan kondisi yang tidak menentu, tidak pasti, tidak bisa di prediksi, dan gangguan gangguan yang berpotensi sebagai akibat karena akan

memasuki masa pensiun.

Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint dan kemudian dioperasikan dalam bentuk item-item pernyataan skala. Skala kecerdasan emosional 48 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba. Sebaran uji coba skala kecemasan dalam menghadapi pensiun tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Variabel	Aspek	Indikator Perilaku	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Kecemasan dalam menghadapi pensiun	Perilaku	Ketegangan Fisik	2,4	1,3	4
		Reaksi Terkejut	6,8	5,7	4
		Menghindar	10,12	9,11	4
		menarik diri dari hubungan interpersonal	14,16	13,15	4
	Kognitif	Sulit berkonsentrasi	18,20	17,19	4
		Kreativitas menurun	22,24	21,23	4
		Pelupa	26,28	25,27	4
		Hambatan berfikir	30,32	29,31	4
	Afektif	Mudah terganggu	34,36	33,35	4
		Tegang	38,40	37,39	4
		Ketakutan	42,44	41,43	4
		Gelisah	46,48	45,47	4
		Jumlah		24	24

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program SPSS for window s 22

Peneliti mendapatkan hasil reliabilitas .825 dan 14 item yang gugur dari 48 item, sehingga blueprint setelah uji coba adalah sebagai berikut :

Variabel	Aspek	Indikator Perilaku	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Kecemasan dalam	Perilaku	Ketegangan Fisik	2,4	1,3	0

menghadapi pensiun		Reaksi Terkejut	6,8	5,7	1	Catatan : item yang gugur ditandai dengan warna merah	
		Menghindar	10,12	9,11	4		
		menarik diri dari hubungan interpersonal	14,16	13,15	4		
	Kognitif	Sulit berkonsentrasi	18,20	17,19	3		
		Kreativitas menurun	22,24	21,23	2		
		Pelupa	26,28	25,27	4		
		Hambatan berfikir	30,32	29,31	3		
	Afektif	Mudah terganggu	34,36	33,35	3		
		Tegang	38,40	37,39	2		
		Ketakutan	42,44	41,43	4		
		Gelisah	46,48	45,47	4		
		Jumlah		20	14		34

3.7 Teknik Analisis Data

Untuk menguji data yang telah diperoleh maka teknik analisis yang digunakan secara statistik adalah dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment. Alasan peneliti menggunakan analisis korelasi Product Moment dalam menganalisis data karena dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (Kecerdasan Emosi) yang ingin dilihat hubungannya dengan satu variabel tergantung (Kecemasan).

3.6.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilai nya lebih besar

dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program *SPSS*.

- b. Uji Linieritas merupakan pengujian garis regresi antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji ini bertujuan untuk mengetahui hubungan atau kesinambungan antara variabel kecerdasan emosional dengan kecemasan dalam menghadapi pensiun mengikuti garis linier atau tidak dengan menggunakan program komputer *SPSS*.

3.6.2 Uji Hipotesa

Uji hipotesa yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pearson Product Moment, apabila hasil uji normalitas dan uji linearitas signifikan.

Jika $\text{Sig} > 0,05$ maka H_0 diterima

Jika $\text{Sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak