

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi nanti (Rini, 2008). Masa pensiun merupakan suatu fase kehidupan yang perlu mendapatkan perhatian dari pekerja atau pegawai yang sedang menghadapinya. Berbagai perubahan akan terjadi dalam kehidupan pekerja setelah tiba masa pensiun dan jika tidak disikapi dengan bijaksana dapat mendatangkan kecemasan. Masa pensiun biasanya jatuh bertepatan dengan usia pertengahan (40-60 tahun) yang dinyatakan oleh para ahli sebagai masa krisis (Hurlock, 2006).

Undang-Undang Aparatur Sipil Negara (ASN) dalam pasal 87 ayat (1) huruf C dan pasal 90 disebutkan bahwa PNS akan diberhentikan dengan hormat karena mencapai batas usia pensiun dengan rincian sebagai berikut : 1. Batas Usia Pensiun bagi Pejabat Administrasi adalah 58 (lima puluh delapan) tahun, 2. Batas Usia Pensiun bagi Pejabat Pimpinan tinggi adalah 60 (enam puluh) tahun, 3. Batas Usia Pensiun bagi PNS yang menduduki fungsional diatur dengan ketentuan peraturan tersendiri. Batas usia pensiun bagi fungsional kemudian diatur dengan Peraturan Presiden nomor 21 Tahun 2014 tentang Pemberhentian Pegawai Negeri Sipil yang Mencapai Batas Usia Pensiun bagi Pejabat Fungsional. Seorang PNS yang telah mencapai batas usia pensiun akan diberhentikan dengan hormat oleh

negara. Bagi Pejabat Fungsional terampil, Ahli Muda, dan Ahli Pertama akan diberhentikan pada usia 58 Tahun. Sedangkan untuk pekerja swasta, Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan (UUK) menuliskan untuk Pekerja Swasta tidak ada satupun yang mengatur usia pensiun, tetapi ada tertulis pada pasal 167 ayat 1 UUK disebutkan bahwa salah satu alasan pemutusan hubungan kerja (PHK) adalah karena pekerja telah memasuki usia pensiun, tetapi tidak diatur secara jelas dan tegas batas usia pensiun tersebut berlaku. Ketentuan mengenai batas usia pensiun Swasta ditetapkan dalam UUK 13/2003 pasal 154 huruf C yang menyebutkan usia pensiun dapat ditetapkan dalam Perjanjian Kerja (PK), Peraturan Perusahaan (PP), dan Perjanjian Kerja Bersama (PKB). Sementara itu Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 45 Tahun 2003 tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Pensiun menetapkan usia pensiun yaitu 56 tahun dan bertambah satu tahun untuk setiap tiga tahun berikutnya sampai mencapai usia pensiun 65 tahun (Kemenperin, 2003). Pada usia tersebut sebenarnya seseorang masih cukup produktif namun kenyataannya mereka tetap harus memasuki masa pensiun.

Masa pensiun seharusnya adalah masa yang dinantikan banyak orang. Pada masa pensiun seseorang memiliki lebih banyak waktu untuk dihabiskan bersama keluarga, anak, cucu, dan terbebas dari stres akibat pekerjaan. Seharusnya masa pensiun adalah masa yang dinantikan pasangan karena akhirnya pasangan tersebut bisa menghabiskan waktu bersama lebih lama. Namun kenyataannya pensiun ternyata memicu stres dan depresi pada pasangan suami istri. Masa pensiun dianggap sebagai ancaman terhadap kehidupan seseorang di

masa yang akan datang sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Hadiwaluyo, 2009).

Kecemasan diartikan sebagai perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah yang mencemaskan itu (Daradjat, 2006). Schwartz (dalam Hurlock, 2006) mengemukakan pensiun sebagai penghentian pola hidup atau transisi menuju pola hidup yang baru. Menurut Papalia (2008) kecemasan menghadapi masa pensiun adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran mendalam yang timbul sebagai reaksi diri ketika menghadapi perubahan keadaan dari bekerja menjadi tidak bekerja atau disebut juga pensiun. Menurut Hamilton (dalam Methagagarin, 2012) aspek kecemasan dibagi menjadi dua yaitu aspek fisiologis, dan aspek psikologis.

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan Kuncoro, dkk., (2006) pada pegawai PT. Semen Gresik, menyatakan bahwa pegawai merasa cemas saat menghadapi masa pensiun karena adanya ketakutan akan ketidaktercukupinya kebutuhan sehari-hari atau kebutuhan mendadak seperti salah satu anggota keluarga sakit ataupun ketika akan menyelenggarakan resepsi pernikahan putra-putrinya. Pada umumnya pegawai tersebut beranggapan bahwa apabila masih aktif bekerja pegawai akan mendapat fasilitas-fasilitas yang akan meringankan kebutuhan sehari-hari maupun kebutuhan mendadak. Selain itu juga ada anggapan pegawai tersebut akan mendapat bantuan moril maupun materil dari rekan-rekan sekantor. Saat masa pensiun pegawai tersebut cemas sekalipun mendapat uang

pensiun karena masih ada anggapan bahwa jumlah uang pensiun yang diterima kurang memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.

Kecemasan menghadapi masa pensiun juga terjadi di Yogyakarta baik Pegawai Negeri Sipil (PNS), anggota Tentara Nasional Indonesia (TNI) maupun Polisi Republik Indonesia (Polri). Pegawai tersebut merasa tidak berguna lagi dan kesehariannya hanya *luntang-lantung*. Banyak kasus yang menyebutkan bahwa pensiunan langsung jatuh sakit atau mengalami stroke karena kaget dengan fase baru yang harus pegawai tersebut hadapi, yaitu kehidupan setelah pensiun. Sebelum masa pensiun terjadi, dalam kesehariannya pegawai tersebut memiliki aktivitas dengan jadwal kerja yang padat dan dihormati bawahan. Namun, begitu pensiun tiba-tiba terlepas dari rutinitas kesibukkan mereka. Seseorang yang tidak siap mental bisa langsung jatuh dan jenuh dengan kondisi barunya. Tidak jarang orang-orang seperti ini mengalami stres, cemas, dan bahkan menderita sakit atau mengalami stroke (Suara Karya, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan hari Kamis 20 Oktober 2016 pada satu orang staf bagian Tata Usaha Fakultas Agroindustri Universitas Mercubuana Yogyakarta, dan hari Sabtu 22 Oktober 2016 pada dua orang pegawai hotel Abadi Yogyakarta. Staf Tata Usaha tersebut sekitar 5 tahun lagi akan memasuki masa pensiun, tetapi tidak mengalami kecemasan dan merasa masih produktif. Staf Tata Usaha tersebut menyampaikan bahwa orang yang akan menghadapi masa pensiun akan mengalami stres apabila orang itu tidak dapat berpikir dengan baik mengenai kehidupannya ke depan. Berbeda dengan Staf Tata Usaha, kedua pegawai Hotel Abadi yang diwawancarai mengalami kecemasan

menghadapi masa pensiun. Adapun gejala kecemasan yang dialami oleh kedua pegawai Hotel Abadi saat memikirkan masa pensiun karyawan merasakan kepala pusing atau pening, sulit tidur, dan nafsu makan hilang. Selain itu, saat memikirkan masa pensiun karyawan juga merasa takut, khawatir, cepat marah apabila ada yang membahas waktu pensiun yang akan dihadapi, mudah tersinggung apabila pekerjaannya diremehkan atau sensitif saat dianggap sudah berumur, tidak puas dengan pekerjaannya, tidak tenang, tertekan (stres), dan tidak dapat berkonsentrasi.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa pegawai yang tidak bisa menerima masa pensiunnya akan mengalami kecemasan di dalam dirinya. Masalah itu terjadi karena pegawai belum siap sepenuhnya menghadapi pensiun. Ketidaksiapan itu diwujudkan dengan munculnya gejala-gejala kecemasan seperti berkeringat, kepala pusing atau pening, ujung-ujung jari terasa dingin, sulit tidur, otot-otot leher kaku atau tegang, nafsu makan hilang, rasa takut, khawatir, was-was, cepat marah, mudah tersinggung atau sensitif, tidak puas, tidak tenang, tidak tentram, tertekan (stres), gelisah, dan tidak dapat berkonsentrasi (Daradjat, 2006).

Kecemasan dengan berbagai macam gejalanya dapat mengganggu konsentrasi individu dalam bekerja dan dapat membuat individu kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Apabila hal itu terjadi pada 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. Ramaiah (2003)

mengatakan bahwa kecemasan akan muncul beberapa tahun menjelang masa pensiun tiba dan akhirnya memuncak beberapa saat menjelang pensiun sampai dengan tibanya masa pensiun. 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).

Pentingnya penelitian terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun dapat dilihat dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan menghadapi masa pensiun bagi seorang pegawai akan berdampak negatif bagi pegawai. Dampak negatif seperti depresi diungkapkan dalam penelitian Kim dan Moen (dalam Rini, 2008). Kim dan Moen (dalam Rini, 2008) meneliti hubungan antara pensiun dengan depresi. Keduanya menemukan bahwa: (1) Wanita yang baru pensiun cenderung mengalami depresi lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang sudah lama pensiun atau bahkan yang masih bekerja, terutama jika sang suami masih bekerja; (2) Pria yang baru pensiun cenderung lebih banyak mengalami konflik perkawinan dibandingkan dengan yang belum pensiun; (3) Pria yang baru pensiun namun istrinya masih bekerja cenderung mengalami konflik perkawinan lebih tinggi dibandingkan dengan pria yang sama-sama baru pensiun namun istrinya tidak bekerja; (4) Pria yang pensiun dan kembali bekerja dan mempunyai istri yang tidak bekerja, maka keduanya memiliki semangat lebih tinggi dibandingkan dengan pasangan yang keduanya sama-sama tidak bekerja.

Penelitian terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun penting agar terhindar dari dampak negatif tersebut. Penelitian ini juga dilakukan dengan harapan seseorang yang menghadapi masa pensiun tidak mengalami kecemasan sehingga dapat menikmati masa menjelang pensiun serta masa setelah pensiun dengan lebih baik

Menurut Horney (dalam Safitri, 2003) faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan menghadapi masa pensiun itu sendiri terbagi menjadi dua yaitu faktor eksternal yang meliputi penolakan sosial, kritikan dari orang lain, dan situasi lingkungan, sedangkan faktor internal meliputi perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah, kecerdasan emosi, dan penerimaan terhadap diri sendiri. Pada penelitian ini dari berbagai variabel yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun peneliti tertarik untuk meneliti variabel kecerdasan emosi pada pegawai atau pegawai. Peneliti memilih variabel kecerdasan emosi karena kecerdasan emosi sangat diperlukan oleh seseorang ketika menghadapi suatu masalah yang kemungkinan menimbulkan tekanan atau kecemasan bagi orang tersebut. Berdasarkan hasil wawancara subjek yang mengalami kecemasan disebabkan oleh kemampuan subjek dalam mengelola emosi dan memotivasi diri cukup rendah. Hal ini ditunjukkan dengan jawaban subjek yang menyatakan bahwa subjek kurang bisa menahan rasa marah dan sulit untuk tidak larut dalam kesedihan saat akan menghadapi masa pensiun. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Nuraini, 2013) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi diperlukan oleh seseorang ketika menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan atau kecemasan bagi orang tersebut.

Menurut Goleman (2003), kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (empati). Salovey dan Mayer (dalam Davis, 2006) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai sebuah bentuk kecerdasan yang melibatkan kemampuan memonitor perasaan dan emosi diri sendiri atau orang lain, untuk membedakan diantara diri dengan orang lain dan menggunakan informasi ini untuk menuntun pikiran dan tindakan seseorang. Aspek-aspek dalam kecerdasan emosi menurut Goleman (2003) yaitu kesadaran diri (mengenali emosi diri), mengelola emosi, memotivasi diri, empati (mengenali emosi orang lain), dan keterampilan sosial (membina hubungan dengan orang lain).

Menurut Beck (dalam Hurlock, 2006) seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, akan lebih mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisasi atau bahkan menghindari perasaan cemas dalam menghadapi masa pensiun. Beck (dalam Hurlock, 2006) juga menyatakan orang yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik akan memahami diri sendiri yang pada akhirnya dapat mencegah ketegangan atau kecemasan dalam diri sendiri. Orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan sepenuhnya sadar mengenai apa yang dirasakannya sehingga dapat menentukan tindakan yang harus dilakukannya untuk mengatasi kecemasan tersebut dan bukan hanya membiarkan keemasannya berlarut-larut tanpa solusi. Orang yang mempunyai kecerdasan emosi memiliki perasaan empati pada orang lain dan dapat hidup

selaras dengan orang lain atau kelompok, seseorang tersebut tetap akan mempunyai hubungan baik dengan semua orang baik sebelum atau setelah pensiun dan membuat orang tersebut tidak akan merasa terkucilkan sehingga orang itu memiliki pikiran positif terhadap masa pensiun yang akan dialaminya (Goleman, 2003).

Sebaliknya orang yang mempunyai kecerdasan emosi rendah, akan sulit mengendalikan emosinya agar tidak terlalu tinggi dan sulit mengarahkannya ke hal-hal yang positif. Orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah tidak akan mampu mengenali emosi dirinya, dan tidak dapat menentukan tindakan yang harus dilakukannya untuk menghindari kecemasan menghadapi masa pensiun. Orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah tidak mampu mengelola emosinya, sehingga rasa cemas akan menguasai dirinya, dan sulit bangkit dari kecemasannya (Goleman, 2003). Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi rendah tidak mampu membina hubungan dengan orang lain, sehingga ketika memasuki masa pensiun akan merasa terkucil dari lingkungan dan membuat kecemasannya bertambah karena merasa akan dikucilkan dari masyarakat setelah memasuki masa pensiun (Goleman, 2003).

Uraian di atas sejalan dengan hasil penelitian Nuraini (2013) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam mengatasi atau bahkan menghindari kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah

apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun?

## **B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian**

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan khususnya bagi psikologi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat:

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan perkembangan.

### 2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi atau gambaran mengenai dampak kecerdasan emosi terhadap kecemasan pada pegawai yang memasuki masa pensiun, bermanfaat juga bagi subjek untuk lebih dapat mempersiapkan kondisi mental atau emosinya dalam menghadapi masa pensiun, sehingga para pegawai tersebut dapat menghadapi masa pensiun dengan kondisi yang lebih baik dan stabil, serta sebagai bahan penyusunan penelitian juga bermanfaat langsung dalam memperluas pandangan serta pengetahuan tentang Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai.