

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehidupan manusia sebagai makhluk sosial disebut kehidupan sosial, yakni kehidupan bersama, misalnya persahabatan, kekeluargaan dan sebagainya. Adanya hubungan sosial ini menunjukkan bahwa eksistensi manusia selalu terkait dengan manusia lain. Manusia tidak berkembang dengan sendirinya tetapi memerlukan orang lain. Menurut Soekanto (1990) manusia senantiasa mempunyai naluri yang kuat untuk hidup bersama dengan sesamanya, sehingga membentuk keluarga. Semenjak dilahirkan manusia sudah mempunyai naluri untuk hidup berkawan sehingga manusia disebut makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia mempunyai naluri yang di sebut *gregorinousness* (keinginan untuk hidup berkelompok). Salah satu wujud kehidupan sosial adalah keluarga. Semakin berkembang kehidupan sosial baik keluarga maupun masyarakat maka berdampak pada tuntutan kebutuhan hidup yang meningkat (Hurlock, 2001).

Tuntutan kebutuhan hidup yang semakin tinggi, mengakibatkan kehidupan manusia dituntut untuk bekerja dalam memenuhi kebutuhannya. Kehidupan yang serba kompleks dan rumit ini, manusia dituntut untuk menciptakan dan mencapai keserasian, serta kebahagiaan hidup bersama dan tidak melupakan pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Melalui kegiatan bekerja orang berusaha mengaktualisasikan keberadaan dirinya. Usaha-usaha orang untuk mencapai kebutuhan hidup, menciptakan kemajuan, meraih kesuksesan, dan perkembangan

yang dialami mencerminkan sumber daya manusia yang berkualitas baik, senantiasa berusaha untuk mencapai keberhasilan seoptimal mungkin, dan meningkatkan bagian inti dari kehidupan. Bekerja dapat memberikan kegairahan, kegembiraan dan memberi arti tersendiri bagi manusia, sehingga kerja memberikan makna dan semangat hidup kepada orang dewasa (Kartono, 2008). Namun tidak selamanya manusia dapat melakukan aktivitas kerja, terutama bagi mereka yang bekerja pada suatu kantor atau instansi.

Seiring dengan berjalannya waktu individu dihadapkan pada suatu kenyataan bahwa tidak selamanya manusia dapat bekerja, ada saatnya ketika sudah mencapai masa tua, seseorang akan berhenti dari pekerjaannya atau pensiun dan beristirahat untuk dapat menikmati hasil yang diperolehnya selama bekerja. Seseorang yang pensiun berarti mengalami perubahan pola hidup dari bekerja menjadi tidak bekerja. Manusia tidak selamanya dapat melakukan aktivitas secara formal, terutama bagi yang bekerja di kantor atau instansi tertentu, sehingga individu tersebut harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi (Hartati, 2002).

Pensiun merupakan akhir dari seseorang melakukan pekerjaannya. Pensiun seharusnya membuat seseorang senang karena bisa menikmati hari tuanya, tapi banyak orang bingung bahkan cemas ketika akan menghadapi masa pensiun. Banyak alasan dikemukakan, salah satunya mengatakan bahwa mereka butuh pekerjaan. Menurut Rini (2001) 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

dihadapinya kelak. Era modern sekarang ini, pekerjaan merupakan salah satu faktor terpenting yang bisa mendatangkan kepuasan (karena uang, jabatan, dapat memperkuat harga diri). Oleh karenanya, sering terjadi orang yang pensiun bukannya bisa menikmati masa tua dengan hidup santai, sebaliknya ada yang mengalami problem serius (psikis maupun fisik) (Sadarjoen, 2005)

Menurut Rini (2001), masa-masa menjelang menghadapi pensiun seseorang merasa ragu dalam menatap kedepan pekerjaan yang akan dilakukan setelah pesiun tiba. Hal-hal yang masih belum terjadi sudah di bayangkan terlebih dahulu sehingga seseorang yang menghadapi pensiun akan mengalami penurunan kinerjanya. Untuk mengatasi penurunan kinerja seorang yang akan menghadapi pesiun maka instansi bersangkutan perlu meperhatikan jenjang karir dari anggota atau karyawan tersebut. Hal ini sesuai pendapatan Siagian, (2008) menyatakan bahwa pegawai adalah aset yang paling berharga. Meskipun demikian karyawan yang ditempatkan diposisi yang tidak tepat dan mengalami frustasi untuk tumbuh dan berkembang merugikan organisasi. Suatu organisasi para anggotanya mengharapkan suatu pola kemajuan yang berdasarkan atas apa yang mereka dapatkan dan kerjakan.

Pendapat hampir sama juga dikemukakan oleh Kartono (2008) yang menyatakan bahwa seseorang yang memasuki masa pensiun seringkali merasa malu karena menganggap dirinya sebagai "pengangguran" sehingga menimbulkan perasaan-perasaan minder, rasa tidak berguna, tidak dikehendaki, dilupakan, tersisihkan, tanpa tempat berpijak dan seperti "tanpa rumah". Hal ini berbeda dengan ketika orang tersebut masih bekerja, dirinya merasa terhormat dan merasa

berguna. Selain itu pada waktu masih bekerja seseorang mendapatkan bermacam-macam fasilitas materiil, sedangkan setelah pensiun fasilitas kerja tidak ada lagi. Oleh karena itulah seseorang yang memasuki masa pensiun mengalami kondisi "kekosongan", merasa tanpa arti dan tanpa guna sehingga menjelang masa pensiun orang tersebut mengalami kecemasan akan bayangan-bayangan yang dikhayalkannya sendiri. Padahal sebenarnya, yang menjadi kriteria pokok itu bukan kondisi dan situasi pensiun serta menganggur, akan tetapi bagaimana caranya seseorang menghayati dan merasakan keadaannya yang baru itu. Kondisi mental dan tipe kepribadian seseorang sangat menentukan mekanisme reaktif seseorang menanggapi masa pensiunnya.

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No.1/Tahun 2003, anggota Polri akan menghadapi pensiun pada usia 58 tahun, Pada masa inilah mulai terjadi penurunan kemampuan fisik dan psikologis yang akan tampak semakin menonjol pada individu. Pada sebagian individu, (Hurlock, 2001) khususnya pada masa awal dewasa madya (40-50 Tahun) kondisi ini menimbulkan sikap penolakan (*denia*) yang ditunjukkan dengan sikap "*over acting*", untuk menunjukkan kepada orang bahwa dirinya masih "potensial" dan tetap muda seperti dua puluh tahun yang lalu. Pada saat bersamaan individu yang memasuki masa Dewasa Madya juga mengalami pensiun tepat waktu (Hurlock, 2001) yaitu, organisasi dimana individu berkerja menetapkan batasan usia, dimana semua karyawan harus pensiun pada usia yang telah ditentukan, tanpa memperhatikan apakah mereka bersedia atau tidak, dan dari beberapa penelitian terlihat bahwa pensiun jenis ini seringkali mengalami hambatan dalam

menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi selama pensiun. Dikarenakan anggota kepolisian tersebut sudah mencapai usia yang sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No.1/Tahun 2003 yaitu tentang Pemberhentian anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia, Bab I pasal 1 ayat 7, maka anggota Polri yang menjelang usia 58 tahun dapat dikatakan telah memasuki usia pensiun.

Pensiun dianggap sebagai suatu peristiwa yang ada dimasa yang akan datang, sosialisasi antisipasi dan penyesuaian mengenai pensiun pada fase ini biasanya bersifat tidak formal dan tidak sistematis, kebanyakan individu hanya sedikit melakukan persiapan untuk menghadapi pension (Atkinson. 2000). Ketika usia mereka mendekati masa pensiun, mereka akan semakin menolak masa pensiun dan ini menandakan mereka telah memasuki tahapan kedua yaitu *Near phase*. Fase ini terjadi jika pekerja merasa akan segera menghadapi pensiun dan pentingnya penyesuaian guna tercapainya masa transisi, misalnya dengan mengikuti program persiapan masa pensiun. Pada program ini biasanya membantu pekerja untuk membiasakan diri dengan masa pensiun, misalnya dengan membahas masalah kesehatan mental, fisik, dan keuangan. (Anderson dan Weber, 2003).

Individu yang sudah memasuki tahap akhir dari karirnya atau memasuki tahap *decline* (kemunduran), pada akhirnya harus menerima kenyataan bahwa dirinya sudah memasuki masa pensiun (Hartati, 2002). Banyak individu yang memandang negatif tentang pensiun dan menyebabkan individu cenderung menolak datangnya masa pensiun. Penolakan tersebut ditandai dengan adanya

perasaan cemas, dan perasaan cemas muncul karena tidak tahu lagi apa yang akan dilakukan kedepannya, dengan menunjukkan gejala fisiologi seperti merasa mudah lelah ketika bekerja, jantung berdebar-debar, kepala pusing, kadang-kadang mengalami gangguan tidur. Sedangkan gejala psikologisnya yaitu rendah diri, tidak dapat memusatkan perhatian, timbulnya perasaan kecewa, sehingga dapat mempengaruhi interaksi dengan orang lain (Sari dan Kuncoro, 2006). Kebanyakan dari pensiunan tidak bisa menikmati dan menjalani masa pensiunnya dengan santai, dan juga keadaan yang tidak menyenangkan harus dirasakan, yaitu jumlah tanggungan keluarga yang masih cukup besar ketika masa pensiun sudah didepan mata (Soekanto, 1990).

Menurut Hamalik, (2000), gejala-gejala kecemasan seseorang antara lain ketakutan karena objeknya tidak riil, juga ditandai oleh kekhawatiran yang tinggi, gelisah, kurang percaya diri, gangguan tidur, gangguan makan, dan juga ketakutan menghadapi masa depan tanpa sebab-sebab yang jelas. Menurut Kussardoyo, (1992) bila usaha penyesuaian diri mengalami hambatan, maka mereka dapat mengalami kecemasan sebagai gejala utamanya. Dijelaskan lebih lanjut, mereka yang mengalami gangguan atau kesukaran usaha penyesuaian diri dapat membawa suasana kecerdasan emosi yang kurang menguntungkan sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

Fakta hasil wawancara dengan Anggota Polri berinisial DJ (56 Tahun) mengatakan bahwa dalam menghadapi pensiun subjek merasakan cemas. Hal ini dikarenakan responden merasa was-was dalam menghadapi kehidupan kedepan setelah pensiun. Subjek memiliki kekuatiran yang tinggi atas pendapatan setelah

pensiun. Menurutnya, responden dalam menghadapi perasaan yang was-was dan kekuatiran yang tinggi dalam menjalani masa-masa menghadapi pensiun responden menerima apa adanya dan bersyukur atas apa yang sudah dimiliki selama ini. Hal ini sesuai dengan aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman (2000) tentang mengelola emosi dan memotivasi diri sehingga subjek dapat menghibur diri, dapat melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan, dapat bangkit kembali dari semua itu, mampu berpikir positif, mampu untuk terus berjuang ketika menghadapi hambatan, tidak putus asa dan kehilangan harapan.

Hal ini juga senada dengan hasil wawancara dengan Anggota Polri berinisial TJ (55 tahun), menyatakan bahwa dalam menghadapi pensiun mereka merasakan cemas. TJ merasakan gelisah jika ingat tahun mereka pensiun. TJ merasa belum siap dalam menghadapi pensiun, hal ini karena masih banyaknya tanggungan keluarga yang belum terselesaikan. Dibalik itu responden kadang berpikir menanggapi rumor kesulitan setelah pensiun, subjek hanya pasrah dan tawakal pada Allah SWT. Menurutnya, sesuatu kalau dikembalikan kepada yang kuasa maka hal tersebut akan menimbulkan ketetraman. Pensiun yang sudah pasti dihadapanya diterima apa adanya dan bersyukur atas apa yang sudah dimiliki selama ini. Hal ini sesuai dengan aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman (2000) tentang kecerdasan emosi mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan emosi, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir.

Pendapat Anggota Polri berinisial KW (57 Tahun) berdasarkan hasil wawancara, diperoleh keterangan bahwa subjek KW merasa cemas. KW mengalami gangguan tidur, setiap memikirkan pensiun yang akan datang. Subjek ketakutan menghadapi masa depan tanpa sebab-sebab yang jelas. Hal ini karena perasaan subjek diliputi kekuatiran yang tinggi akan berkurangnya pendapatan sedangkan pengeluaran diperkirakan masih banyak. Namun subjek dapat mengendalikan perasaan cemas tersebut dengan berpikir optimis bahwa rezeki itu sudah ada yang mengatur. Subjek memiliki prinsip bahwa rezeki itu akan selalu ada. Hal ini sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2000) tentang kecerdasan emosi yang mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan emosi, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir.

Hal ini sependapat dengan hasil wawancara pada Anggota Polri berinisial PT (55 Tahun) berdasarkan hasil wawancara, diperoleh keterangan bahwa subjek PT merasa cemas. Subjek kurang percaya diri dan sering gelisah jika ditanya masalah pensiun. Subjek menyatakan bahwa ketidakpercayaan diri yang dirasakan, dikarenakan merasa bahwa setelah pensiun tidak lagi dihormati orang lain, karena selama ini subjek menjadi pimpinan dan memiliki bawahan banyak. Namun subjek dapat mengendalikan perasaan cemas tersebut dengan terus berusaha persiapan pensiun untuk mencari teman dan sahabat yang bisa diajak tukar pendapat. Subyek berpikir bahwa setiap jabatan pasti ada turunnya. Hal ini sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2000) tentang kecerdasan emosi subjek dapat menghibur diri, melepaskan kecemasan, kemurungan,

mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir.

Pendapat hasil wawancara dengan Anggota Polri berinisial PJ (56 tahun) berdasarkan hasil wawancara, diperoleh keterangan bahwa subjek PJ merasa cemas. Ketidakpercayaan diri pada subjek dalam menghadapi pensiun akibat perasaan yang menghatui akan berkurangnya wibawa PJ pada masyarakat, karena selama ini PJ dikenal sebagai orang terhormat karena jabatan yang dimilikinya. Secara ekonomi PJ tidak kurang, tetapi perasaan cemas dan kurang percaya diri masih dirasakan dalam menghadapi pensiun. Namun subjek menyatakan semua dikembalikan pada titah manusia, derajat dan pangkat serta kehormatan itu hanya sementara. Subjek menyatakan bahwa nantinya derajat dihadapi Allah adalah sama hanya ketakwaan yang membedakanya. Hal ini sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2000) tentang kecerdasan emosi subjek dapat menghibur diri, melepaskan kecemasan dengan terus mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir.

Masa-masa pensiun yang akan tiba, terutama pada para Anggota Polri harus dihadapi dan di alami, dimana semua itu dapat dilalui dengan pengelolaan emosi yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Goleman (2000) tentang mengelola emosi dan memotivasi diri sehingga subjek dapat menghibur diri, dapat melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan, dapat bangkit kembali dari perasaan tersebut, mampu berpikir positif, menumbuhkan optimism dalam hidupnya, mampu bertahan dalam masalah yang membebaninya, mampu untuk terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang

besar, tidak pernah mudah putus asa dan kehilangan harapan. Lebih lanjut tingkat kecemasan yang dialami seseorang ketika menjelang pensiun dipengaruhi oleh kecerdasan emosi yang dimilikinya.

Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan merasakan emosi yang dialami dengan mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, maupun mengelola emosi dengan mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati, membina hubungan dengan orang lain. Sedangkan Patton (2002) mengatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan menggunakan keterampilan yang mencakup penundaan keputusan dan pengendalian diri, optimis, menyalurkan emosi-emosi dengan tepat, maupun memotivasi diri sendiri. Maupun menangani kelemahan diri sendiri, empati dan sadar diri secara efektif untuk mencapai tujuan, membangun hubungan produktif dan meraih keberhasilan.

Menurut Rifkha (2004) kemampuan mengontrol emosi sebagai salah satu bentuk kecerdasan emosional akan membantu seseorang untuk mengendalikan emosi dan dorongan dalam dirinya, sehingga ketika seseorang merasa emosi, maka emosi tersebut akan tetap dapat dikendalikan dan bahkan diarahkan ke arah yang positif. Sadarjoen (2005) menyatakan aspek emosi merupakan seberapa jauh seseorang dalam mencapai prestasi sosial, yaitu pengakuan masyarakat akan kebaikan individu dalam masyarakat. Keberanian seseorang dalam menempatkan posisinya yang tepat dilingkungan sosial, tanpa mengusik ketentraman lingkungan. Hal ini seseorang dituntut untuk memiliki kecerdasan emosional untuk dapat menempatkan posisi yang tepat di masyarakat.

Menurut Reuven Bar-On (dalam Stein and Book, 2000) kecerdasan emosional merupakan kesadaran diri emosional, sikap asertif, kemandirian,

penghargaan diri, aktualisasi diri, empati, tanggung jawab sosial, hubungan antarpribadi, pemecahan masalah, uji realitas, sikap fleksibel, ketahanan menanggung stress, pengendalian impuls, kebahagiaan, dan optimisme. Secara tidak langsung orang yang memiliki kecerdasan emosi memiliki kemampuan bertahan dan berusaha pada saat individu sedang mengalami kecemasan, berusaha mencari jalan keluar, tidak hanya diam, tapi berusaha untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Menurut Reuven Bar-On (dalam Stein and Book, 2000) kecerdasan emosi mampu membuat individu berpikir lebih positif tentang kesadaran diri emosional, sikap fleksibel, ketahanan menanggung stress, pengendalian impuls, kebahagiaan, dan optimisme. Hal ini membuat orang yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi tidak mengalami cemas yang berlebihan menjelang masa pensiunnya. Sebaliknya orang yang mempunyai kecerdasan emosi rendah, yaitu orang yang tidak mampu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain, akan sulit mengendalikan emosinya agar tidak terlalu tinggi dan sulit mengarahkannya ke hal-hal yang positif, sehingga mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Goleman, 2003).

Dengan uraian di atas penulis bertujuan untuk mengungkap kecerdasan emosi dapat menekan kecemasan menghadapi pensiun anggota Polri.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun anggota Polri.

### **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan ini akan mempunyai beberapa manfaat, antara lain:

1. Manfaat teoritis
  - a. Sebagai bahan untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan psikologi khususnya psikologi perkembangan tentang hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun anggota Polri.
  - b. Mengetahui manfaat kecerdasan emosi yang dapat membantu meminimalisasi kecemasan menghadapi pensiun anggota Polri, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan atau bahan kajian untuk usaha-usaha pembahasan lanjutan.
2. Manfaat praktis
  - a. Penelitian mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun anggota Polri diharapkan dapat menyumbangkan informasi baru mengenai manfaat perlunya pembinaan kecerdasan emosi pada anggota Polri untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi pensiun.
  - b. Apabila teruji ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun anggota Polri, maka bagi terapis yang tertarik dengan psikologi dapat menjadikan kecerdasan emosi sebagai salah satu bahan menurunkan kecemasan Anggota Polri dalam terapi psikologis.
  - c. Apabila teruji tidak ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun anggota Polri, maka bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor/variabel lain yang diduga mempengaruhi kecemasan menghadapi pensiun.