

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Kecemasan diartikan sebagai perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah yang mencemaskan itu (Daradjat, 2006). Menurut Nevid (2005) kecemasan adalah reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tapi tidak di situasi lain. Kecemasan adalah suatu perasaan yang diliputi ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2002). Hal ini didukung oleh Meichati (dalam Prasajo, 2011) yang mendefinisikan kecemasan sebagai rasa takut yang sering timbul dan dialami terhadap hal-hal yang belum dialami langsung dan belum diketahui kepastiannya.

Schwartz (dalam Hurlock, 2006) mengemukakan pensiun sebagai penghentian pola hidup atau transisi menuju pola hidup yang baru. Masalah ini melibatkan perubahan peran, minat, nilai dan seluruh pola hidupnya. Hurlock (2006) telah menggolongkan pensiun menjadi dua, yaitu : sukarela, dan wajib. Sukarela yaitu individu yang bersangkutan memiliki keinginan untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan melakukan hal-hal yang lebih berarti untuk diri individu itu sendiri daripada pekerjaannya. Wajib yaitu individu terpaksa melakukan pensiun karena organisasi tempat individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas seseorang untuk pensiun tanpa mempertimbangkan suka

atau tidak. Masa pensiun biasanya jatuh bertepatan dengan usia pertengahan (40-60 tahun) yang dinyatakan oleh para ahli sebagai masa krisis (dalam Hurlock, 2006). Lebih lanjut masa pensiun yang dimaksud adalah masa pensiun wajib, dimana individu terpaksa melakukan pensiun karena organisasi tempat individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas usia seseorang untuk berhenti bekerja tanpa pertimbangan suka atau tidak.

Batas usia PNS menurut UU ASN masing-masing pasal 13, pasal 14, dan pasal 19 disebutkan secara jelas jabatan dalam UU ASN ada 3, yaitu jabatan administrasi, jabatan fungsional, jabatan pimpinan tinggi. Masing-masing kelompok jabatan memiliki batas usia pensiun yang berbeda-beda. Dalam UU ASN 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: Batas Usia Pensiun bagi Pejabat Administrasi adalah 58 (lima puluh delapan) tahun, Batas Usia Pensiun bagi Pejabat Pimpinan tinggi adalah 60 (enam puluh) tahun, 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 mereka akan diberhentikan dengan hormat oleh negara. Bagi Pejabat Fungsional terampil, Ahli Muda, dan Ahli Pertama akan diberhentikan pada usia 58 Tahun. Batas Usia Pensiun 60 tahun akan diberikan kepada Jabatan Fungsional Ahli madya dan Ahli utama, Jabatan Fungsional Apoteker, Jabatan Fungsional Dokter dan Dokter Gigi,

Jabatan Fungsional Dokter Pendidik Klinis Muda dan Pertama, Jabatan Fungsional Medik Veteriner, Jabatan Fungsional Penilik, Jabatan Fungsional Pengawas Sekolah, Jabatan Fungsional Widyaiswara Madya dan Muda, dan Jabatan Fungsional Lain yang ditentukan dengan peraturan Presiden. Batas Usia Pensiun 65 Tahun diberikan kepada Fungsional Peneliti Utama dan Madya yang bertugas secara penuh dalam dunia penelitian, Widyaiswara Utama, Fungsional Dokter Pendidik Klinis Jenjang Utama dan Madya, Jabatan Fungsional Pengawas Radiasi Utama, Jabatan Fungsional Perekayasa Utama, Jabatan Fungsional Pustakawan Utama, Jabatan Fungsional Pranata Nuklir Utama, Jabatan Fungsional lain yang ditentukan dengan peraturan presiden.

Masa pensiun dianggap sebagai ancaman terhadap kehidupan seseorang di masa yang akan datang sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Hadiwaluyo, 2009). 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.

Menurut Papalia (2008) kecemasan menghadapi masa pensiun adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran mendalam yang timbul sebagai reaksi diri dalam menghadapi masa pensiun. Kecemasan menghadapi pensiun adalah suatu keadaan atau perasaan tidak menyenangkan yang timbul pada individu karena khawatir, bingung, tidak pasti akan masa depannya, dan belum siap menerima kenyataan akan memasuki masa pensiun dengan segala akibatnya, baik secara sosial, psikologis, maupun secara fisiologis (Wanti, 2008).

Berdasarkan uraian di atas dari berbagai definisi dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa pensiun adalah suatu keadaan atau perasaan tidak menyenangkan yang timbul pada individu karena khawatir, bingung, tidak pasti akan masa depannya, dan belum siap menerima kenyataan ketika akan menghadapi perubahan keadaan dari bekerja menjadi tidak bekerja atau disebut pensiun, individu belum siap dengan segala akibatnya, baik secara sosial, psikologis, maupun secara fisiologis.

2. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Menurut Hamilton (Methagagarin, 2012), kecemasan terbagi menjadi beberapa aspek, yaitu :

- a. Aspek Psikologis, merupakan aspek atau gejala psikis yang menyertai kecemasan, meliputi perasaan cemas yaitu cemas, firasat buruk, cemas, mudah tersinggung. Ketegangan, yaitu merasa cemas, letih, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah, tidak dapat istirahat. Kecemasan, yaitu pandangan gelap, cemas ditinggal sendiri, cemas pada orang asing, cemas pada binatang besar, cemas pada kerumunan orang banyak, cemas keramaian lalu lintas. Gangguan kecerdasan, yaitu sukar berkonsentrasi, daya ingat buruk. Perasaan depresi, yaitu hilang minat, sedih, perasaan berubah setiap hari.
- b. Aspek Fisiologis, merupakan aspek atau gejala fisik yang menyertai kecemasan, meliputi gangguan tidur yaitu sukar tidur, terbangun pada malam hari, mimpi buruk, mimpi menakutkan, tidur pulas, bila terbangun badan lemas, sering mimpi. Gejala somatik atau otot-otot yaitu nyeri otot, kaku, kedutan, gigi gemerutuk, suara tidak stabil. Gejala sensorik yaitu penglihatan

kabur, gelisah, muka merah, merasa lemas. Gejala *kardiovaskuler* yaitu nyeri dada, denyut nadi meningkat, merasa lemah, denyut jantung berhenti sejenak. Pernafasan yaitu merasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas pendek. Gangguan *gastrointestinal* yaitu sulit menelan, gangguan pencernaan, nyeri lambung, mual muntah, pernafasan perut. Gangguan *urogenital* yaitu tidak dapat menahan kencing, frigiditas, *amenorrhoe*. Gangguan *otonom* yaitu mulut kering, muka merah, berkeringat, bulu roma berdiri. Perilaku sesaat yaitu gelisah, tidak tenang, jari gemetar, muka tegang, tonus otot meningkat, mengerutkan dahi, nafas pendek dan cepat.

Menurut Daradjat (2006) aspek kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu :

- a. Aspek Fisiologis, merupakan aspek atau gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan. Aspek ini meliputi jantung berdebar-debar, berkeringat, kepala pusing atau pening, ujung-ujung jari terasa dingin, sulit tidur, otot-otot leher kaku atau tegang, nafsu makan hilang, dan merasa ingin kencing atau buang hajat.
- b. Aspek Psikologis, merupakan aspek atau gejala-gejala psikis yang menyertai kecemasan. Aspek ini meliputi rasa takut, khawatir, was-was, cepat marah, mudah tersinggung atau sensitive, tidak puas, tidak tenang, tidak tentram, tertekan (*stres*), gelisah, tidak dapat berkonsentrasi, dan ingin lari dari kenyataan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di simpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan dibagi menjadi dua yaitu aspek psikologis yang meliputi perasaan cemas, ketegangan, kecemasan, gangguan kecerdasan, dan perasaan depresi.

Aspek fisiologis meliputi gangguan tidur, gejala *somatik*, gejala *sensorik*, gejala *kardiovaskuler*, pernafasan, gangguan *gastrointestinal*, gangguan *urogenital*, gangguan *otonom*, dan perilaku sesaat. Aspek kecemasan menurut Hamilton (dalam Methagagarin, 2012) akan dipakai untuk menjelaskan kecemasan menghadapi masa pensiun karena gejala ini sesuai untuk mengukur kecemasan menghadapi masa pensiun.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Menurut Horney (dalam Safitri, 2003) faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan menghadapi masa pensiun itu sendiri terbagi menjadi dua yaitu :

a. Faktor eksternal yang meliputi : penolakan sosial, kritikan dari orang lain, dan situasi lingkungan

1) Penolakan Sosial. Braca (dalam Safitri, 2003) mengemukakan bahwa lingkungan yang baik akan mendukung seorang pegawai yang telah pensiun untuk melakukan interaksi sosial yang baik dengan lingkungan masyarakatnya, sedangkan lingkungan yang tidak mendukung atau adanya penolakan sosial, akan cenderung menghantar seorang pegawai pada kondisi cemas dalam berhubungan dengan orang lain.

2) Kritikan dari orang lain. Menurut Hall (dalam Safitri, 2003), lingkungan yang penuh kritikan dari orang lain dan persaingan akan menyebabkan individu merasa cemas. Seorang pegawai yang selalu dikritik oleh keluarganya, seperti kritikan terhadap penghasilan yang akan segera

berkurang dan besarnya biaya perawatan kesehatan, menyebabkan pegawai merasa cemas dalam menghadapi masa pensiunnya.

- 3) Situasi lingkungan. Menurut Rogers (dalam Eliyana 2006), pegawai yang telah pensiun dan tinggal dalam lingkungan sesama pensiun mempunyai semangat atau keyakinan diri lebih tinggi dari pada pensiun yang tinggal di lingkungan yang mencemooh setelah seseorang memasuki masa pensiun merupakan lingkungan yang akan membuat seorang pensiunan merasa tidak nyaman.

b. Faktor internal yang meliputi : perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah, kecerdasan emosi, dan penerimaan terhadap diri sendiri.

- 1) Perasaan tidak mampu. Menurut Walgito (dalam Susanti, 2006) perasaan tidak mampu dapat menimbulkan rasa cemas. Kecemasan dapat timbul karena individu memandang kemampuannya lebih rendah dibanding kemampuan orang lain dan meremehkan diri sendiri, sehingga individu tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, mengetahui apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, dan tidak mampu melakukan sesuai dengan yang diinginkan atau harapan-harapannya. Pegawai yang mempunyai rasa tidak mampu akan sulit menyelesaikan masalah yang dirasakannya dan mengetahui apa yang dibutuhkan sehingga pegawai cenderung merasakan kecemasan.
- 2) Tidak percaya diri. Menurut Anthony (dalam Susanti, 2006), orang yang mempunyai kepercayaan diri cenderung bersifat optimis menghadapi persoalan yang ada dengan hati yang tenang, sehingga analisis terhadap

persoalan tersebut dapat rasional dan objektif. Seorang pegawai yang percaya diri akan memandang suatu permasalahan sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi dan diatasi. Pegawai tersebut menerima kekecewaan secara positif dan tidak akan menyalahkan orang lain atas semua yang terjadi sehingga tidak timbul rasa cemas ketika menghadapi masa pensiun.

- 3) Perasaan bersalah. Mower (dalam Safitri 2003) menyatakan kecemasan berasal dari rasa bersalah. Pegawai yang merasa bersalah terhadap anak dan istrinya atas pensiun yang akan dialaminya menyebabkan pegawai tersebut tidak mampu mengungkapkan apa yang dirasakannya sehingga timbulah kecemasan bila teringat sebentar lagi akan pensiun.
- 4) Rendahnya kecerdasan emosi. Goleman (2000) menyatakan orang yang mempunyai kecerdasan emosi akan mampu menyikapi dengan tepat sebuah situasi tanpa harus berlebih-lebihan sehingga kecemasannya dapat diatasi. Hal ini juga berlaku pada masa pensiun, perasaan cemas yang berlebihan ketika akan memasuki masa pensiun dapat ditekan jika pegawai yang bersangkutan mempunyai kecerdasan emosi tinggi. Rendahnya kecerdasan emosi dapat dilihat juga lewat rendahnya kemampuan mengendalikan emosi. Menurut Atkinson (2000) rasa cemas timbul dari ketidakmampuan mengendalikan emosi, serta ketidaktahuan terhadap apa yang akan dihadapi yang seharusnya tidak disikapi dengan emosi yang berlebihan sehingga membuat seorang pegawai menjadi cemas.
- 5) Penerimaan terhadap diri sendiri. Menurut Atkinso (2000), seseorang yang mampu menerima perubahan apapun yang terjadi dalam dirinya dengan

senang hati, termasuk ketika memasuki masa pensiun akan terlepas dari rasa cemas.

Safitri (2003) menyebutkan bahwa ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas :

a. Lingkungan

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

b. Emosi yang ditekan

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

c. Sebab-sebab fisik

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

d. Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada dua hal penting yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi : penolakan sosial, kritikan

dari orang lain, dan situasi lingkungan. Faktor internal meliputi : perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah, kecerdasan emosi, dan penerimaan terhadap diri sendiri.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun menurut Horney (dalam Safitri, 2003) terbagi menjadi dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal, meliputi penolakan sosial, kritikan dari orang lain, dan lingkungan. Faktor internal, meliputi perasaan tidak mampu, rasa percaya diri, perasaan bersalah, kecerdasan emosi, dan penerimaan terhadap diri sendiri. Berdasarkan berbagai variabel yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun menurut Horney (dalam Safitri, 2003) peneliti tertarik untuk meneliti variabel kecerdasan emosi pada pegawai yang sudah mendekati masa pensiun di Bengkulu. Peneliti memilih variabel ini karena seseorang dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu mengatasi kecemasan yang ada dalam dirinya sehingga dapat membuat masa pensiun menjadi bermakna (Soegiono, 2000). Pernyataan ini juga diperkuat oleh penelitian Eliyana (2003) yang berjudul Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil di Pemda Kabupaten Sleman.

B. Kecerdasan Emosi

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

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). Cooper, dkk., (dalam Mutadin, 2002) menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi. Mayer, dkk., (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.

Menurut Salovey, dkk., (dalam Shapiro, 2003) kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali emosi diri yang merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul dan individu tersebut mampu mengenali emosinya sendiri apabila individu memiliki kepekaan yang tinggi atas perasaan yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan-keputusan secara mantap. Patton (2002) mengemukakan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengetahui emosi secara efektif guna mencapai tujuan, dan membangun hubungan yang produktif dan dapat meraih keberhasilan. Sementara itu Baron (dalam Nurlita, 2012) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu rangkaian emosi, pengetahuan emosi dan kemampuan-kemampuan yang mempengaruhi kemampuan keseluruhan individu untuk mengatasi masalah tuntutan lingkungan secara efektif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi yang mempengaruhi kemampuan keseluruhan individu untuk mengatasi masalah baik pada diri sendiri maupun orang lain.

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi bukan lawan dari kecerdasan intelektual, namun keduanya berinteraksi secara dinamis. Pada kenyataannya kecerdasan emosi memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan sehari-hari dalam hubungannya dengan lingkungan. Untuk itu ada beberapa aspek dalam kecerdasan emosi ini menurut Goleman (2003) yaitu :

a. Kesadaran diri (mengenali emosi diri)

Kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya. Arti lainnya adalah individu mampu terhubung dengan emosi-emosinya, pikiran-pikirannya dan keterhubungan ini membuat individu mampu menamakan dari setiap emosi yang muncul.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialaminya. Kemampuan mengelola emosi-emosi ini, khususnya emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa dan dendam. Emosi dapat berhasil dikelola apabila dapat menghibur diri ketika sedih, dapat melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan

dan dapat bangkit kembali dari semua itu. Apabila tidak maka akan terus-menerus murung atau bahkan akan melarikan diri pada hal-hal negatif yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain.

c. Memotivasi diri

Memotivasi diri yaitu kemampuan individu untuk memotivasi diri ketika berada dalam keadaan putus asa, mampu berpikir positif, dan menumbuhkan optimisme dalam hidupnya. Kemampuan ini akan membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang membebaninya, mampu untuk terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang besar, tidak pernah mudah putus asa dan kehilangan harapan.

d. Empati (mengenali emosi orang lain)

Mengenali emosi orang lain yaitu kemampuan individu untuk memahami perasaan, pikiran dan tindakan orang lain berdasarkan sudut pandang orang tersebut. Berkaitan dengan kemampuan individu memahami perasaan terdalem orang lain sehingga indivindu mampu memahami perasaaan, pikiran orang lain hanya dari bahasa nonverbal, ekspresi wajah, atau intonasi suara orang tersebut.

e. Keterampilan sosial (membina hubungan dengan orang lain)

Membina hubungan dengan orang lain yaitu kemampuan individu untuk membangun hubungan secara efektif dengan orang lain, mampu mempertahankan hubungan sosial tersebut, dan mampu menangani konflik-konflik interpersonal. Individu yang memiliki kemampuan ini akan mudah

berinteraksi dengan orang lain, menginspirasi kepercayaan kepada orang lain dan senantiasa bersikap saling menghormati.

Mayer, dkk., (dalam Buda, 2007) juga mengungkapkan aspek-aspek kecerdasan emosi. Menurut Mayer, dkk., (dalam Buda, 2007) aspek kecerdasan emosi ada 4, yaitu :

- a. Persepsi, yaitu kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri dan dapat mengekspresikan kebutuhan emosional. Persepsi adalah tindakan menyusun, mengenali, dan menafsirkan informasi sensoris guna memberikan gambaran dan pemahaman tentang lingkungan.
- b. Asimilasi, yaitu suatu kemampuan untuk membedakan antara emosi-emosi yang berbeda dan memilih mana di antara emosi-emosi tersebut yang dapat mempengaruhi proses berpikir.
- c. Pemahaman, yaitu kemampuan individu untuk memahami emosi-emosi yang kompleks seperti perasaan bersama dari kesetiaan dan pengkhianatan. Pemahaman adalah kemampuan untuk membedakan emosi-emosi yang muncul dari persepsi, pentingnya mengatasi respon emosi negatif, termasuk kemampuan untuk memahami ekspresi emosional dan tingkah laku lainnya.
- d. Pengelolaan, yaitu kemampuan individu untuk menghubungkan atau tidak menghubungkan emosi-emosi, tergantung kegunaannya pada situasi yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecerdasan emosi meliputi kesadaran diri (mengenali emosi diri), mengelola emosi, memotivasi diri, empati (mengenali emosi orang lain), dan keterampilan

sosial (membina hubungan dengan orang lain). Aspek-aspek menurut (Goleman, 2003) akan dipakai untuk menjelaskan kecerdasan emosi karena aspek ini lebih lengkap dan pernah dipakai untuk mengukur kecerdasan emosi yaitu oleh peneliti sebelumnya (Eliyana, 2006) dan (Nuraini, 2013).

C. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai

Masa pensiun merupakan masa berhentinya seseorang dari pekerjaannya yang selama ini dilakukannya. Pada masa ini seseorang tidak saja kehilangan pekerjaan, tetapi juga kehilangan fasilitas kerja yang selama ini dinikmati, kehilangan jabatan, kehilangan kesempatan, dan banyak lagi yang terkait dengan pekerjaannya (Papalia, 2008). Sejalan dengan hal tersebut banyak pegawai yang menghadapi masa pensiun merasa cemas akan kegiatan yang akan dilakukannya setelah pegawai memasuki masa pensiun nanti, cemas akan kesehatannya terutama yang berkaitan dengan kemampuannya untuk membayar biaya perawatan kesehatannya, cemas akan kondisi keuangannya yang pasti berkurang setelah pensiun padahal kebutuhan masih banyak, cemas akan sikap masyarakat yang melecehkan dirinya setelah memasuki masa pensiun nanti, cemas akan hubungan istri dan anaknya bahwa setelah memasuki masa pensiun pegawai akan dianggap tidak berguna lagi oleh istri dan anaknya sehingga keluarga individu tersebut akan menjauhinya dan menganggap dirinya tidak berharga (Soegiono, 2000).

Lebih lanjut tingkat kecemasan yang dialami seseorang ketika menjelang masa pensiun dipengaruhi oleh kecerdasan emosi yang dimilikinya. Menurut Goleman (2003), kecerdasan emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengendalikan diri sendiri, memiliki daya tahan ketika menghadapi rintangan, mengendalikan impuls, mengatur suasana hati, mengelola kecemasan agar tidak mengganggu kemampuan berpikir, serta berempati. Penelitian Goleman (2003), menunjukkan hasil bahwa orang yang mengalami kecemasan memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Hal tersebut dapat dipahami bahwa kecerdasan emosi dapat membuat seseorang lebih mampu untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mampu mengendalikan dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, menjaga agar terbatas dari stres, serta mampu berempati terhadap perasaan orang lain.

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. Kecerdasan emosi mampu membuat individu berpikir lebih positif tentang diri sendiri. 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).

Berdasarkan pendapat Goleman (2003) tentang aspek-aspek kecerdasan emosi, maka dapat dilihat hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun, yaitu bahwa orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu mengenali emosi dirinya. Mengenali emosi yaitu mengenal dan merasakan emosi sendiri, dimana individu mampu mengenali, merasakan bahkan menamai emosi dirinya yang dirasakan saat emosi itu muncul. Setelah mengenali emosi yang dialami individu yang memiliki kecerdasan juga memahami penyebab perasaan emosi yang timbul, sehingga ketika seseorang merasa cemas menghadapi masa pensiun orang tersebut akan sepenuhnya sadar mengenai apa yang dirasakannya serta dapat menentukan tindakan yang harus dilakukannya untuk mengatasi masalah tersebut dan bukan hanya membiarkan kecemasannya berlarut-larut tanpa solusi (Goleman, 2003). Lebih lanjut, menurut Mayer, dkk., (dalam Buda, 2007) orang yang mampu mengenali emosi diri akan memahami emosi diri sendiri dan dapat mengekspresikan kebutuhan emosional yang berlebih sehingga dapat terhindar dari rasa cemas. Sebaliknya, orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah tidak akan mampu mengenali emosi dirinya, sehingga individu tersebut tidak memahami penyebab emosi yang timbul dan tidak sadar mengenai rasa cemas saat akan menghadapi masa pensiun (Goleman, 2003).

Orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi mampu mengelola emosinya. Mengelola emosi adalah kemampuan untuk menyeimbangkan emosi-

emosi yang dialami, mengelola perasaan marah agar dapat dikendalikan lebih baik, kemampuan untuk mengatasi stres, serta mampu untuk mengurangi rasa kesepian dan cemas dengan mengisi waktu pada kegiatan positif dan menyenangkan, sehingga membuat seseorang yang akan mengalami masa pensiun mampu untuk menghibur diri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan (Goleman, 2003). Menurut Mayer, dkk., (dalam Buda, 2007) orang yang memiliki mampu mengelola emosinya akan bisa memilih mana di antara emosi-emosi tersebut yang dapat mempengaruhi proses berpikir, sehingga dapat mencegah kecemasan yang dialami. Sebaliknya, orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah tidak akan mampu mengelola emosinya. Individu yang memiliki kecerdasan emosi rendah tidak dapat mengendalikan perasaan marah, sepi, dan cemas yang dialami sehingga individu tersebut tidak dapat mengelola rasa cemas ketika akan pensiun (Goleman, 2003).

Orang yang memiliki kecerdasan emosi mempunyai kemampuan memotivasi diri. Kemampuan memotivasi diri membuat individu mampu menyeleksi bahkan mengendalikan rangsangan atau godaan negatif yang datang, membuat individu bersikap optimis dalam segala hal, serta membuat individu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan sehingga tidak tergodanya oleh dorongan negatif atau rasa cemas yang dapat mengganggu konsentrasinya dan memiliki harapan positif dalam menghadapi masa pensiun. Lebih lanjut dijelaskan bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosi rendah tidak akan mampu memotivasi diri dari godaan negatif yang datang, membuat individu tersebut bersikap pesimis dalam segala hal, serta membuat individu tergodanya oleh

dorongan negatif atau rasa cemas yang mengganggu ketika akan menghadapi masa pensiun (Goleman, 2003).

Orang yang memiliki kecerdasan emosi mampu mengenali emosi orang lain. Kemampuannya mengenali emosi orang lain membuat individu bersikap terbuka untuk menerima dan memaklumi sudut pandang orang lain. Kemampuan mengenali emosi juga membuat individu peka terhadap perasaan orang lain, peka terhadap apa yang sedang dirasakan orang lain, dan mampu bersikap empati. Individu yang mampu mengenali emosi juga mampu mendengarkan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi saat menghadapi masa pensiun akan terampil membaca perasaan orang lain, termasuk terampil membaca dan merasakan kecemasan yang dihadapi oleh teman sebayanya, sehingga mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dan memahami bahwa orang lain juga merasakan kecemasan jika menghadapi masa pensiun. Lebih lanjut dijelaskan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi rendah tidak mampu mengelola emosi saat menghadapi masa pensiun, sehingga tidak dapat menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dan merasakan kecemasan jika menghadapi masa pensiun (Goleman, 2003).

Orang yang memiliki kecerdasan emosi mampu membina hubungan dengan orang lain. Orang yang mampu membina hubungan dengan orang lain akan menyadari bahwa membina hubungan dengan orang lain adalah penting termasuk sebelum atau sesudah pensiun. Orang yang mampu membina hubungan dengan orang lain juga mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain, memiliki sikap

bersahabat atau mudah bergaul, memiliki sikap tenggang rasa, memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain, dapat hidup selaras dengan kelompok, dan bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama. Kemampuan-kemampuan seseorang tersebut membuat seseorang yang akan menghadapi masa pensiun terhindar dari kecemasan karena berpikiran setelah memasuki masa pensiun, seseorang tersebut tetap akan mempunyai hubungan baik dengan semua orang. Orang yang memiliki kecerdasan emosi rendah tidak dapat membina hubungan dengan orang lain. Orang yang tidak mampu membina hubungan dengan orang lain akan merasa terkucilkan dari lingkungan setelah pensiun dan membuat kecemasannya akan dikucilkan dari masyarakat tinggi (Goleman, 2003). Hurlock (2006) juga mengatakan bahwa orang yang memasuki masa pensiun perlu untuk melakukan penyesuaian psikologis dan sosial. Penyesuaian dalam mendekati masa pensiun semakin bertambah sulit apabila perilaku keluarga dan lingkungan tidak menyenangkan, oleh karena itu seseorang yang tidak dapat membina hubungan dengan orang lain merasa sulit menjalani hidupnya dan akan mengalami kecemasan saat menghadapi masa pensiun.

Uraian di atas sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Nuraini, 2013) dan Eliyana (2006) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi diperlukan oleh seseorang ketika menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan atau kecemasan bagi orang tersebut. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, akan lebih mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisasi atau bahkan menghindari perasaan cemas dalam menghadapi masa pensiun. Semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki oleh seseorang, maka kecemasan

yang dihadapi semakin menurun. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, akan mampu mengolah emosi yang ada dalam dirinya sehingga menjadi sesuatu kekuatan yang lebih positif. Keterampilan dalam mengatur emosi akan membuat seseorang menjadi terampil dalam melepaskan diri dari perasaan negatif yang ada, sehingga kecemasan yang muncul pada saat menghadapi pensiun dapat diminimalkan. Sehingga kecerdasan emosi yang dimiliki akan membantu seseorang keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan.

D. Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi pada pegawai maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa pensiun, begitu juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi pada pegawai maka kecemasan menghadapi masa pensiun semakin tinggi.

