

KECERDASAN EMOSI DAN KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN PADA KARYAWAN

Winda Putri Diah Restya, Devi Yanti, Reka Aditya

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh,

winda.putri@unmuba.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh karyawan kantor pelayanan PT. PLN Persero di Banda Aceh yang akan menghadapi masa pensiun yang berjumlah 56 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala Likert dari kedua variabel kepada sampel dan pengambilan sampel tersebut digunakan teknik *nonprobability* yaitu sampling jenuh. Penelitian ini menggunakan analisis data dengan analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun pada kantor pelayanan PT PLN Persero Banda Aceh, dengan nilai *pearson correlation* sebesar $-0,486$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang artinya adalah semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin rendah pula kecemasan menghadapi masa pensiun. Begitu juga sebaliknya, jika kecerdasan emosi rendah, maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi masa pensiun.

Kata kunci : *kecerdasan emosi, kecemasan, pensiun.*

Pendahuluan

Dalam 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. Salah satu cara untuk dapat mencapai tujuan tersebut adalah bekerja. Ketika bekerja orang berusaha mengaktualisasikan keberadaan dirinya. Usaha untuk mencapai kebutuhan hidup, menciptakan kemajuan, meraih kesuksesan, dan perkembangan yang dialami mencerminkan sumber daya manusia yang berkualitas baik, senantiasa berusaha untuk mencapai keberhasilan sebaik mungkin, dan meningkatkan bagian inti dari kehidupan. Bekerja dapat memberikan kegairahan, kegembiraan dan mempunyai arti tersendiri bagi manusia, sehingga bekerja memberikan makna dan semangat hidup kepada orang dewasa (Kartono dalam Nuraini, 2013).

Bekerja merupakan aktivitas fisik maupun aktivitas mental yang menjadi kegiatan utama manusia dalam kehidupan sehari-hari. Manusia senantiasa mempunyai kedudukan yang makin penting, meskipun Negara Indonesia menuju kepada masyarakat yang

berorientasi kerja, yang memandang kerja adalah sesuatu yang mulia. Namun bekerja juga ada batasan waktunya yang disebut dengan masa pensiun (Nuraini, 2013).

Masa pensiun merupakan suatu masa putusnya hubungan kerja antara karyawan dengan organisasi tempat bekerja, pada saat karyawan telah mencapai batas usia pensiun. Masa pensiun biasanya jatuh bertepatan dengan usia pertengahan (45-60 tahun). Pensiun merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, nilai dan perubahan pola hidup individu secara menyeluruh, juga dapat menimbulkan masalah psikologis baru bagi yang menjalaninya, karena banyak orang yang tidak siap menghadapi masa pensiun. Ketidaksiapan menghadapi masa pensiun pada umumnya timbul karena banyaknya masalah yang sulit dihadapi seperti bagaimana memanfaatkan waktu senggang yang begitu banyak, bagaimana caranya untuk melibatkan diri dalam kegiatan masyarakat, kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup, hilangnya rasa percaya diri karena sudah tidak memiliki jabatan tertentu di suatu pekerjaan, sehingga membuat mereka menjadi cemas dalam menghadapi pensiun (Schwartz dalam Biya dan Suarya, 2016).

Kecemasan menghadapi masa pensiun sering muncul pada setiap individu yang sedang menghadapinya karena dalam menghadapi masa pensiun dalam dirinya terjadi guncangan perasaan yang begitu berat karena individu harus meninggalkan pekerjaan yang biasa dilakukannya, dan reaksi seseorang terhadap masa pensiun bisa berbeda-beda (Prasojo, 2011). Kecemasan adalah suatu hal yang normal bagi setiap manusia, tetapi bagi beberapa individu kecemasan dapat keluar kendali sampai mengacaukan gaya hidup. Ini biasanya terjadi saat individu yang mengalami kecemasan menjadi sangat ketakutan terhadap gejala-gejala fisik yang dirasakan dan mulai menghindari tempat-tempat atau situasi yang akan memunculkan gejala-gejala tersebut. Rasa khawatir, takut, gelisah, waswas, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Individu dalam keadaan ini menjadi berbahaya dengan sikap yang agresif (Maramis dalam Nuraini, 2013).

Kecemasan muncul karena beberapa situasi yang mengancam manusia sebagai makhluk sosial. Contohnya seperti adanya konflik, ketegangan, ancaman terhadap harga diri dan adanya tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuannya (Anggorowati & Purwadi dalam Lesmana, 2014). Dalam hal ini individu yang akan memasuki masa pensiun akan merasakan 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 dirinya tidak lagi memberikan manfaat terhadap orang lain.

Menurut Hurlock (1980) masa pensiun mengakibatkan hilangnya status, *prestise*, tidak mempunyai peran dalam posisi yang cocok, atau paling tidak didefinisikan secara jelas sebagai hilangnya posisi sosial dan peranan yang diharapkan agar terkenal, sesekali seseorang tidak dapat menampilkan peranan jabatannya, pengakuan yang dulu terhadap kemampuan dan posisi sosialnya yang tidak sah lagi, atau posisi sosialnya sudah tidak penting lagi, dengan demikian berarti identitas dirinya sudah hilang.

Dalam rangka membantu menyiapkan masa pensiun, beberapa perusahaan swasta mulai mengadakan pelatihan bagi karyawannya yang mulai mendekati usia pensiun, bahkan ada yang beberapa tahun lagi memasuki usia pensiun, tetapi masalahnya adalah karyawan tersebut belum siap dalam memasuki masa pensiun. Oleh karena itu, karyawan mulai gencar mengikuti pelatihan-pelatihan mengenai persiapan pensiun, tetapi pada kenyataannya pelatihan yang diikuti tidak banyak yang benar-benar menjawab kebutuhan mereka (Joeng, 2017).

Kebanyakan pelatihan tersebut malah pada akhirnya mengajak para karyawan tersebut untuk membuka usaha pribadi pada masa pensiun, pada dasarnya untuk membuka usaha pribadi dibutuhkan modal, kemampuan dan pengalaman, sebenarnya membuka usaha dan mempersiapkan pensiun adalah dua hal yang berbeda, walaupun salah satu kegiatan semasa pensiun yang bisa dilakukan adalah membuka usaha. Pada pelatihan tersebut para karyawan didorong dan dimotivasi untuk membuka usaha, sehingga setelah mengikuti pelatihan tersebut, para karyawan merasa bahwa jalan keluar satu-satunya adalah membuka usaha, sedangkan kenyataan yang sebenarnya adalah memulai membuka usaha pada usia mendekati pensiun sangatlah beresiko, karena membutuhkan modal, kemampuan dan pengalaman. Jika usaha tidak berjalan sebagaimana mestinya, maka harapan untuk pensiun akan sirna, oleh karena itu, membuka usaha bukanlah tujuan pada saat pensiun dan pelatihan masa persiapan pensiun yang dilakukan 5 tahun sebelumnya terbukti tidak efektif (Joeng, 2017).

Menilik dari fenomena tersebut, pada akhirnya pelatihan menjadi sarana persiapan menghadapi masa pensiun dengan solusi tetap memiliki status “bekerja”. Namun tidak meyeentuh dalam hal persiapan secara psikologis mereka. Memang, tidak semua individu yang menghadapi masa pensiun akan mengalami kecemasan, karena individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki sikap yang tenang dalam menghadapi sesuatu, tidak cemas, tidak khawatir, tidak mudah takut, dan selalu berfikir matang sebelum bertindak melakukan sesuatu.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengendalikan perasaan, mengendalikan keinginan, tegar menghadapi suatu masalah, mampu mengatur suasana hati, serta memiliki rasa empati dan mampu menjalin kerja sama yang baik dengan orang lain (Rachmi dalam Laksmi, 2017).

Kecerdasan emosi mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mampu untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, mengatur suasana hati, tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan mampu menjalin hubungan sosial dengan baik, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta kemampuan untuk memimpin (Goleman dalam Nuraini, 2013).

Goleman (dalam Ibrahim, 2012), menjelaskan kecerdasan emosional adalah merupakan kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Sedangkan Cooper dan Sawaf (dalam Rosida, 2015) mendefinisikan kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Dengan kecerdasan emosional, seharusnya karyawan atau pekerja yang akan menghadapi masa pensiun dapat melewatinya dengan baik, yaitu jauh dari kecemasan yang menimbulkan banyak kesulitan penyesuaian pascapensiun terjadi.

Metode

Subjek

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mengambil subjek penelitian sebanyak 56 orang karyawan PT. PLN Persero Banda Aceh yang akan menghadapi pensiun.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala berjenis Likert dari variabel kecerdasan emosi dan kecemasan kepada sampel yang diambil dengan menggunakan teknik *nonprobability* yaitu sampling jenuh.

Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan analisis korelasi *product moment*.

Hasil Penelitian

Tabel.1 Analisis Uji Korelasi
Correlations

		Kecerdasan Emosi	Kecemasan Pensiun
KecerdasanEmosi	Pearson Correlation	1	-.486**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	56	56
KecemasanPensiun	Pearson Correlation	-.486**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	56	56

*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Olah data *SPSS 23.00 for Windows*, (2018)

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis korelasi menunjukkan nilai $r = -0,486$ dan signifikansi sebesar $0,000$ atau $p < 0,05$. Artinya, kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun memiliki hubungan yang negatif signifikan yang di mana semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin rendah kecemasan menghadapi pensiun dan sebaliknya apabila karyawan memiliki kecerdasan emosional yang rendah, maka kecemasan menghadapi pensiun akan tinggi.

Pembahasan

Kecemasan menghadapi masa pensiun memang sering muncul pada setiap individu yang sedang menghadapinya karena dalam menghadapi masa pensiun dalam dirinya terjadi goncangan perasaan yang begitu berat karena individu harus meninggalkan pekerjaan yang sudah biasa dilakukannya sehari-hari sebagai sebuah rutinitas, dan reaksi seseorang terhadap masa pensiun bisa berbeda-beda (Prasojo, 2011).

Berdasarkan hasil temuan peneliti di lapangan menunjukkan tidak semua karyawan merasa cemas menghadapi pensiun. Sebagian karyawan beranggapan bahwa masa pensiun adalah sebuah masa beristirahat setelah lamanya bekerja. Para karyawan PT. PLN Persero Banda Aceh masih memiliki rencana-rencana kedepannya dalam menata kehidupan mereka. Namun, ada beberapa karyawan PT. PLN Persero Banda Aceh masih belum bisa menerima masa pensiun yang akan mereka hadapi. Mereka beranggapan bahwa di satu sisi mereka akan kehilangan pekerjaan dan menata kembali dari awal. Kemudian, mereka juga cemas memikirkan hilangnya posisi sosial dan peranan penting yang diharapkan agar terkenal di lingkungan masyarakat.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Hurlock (1980) masa pensiun mengakibatkan hilangnya status, prestise, tidak mempunyai peran dalam posisi yang cocok, atau paling tidak

didefinisikan secara jelas sebagai hilangnya posisi sosial dan peranan yang diharapkan agar terkenal, sesekali seseorang tidak dapat menampilkan peranan jabatannya, pengakuan yang dulu terhadap kemampuan dan posisi sosialnya yang tidak sah lagi, atau posisi sosialnya sudah tidak penting lagi, dengan demikian berarti identitas dirinya sudah hilang.

Tidak semua individu yang menghadapi masa pensiun akan mengalami kecemasan, karena individu yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki sikap yang tenang dalam menghadapi sesuatu, tidak cemas, tidak khawatir, tidak mudah takut, dan selalu berfikir matang sebelum bertindak melakukan sesuatu. Sebagaimana hasil kategorisasi penelitian menunjukkan bahwa 64% atau 36 subjek penelitian kecemasan menghadapi pensiun berada pada kategori sedang atau dengan kata lain hampir sebahagian karyawan yang akan menghadapi pensiun pada PT. PLN Persero Banda Aceh beranggapan bahwa masa pensiun adalah hal yang wajar dan tidak terlalu dipermasalahkan agar tidak berdampak kepada psikologis dan fisik nantinya.

Dalam hal ini, karyawan PT. PLN Persero Banda Aceh juga mampu mengatasi kecemasan menghadapi pensiun dengan menanamkan sikap yang optimis dan meningkatkan kecerdasan emosional yang baik, hal ini terbukti dengan hasil kategorisasi data penelitian menunjukkan bahwa 66% atau 37 subjek dari 56 orang subjek yang diteliti memiliki kecerdasan yang normal atau berada pada kategori sedang. Hal ini sangat baik bagi pegawai dengan memiliki kecerdasan emosional untuk mengatasi kecemasan menghadapi masa pensiun.

Menurut Goleman (dalam Ibrahim, 2012), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Kemudian Rachmi (dalam Laksmi, 2017) juga menambahkan kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengendalikan perasaan, mengendalikan keinginan, tegar menghadapi suatu masalah, mampu mengatur suasana hati, serta memiliki rasa empati dan mampu menjalin kerja sama yang baik dengan orang lain. Kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh karyawan. Namun, apabila karyawan menanggapi kecemasan adalah sebuah ancaman tanpa berpikir optimis maka kecerdasan emosional yang dimiliki karyawan tidak akan bekerja semaksimal mungkin, karyawan sendiri akan melatih untuk meningkatkan lagi kecerdasan emosional yang telah ditanam selama ini, hal ini guna untuk mengantisipasi kecemasan yang berlebihan pada diri individu. dengan meningkatkan

kecerdasan emosional maka kecemasan menghadapi pensiun akan sedikit mengurangi beban pikiran para karyawan.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun dengan nilai $r = 0,486$. $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun di PT. PLN Persero Banda Aceh. Semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin rendah pula kecemasan menghadapi pensiun yang di alami. Sebaliknya, jika kecerdasan emosinya rendah, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pensiun yang di alami.

Daftar Pustaka

- Biya. J. M. I. C., & Suarya. S. K. (2016). Hubungan dukungan sosial dan penyesuaian diri pada masa pensiun pejabat struktural di pemerintahan provinsi bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 354-362.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Ibrahim. (2012). Pembelajaran matematika berbasis-masalah yang menghadirkan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika STKIP Siliwangi Bandung*, 1(1).
- Joeng. S. R. (2017). *Pelatihan masa persiapan pensiun yang diadakan 5 tahun Sebelum pensiun tidak efektif*. Diakses dari <https://www.finansialku.com/mengapa-pelatihan-masa-persiapan-pensiun-yang-diadakan-5-tahun-sebelum-pensiun-tidak-efektif/>. 09 Maret 2018.
- Laksmi. A. R. (2017). Pengaruh kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap pemahaman akuntansi. *E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana*, 21(2), 1373-1399.
- Lesmana. D. (2014). Kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 02(01).
- Nuraini. D. E. (2013). Kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pada pns. *Journal Psikologi*, 1(3), 324-331.
- Prasojo. D. B. (2011). Kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai kementerian agama yang istrinya bekerja dan tidak bekerja. (*Skripsi*). Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Rosida. V. (2015). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap hasil belajar matematika siswa kelas VII smp negeri 1 Makassar. *Jurnal Sainsmat*, IV(2).
- Sonobayu. (2012). *Berita dan politik: jelang pensiun, rata-rata 3 pns per hari ke poli jiwa*. Diakses dari <https://archive.kaskus.co.id/thread/14623619/1>. 09 maret 2018.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.