

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN  
MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL**

**Ringkasan Skripsi**

Dalam rangka penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh:  
Artika Kumala Dewi  
G 0107028

Pembimbing:  
1. Dra. Suci Murti Karini, M.Si.  
2. Rin Widya Agustin, M.Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2011**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL

**Artika Kumala Dewi**  
**Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran**  
**Universitas Sebelas Maret Surakarta**

Masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil kerap dianggap sebagai ancaman terhadap kehidupan seseorang di masa yang akan datang sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Cemas atau tidak cemasnya individu saat menghadapi masa pensiun banyak ditentukan oleh kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi yang tinggi dapat mengarahkan individu pada kondisi tidak cemas, sebaliknya kecerdasan emosi yang rendah dapat mengarahkan individu pada kecemasan. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil.

Populasi penelitian ini ialah seluruh pegawai negeri sipil bagian administrasi di Kantor Pusat Universitas Sebelas Maret Surakarta. Populasi penelitian berjumlah 431 pegawai. Sampel diambil dengan kriteria berstatus pegawai negeri sipil, pria dan wanita usia antara 51 sampai 55, yaitu usia menjelang pensiun dan belum pensiun, tidak memiliki pekerjaan sampingan sehingga pegawai tidak memiliki pendapatan tambahan dan golongan III-IV karena memiliki kedudukan atau jabatan di kantor masing-masing. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Populasi yang masuk ke dalam kriteria berjumlah 80 orang. Pengumpulan data menggunakan skala kecerdasan emosi dan skala kecemasan menghadapi masa pensiun. Teknik analisis data yang digunakan ialah analisis korelasi *product momen*.

Hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi *product momen* diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,677$  serta taraf sigifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dari hasil analisis tersebut, maka dapat dikemukakan ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi pensiun, begitu juga sebaliknya. Peran kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun sebesar 45,8%

Kata kunci: kecerdasan emosi, kecemasan, pensiun

**ABSTRACT****THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND  
CIVIL SERVANTS' RETIREMENT ANXIETY****Artika Kumala Dewi****Psychology of Medical Faculty of Sebelas Maret University**

To civil servants, the retirement day is often considered as a future threat that can cause anxiety. The presence of the anxiety in facing the retirement day is dominantly influenced by the emotional intelligence. Higher emotional intelligence can lead to a condition which is free from anxiety. On the contrary, lower emotional intelligence will result in anxiety within an individual. This research is, then, aimed at finding out the relation between the emotional intelligence and the anxiety in facing the retirement day that happens to the civil servants.

The population of the research covers all of the civil servants who work at UNS central's office. There are 431 people who are included in the population. The sample is taken from the female and male workers with the following criteria: (a) hold the position as the civil servant, (b) must be between 51-55 or are closed to the retirement day, (c) do not possess another source of earning, and (d) hold the structural rate of III or IV to ensure that they have certain position in their divisions. The purposive sampling technique is used to get the samples. The populations that fit the criteria are 80 people. The data collection uses emotional intelligence scale and the anxiety in facing the retirement scale. The data is analyzed by using the analysis of product moment correlation.

The result of the analysis shows the number of the coefficient correlation ( $r$ ) as much as  $-0.677$  with the significance rate as much as  $0.000 < 0.05$ . From the analysis, it can be concluded that there is a negative correlation between emotional intelligence and the anxiety of the civil servants in facing the retirement day. This means that the higher emotional intelligence is, the lower the anxiety in facing the retirement day becomes, and vice versa. The significance of the control of the emotional intelligence toward the anxiety is 45.8%.

*Keywords:* emotional intelligence, anxiety, retirement.

## A. Pendahuluan

Pensiun merupakan masa ketika seseorang diberhentikan dari pekerjaannya sesuai dengan batas usia pensiun yang telah ditetapkan dalam aturan pensiun yaitu usia 56 tahun sedangkan untuk pengajar saat mencapai usia 65 tahun. Usia 56 tahun masuk dalam kategori madya lanjut. Di tahap ini sebenarnya seseorang masih cukup produktif namun kenyataannya mereka harus tetap memasuki masa pensiun. Oleh karena itu, masa pensiun dianggap sebagai ancaman terhadap kehidupan seseorang di masa yang akan datang sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Hadiwaluyo, 2009).

Penelitian yang dilakukan Sari dan Kuncoro (2006) pada karyawan PT. Semen Gresik, menyatakan bahwa karyawan merasa cemas saat menghadapi masa pensiun karena adanya ketakutan akan ketidakcukupannya kebutuhan sehari-hari ataupun kebutuhan mendadak seperti salah satu anggota keluarga sakit ataupun ketika akan menyelenggarakan resepsi pernikahan putra-putrinya. Pada umumnya mereka beranggapan bahwa apabila mereka masih aktif bekerja mereka akan mendapat fasilitas-fasilitas yang akan meringankan kebutuhan sehari-hari maupun kebutuhan mendadak. Selain itu juga ada anggapan akan mendapat bantuan baik moril maupun materil dari rekan-rekan sekantor. Saat masa pensiun mereka merasa cemas sekalipun mendapatkan uang pensiun karena masih ada anggapan bahwa jumlah uang pensiun yang diterima kurang memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Masa pensiun memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan emosi dan relasi sosial seseorang. Hal tersebut akan berpengaruh pada kondisi emosi seseorang yang akan menghadapi masa pensiun. Apabila pegawai memiliki kondisi emosi yang baik maka rasa cemas bisa mereka atasi.

Kecemasan menghadapi pensiun juga terjadi di Yogyakarta baik PNS, anggota TNI maupun Polri. Mereka merasa tidak berguna lagi, *nglokro* dan aktivitas kesehariannya hanya *luntang-lantung*. Banyak kasus yang menyebutkan bahwa pensiunan langsung jatuh sakit atau mengalami stroke karena kaget dengan fase baru yang harus mereka hadapi, yaitu kehidupan setelah pensiun. Sebelum masa pensiun terjadi, dalam kesehariannya mereka

memiliki aktivitas dengan jadwal kerja yang padat dan dihormati bawahan. Namun, begitu pensiun, tiba-tiba terlepas dari rutinitas kesibukan mereka. Seseorang yang tidak siap mental biasanya langsung *nglokro* dan jenuh dengan kondisi barunya. Tidak jarang, orang-orang seperti ini mengalami cemas, stres dan bahkan menderita sakit atau mengalami stroke (Suara Karya, 2009).

Newman dan Newman (1999) mengatakan bahwa bagi beberapa orang, pensiun merupakan beban yang tidak diharapkan. Mereka merasa pesimis dan merasa tidak berguna karena kehilangan pekerjaan. Pensiun lebih dimaknai sebagai suatu kehilangan daripada suatu kesempatan baru atau kebebasan. Pensiun terjadi di usia lanjut, hal ini semakin menyulitkan karena pensiun selalu menyangkut perubahan peran, keinginan, nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup seseorang. Seseorang yang dahulu memiliki pola hidup mewah setelah pensiun tidak lagi mendapat gaji sehingga pola hidupnya berubah ke pola hidup yang lebih sederhana. Tidak semua orang dapat menjalani transisi itu dengan baik. Perubahan-perubahan yang terjadi dapat disebabkan oleh proses internal atau fisiologis maupun eksternal yaitu perubahan-perubahan nilai kehidupan di masyarakat sehingga menimbulkan krisis pada individu usia lanjut. Ketika perubahan-perubahan terjadi maka kebutuhan-kebutuhan yang sebelumnya bisa dipenuhi menjadi tidak bisa dipenuhi karena individu kehilangan sumber pendapatan, status sosial, perasaan berarti, karir, dan kesempatan interaksi sosial.

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-

emosi negatif sehingga akan mengarahkan seseorang pada kecemasan menghadapi masa pensiun.

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 di atas 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 mereka sesuai dengan potensi yang maksimal. Kecerdasan emosi tersebut akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi permasalahan yang muncul termasuk permasalahan kerja (Melianawati, dkk., 2001)

Beberapa fenomena kecemasan terjadi pada Pegawai Negeri Sipil (PNS). PNS adalah orang-orang yang bekerja untuk pemerintah negara Indonesia yang telah memenuhi syarat, diangkat dan telah ditetapkan sesuai perundang-undangan, bukan militer dan secara khusus tidak termasuk mereka yang menjadi pegawai dari aparaturnya perekonomian negara seperti BUMN atau BUMD (Zainun, 1990). Menurut Daryanto (2007) PNS memiliki karakteristik

kerja seperti bekerja sesuai dengan apa yang telah ditetapkan oleh aturan, kerja rutin, cenderung menunggu perintah dari atasan, hidupnya terjamin sampai tua karena akan mendapatkan uang pensiun, status sosial tinggi di masyarakat, dan resiko di PHK kecil.

Karakteristik kerja yang dimiliki PNS tersebut dimungkinkan semakin memicu timbulnya kecemasan menghadapi masa pensiun. Walaupun sudah mendapatkan uang pensiun tetapi uang pensiun tidak sebesar gaji yang mereka dapatkan sewaktu masih bekerja. Selain itu, dulu mereka memiliki jabatan, pekerjaan, dan status. Saat pensiun mereka sudah tidak memilikinya lagi. Pandangan negatif seseorang tentang pensiun juga dapat menimbulkan emosi-emosi negatif sehingga memicu kecemasan menghadapi masa pensiun. Cemas atau tidak cemasnya individu saat menghadapi masa pensiun banyak ditentukan oleh kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi yang tinggi dapat mengarahkan individu pada kondisi tidak cemas, sebaliknya kecerdasan emosi yang rendah dapat mengarahkan individu pada kondisi kecemasan. Berdasarkan uraian diatas, penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil”.

## **B. Dasar Teori**

### **1. Kecemasan 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). Sarafino (1990) berpendapat biasanya orang mengalami kecemasan saat menghadapi masa pensiun ketika mereka berpikir bahwa pekerjaan mereka terancam atau ketika mereka tidak mempunyai pekerjaan. Menurut Briil dan Hayes (1981) kecemasan menghadapi masa pensiun adalah perasaan

khawatir, takut, dan prihatin akan hilangnya identitas sosial, penghasilan, karier, interaksi sosial, dan perasaan berarti pada diri individu.

Menurut Schaie dan Willis (1991) kecemasan menghadapi masa pensiun adalah gambaran negatif tentang masa pensiun, seperti tidak dapat bertemu dengan teman-teman, banyak waktu luang yang terbuang, dana pensiun dan tabungan tidak dapat mencukupi kebutuhan keluarga sehingga seseorang akan merasa tertekan dengan keadaan tersebut.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat dimaknakan kecemasan menghadapi masa pensiun yaitu suatu keadaan atau perasaan tidak menyenangkan seperti khawatir, bingung, takut, dan gelisah karena tidak pasti akan masa depannya, dan belum siap menerima kenyataan akan memasuki masa pensiun dengan segala akibatnya baik secara sosial, psikologis, maupun secara fisiologis.

Menurut Sue, dkk. (dalam Calhoun and Acocella, 1990) menyebutkan bahwa aspek kecemasan menghadapi masa pensiun terdiri dari:

- a. Aspek emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu tentang pensiun terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan.
- b. Aspek kognitif, yaitu adanya kekhawatiran individu terhadap konsekuensi masa pensiun yang mungkin akan dialami dan anggapan yang negatif tentang dirinya. Apabila kekhawatiran meningkat, mungkin akan mengganggu kemampuan individu dalam berpikir jernih, memecahkan masalah serta memenuhi tuntutan lingkungan.
- c. Aspek fisiologis, yaitu reaksi tubuh terhadap adanya kecemasan yang muncul yang dapat mendorong timbulnya gerakan-gerakan pada bagian tubuh tertentu. Gerakan yang terjadi sebagian besar merupakan hasil kerja sistem saraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh. Apabila individu dikuasai oleh adanya kekhawatiran atau kekuatan, maka sistem saraf otonom akan berfungsi sehingga akan muncul gejala-gejala fisik seperti berkeringat, mulut kering, nafas



terputus-putus, denyut nadi lebih cepat dan tekanan darah meningkat. Apabila kecemasan terjadi dalam waktu yang lama, maka dapat mengakibatkan munculnya gejala lain seperti sakit kepala, kelemahan otot dan gangguan usus. Meskipun demikian tidak semua individu yang cemas mengalami gejala fisik seperti diatas, karena reaksi individu berbeda-beda antara satu dan yang lainnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun menurut Rosyid (2003) yaitu :

- a. Pensiun secara sukarela atau pensiun secara terpaksa
- b. Perbedaan individu yang ditentukan oleh faktor kepribadian
- c. Perencanaan dan persiapan individu sebelum masa pensiun datang
- d. Situasi lingkungan

Braithwaithe, dkk (dalam Wanti, 2008) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi masa pensiun adalah kesehatan, pandangan terhadap pensiun, kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam kehidupannya, kemampuan menghadapi kehilangan pekerjaan, penghasilan, pendidikan, jaringan sosial yang dimiliki, dan penerimaan diri dalam menghadapi masa pensiun.

Sementara Palmore (Brill dan Hayes, 1981) menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan ketika menghadapi pensiun yaitu:

- a. Tidak mempunyai sejumlah aktivitas yang berarti seperti organisasi keagamaan, politik, atau organisasi sosial.
- b. Kurang menjaga kesehatan seperti berolahraga dan pola makan yang buruk
- c. Tidak mempunyai perencanaan keuangan sejak usia 50 tahun.
- d. Mempunyai sikap pesimis.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun adalah pensiun secara sukarela atau terpaksa, sikap pribadi, perencanaan serta

kesiapan individu dalam menghadapi masa pensiun, keuangan, keluarga, dukungan sosial, religiusitas, kematangan emosi, situasi lingkungan, kesehatan, pandangan terhadap pensiun, penyesuaian diri saat menghadapi masa pensiun, penerimaan diri, dan aktivitas individu menjelang pensiun.

## **2. Kecerdasan Emosi**

Menurut Goleman (2007) kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi merupakan kualitas untuk mengenali emosi pada diri sendiri kemudian emosi tersebut dikelola dan digunakan untuk memotivasi diri sendiri dan memberi manfaat dalam hubungannya dengan orang lain sehingga individu dapat berinteraksi dengan baik (Yustika, 2005).

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat dimaknakan pengertian kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk menanggapi dengan tepat suasana hati, mengelola emosi, memotivasi diri dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain yang akan menuntun pada tingkah laku yang tepat serta menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Bar-On (dalam Stein dan Book, 2002) kecerdasan emosi merupakan sekumpulan kecakapan dan sikap yang jelas perbedaannya namun saling tumpang tindih. Kumpulan tersebut dikelompokkan ke dalam lima ranah, yaitu:

### **a. Intra pribadi**

Terkait dengan kemampuan untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri yaitu melingkupi: kesadaran diri, sikap asertif, kemandirian, dan aktualisasi diri.

### **b. Antarpribadi**

Ranah antarpribadi berkaitan dengan ketrampilan bergaul yang dimiliki individu yaitu kemampuan untuk berinteraksi dan bergaul baik

dengan orang lain. Wilayah ini dibagi menjadi tiga, yaitu: empati, tanggung jawab, dan hubungan antarpribadi

c. Penyesuaian diri

Kemampuan untuk bersikap lentur dan realistis, dan untuk memecahkan aneka masalah yang muncul. Wilayah ini dibagi menjadi tiga, yaitu: uji realitas, sikap fleksibel, dan pemecahan masalah.

d. Pengendalian stress

Ranah pengendalian stress berkaitan dengan kemampuan individu untuk menghadapi stress dan mengendalikan impuls. Wilayah ini dibagi menjadi dua, yaitu: ketahanan menanggung stress dan pengendalian impuls.

e. Suasana hati

Ranah suasana hati terdiri dari: optimisme dan kebahagiaan.

Goleman (2007) mengemukakan aspek-aspek kecerdasan emosi sebagai berikut:

- a. Mengenali emosi sendiri
- b. Mengelola emosi
- c. Memotivasi diri sendiri
- d. Mengenali emosi orang lain
- e. Membina hubungan

Dari beberapa penjelasan di atas, aspek-aspek kecerdasan emosi yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pendapat Bar-On (dalam Stein dan Book, 2002) terdiri dari ranah intra pribadi, antar pribadi, penyesuaian diri, pengendalian stress, dan suasana hati.

### **3. Pegawai Negeri Sipil dan Karakteristik Kerja**

Menurut Musanaf (1989) pengertian pegawai negeri sebelum ditetapkan Undang-Undang Pokok Kepegawaian No. 18/1961 LN No. 263/196, tidak ada kesatuan rumusan yang pasti dan umum. Hal ini disebabkan karena masing-masing peraturan kepegawaian memberi perumusan yang berlainan. Misalnya mengenai pengertian pegawai negeri, Peraturan Pemerintah No.8 Tahun 1952 LN No.13 tahun 1952,

merumuskan pegawai negeri adalah mereka yang bekerja sebagai pegawai dalam badan pemerintah baik tetap maupun sementara. Selanjutnya dalam penjelasannya dinyatakan bahwa pekerja harian tidak termasuk didalamnya atau tidak tergolong pegawai negeri.

Djarmika dan Marsono (1995), mengatakan bahwa definisi pegawai negeri ditetapkan dalam pasal 1 huruf a UU No. 8 Tahun 1974 dengan perumusan Pegawai Negeri adalah mereka yang setelah memenuhi syarat-syarat yang ditentukan dalam peraturan perundang-undangan yang berlaku, diangkat oleh pejabat yang berwenang dan diserahi tugas lainnya yang ditetapkan berdasarkan suatu peraturan perundang-undangan dan digaji menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Hidayat (dalam Maryati, 1999) mengatakan bahwa profesi PNS menjadi primadona dan memiliki status tinggi bagi sebagian besar masyarakat Indonesia. Kerja PNS sudah diatur oleh pemerintah dan mereka wajib untuk menjalankannya. Dengan begitu, PNS lebih bekerja sesuai dengan yang diperintahkan dan sesuai aturan. Apabila pekerjaan sudah selesai, para PNS cenderung untuk melakukan aktivitas lain seperti berbincang-bincang dengan teman sekantor, pergi keluar kantor, bahkan ada beberapa yang pulang awal sehingga menyebabkan mental PNS dianggap santai dan bermotifkan kerja seorang priyayi. PNS yang bekerja keras maupun PNS yang bekerja dengan santai tetap menerima gaji setiap bulan. Budaya kompetitif yang kurang di lingkungan PNS menyebabkan kreativitas kurang, hanya beberapa PNS yang berani mengambil resiko maupun berorientasi ke depan.

Hal serupa diungkap oleh Daryanto (2007) karakteristik kerja PNS di Indonesia yaitu masih kuatnya kecenderungan untuk menunggu petunjuk atasan sehingga kreativitas kurang berkembang. Beberapa karakteristik Pegawai Negeri Sipil di Indonesia (Siswanto, 2010), yaitu hidup terjamin sampai tua mendapatkan uang pensiun, kerja nyaman, tanpa resiko PHK, status sosial tinggi di masyarakat, dan kerja rutin.

## C. Metode Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel tergantung. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah: kecemasan menghadapi masa pensiun. Variabel bebas adalah : kecerdasan emosi

#### a. Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Kecemasan menghadapi masa pensiun adalah suatu keadaan atau perasaan tidak menyenangkan seperti khawatir, bingung, takut, dan gelisah karena tidak pasti akan masa depannya, dan belum siap menerima kenyataan akan memasuki masa pensiun dengan segala akibatnya baik secara sosial, psikologis, maupun secara fisiologis.

Kecemasan menghadapi masa pensiun diukur dengan skala kecemasan menghadapi masa pensiun yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dinyatakan oleh pendapat Sue, dkk (dalam Calhoun dan Acocella, 1990) meliputi aspek emosional, aspek kognitif, dan aspek fisiologis. Semakin tinggi skor yang didapatkan skala kecemasan menghadapi masa pensiun maka semakin tinggi pula kecemasan menghadapi masa pensiun seseorang, begitu pula sebaliknya.

#### b. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk menanggapi dengan tepat suasana hati, mengelola emosi, memotivasi diri dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain yang akan menuntun pada tingkah laku yang tepat serta menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Tiga unsur penting kecerdasan emosional terdiri dari kecakapan pribadi (mengelola diri sendiri), kecakapan sosial (menangani suatu hubungan) dan keterampilan sosial (kepandaian menggugah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain).

Kecerdasan emosi diukur dengan skala kecerdasan emosi yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dinyatakan oleh Bar-On (dalam Stein dan Book, 2002) terdiri dari ranah intrapribadi, antarpribadi, penyesuaian diri, pengendalian stress, dan suasana hati. Semakin tinggi

skor yang didapatkan skala kecerdasan emosi maka semakin tinggi pula kecerdasan emosi seseorang, begitu pula sebaliknya.

## 2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai negeri sipil di Kantor Pusat Universitas Sebelas Maret Surakarta. Populasi penelitian berjumlah 431 pegawai dan terdiri dari pegawai administrasi yang diambil dengan teknik " *purposive incidental sampling*". Kriteria-kriteria subjek dalam penelitian ini adalah berstatus pegawai negeri sipil, pria dan wanita usia antara 51 sampai 55, yaitu usia menjelang pensiun dan belum pensiun, tidak memiliki pekerjaan sampingan sehingga pegawai tidak memiliki pendapatan tambahan, golongan III-IV karena memiliki kedudukan atau jabatan di kantor masing-masing. Jumlah subjek penelitian 50 orang. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 3-17 November 2011

## 3. Alat Ukur Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada PNS dan Skala Kecerdasan Emosi. Penentuan skor didasarkan pada penyusunan alternatif jawaban pada ketiga skala ini yang menggunakan model skala Likert, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan dalam skala penelitian ini mengandung aitem *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Pemberian skor untuk aitem *favorable* bergerak dari empat sampai satu untuk SS, S, TS dan STS, sedangkan skor untuk aitem *unfavorable* bergerak dari satu sampai empat untuk SS, S, TS dan STS. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan *corrected item-total correlation*, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan formula *Alpha Cronbach* yang akan diolah dengan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16.0.

Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun terdiri dari 37 aitem valid dengan koefisien reliabilitas 0,950. Skala Kecerdasan Emosi terdiri dari 56 aitem valid dengan koefisien reliabilitas 0,961.

#### 4. Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Product Moment Pearson*. Penggunaan teknik ini dengan alasan bahwa dalam penelitian terdapat satu variabel bebas yaitu Kecerdasan emosi dan satu variabel tergantung yaitu kecemasan menghadapi masa pensun. Guna mempermudah perhitungan digunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.00 for windows*.

### D. Hasil Penelitian

#### 1. Hasil Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui tingkat kenormalan data (Nugroho, 2005). Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *One Kolmogorov Smirnov Test (ks-z)* dengan menggunakan bantuan komputasi *Statistikal Product and Service Solution (SPSS) for Windows Release 16.0* (Priyatno, 2009). Uji normalitas sebaran dengan teknik *One Kolmogorov Smirnov Test (ks-z)* ini dikatakan normal jika  $p > 0,05$ . Uji normalitas pada variabel kecemasan menghadapi masa pensiun diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,127 ( $p > 0,05$ ). Uji normalitas pada variabel kecerdasan emosi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,141 ( $p > 0,05$ ). Dari uji normalitas dapat dilihat bahwa variabel kecemasan menghadapi masa pensiun dan kecerdasan emosi memiliki sebaran yang normal.

##### b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui bentuk linieritas hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan *test for linierity* dengan bantuan komputer program *Statistical Product and Service Solution*

(SPSS) versi 16.0. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikansi (pada kolom *linierity*) kurang dari 0,05 (Priyatno, 2009). Uji linieritas hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS diperoleh *Sig.* pada kolom *Linierity* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel tergantung bersifat linier.

## 2. Hasil Uji Hipotesis

Hasil analisis menunjukkan bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS ialah sebesar -0,677 dengan nilai *Sig.* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS. Nilai  $r$  yang positif (-) menunjukkan arah hubungan ini yang bersifat negatif. Peran kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS dapat diketahui dengan melihat koefisien determinan, yaitu  $R^2$  (*R Square*). Nilai  $R^2$  yang dicari dengan menggunakan perhitungan SPSS, menghasilkan angka  $R^2 = 0.458$ , atau dapat dikatakan bahwa peran kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS ialah sebesar 45,8%.

## E. Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan diterimanya hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil. Hubungan negatif antara kedua variabel ditunjukkan dengan semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi *product momen pearson* terhadap skala kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi masa pensiun, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $R = -0,677$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sedangkan nilai



koefisien determinan sebesar  $R^2 = 0,458$ , atau dapat dikatakan bahwa peran kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil ialah sebesar 45,8%, sedangkan 54,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Newman dan Newman (1999) mengatakan bahwa bagi beberapa orang, pensiun merupakan beban yang tidak diharapkan. Mereka merasa pesimis dan merasa tidak berguna karena kehilangan pekerjaan. Pensiun lebih dimaknai sebagai suatu kehilangan daripada suatu kesempatan baru atau kebebasan. 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-emosi negatif sehingga akan mengarahkan seseorang pada kecemasan menghadapi masa pensiun.

Selain itu karakteristik PNS dimungkinkan bisa memicu timbulnya kecemasan. Karakteristik PNS menurut Daryanto (2007) PNS memiliki karakteristik kerja seperti bekerja sesuai dengan apa yang telah ditetapkan oleh aturan, kerja rutin, cenderung menunggu perintah dari atasan, hidupnya terjamin sampai tua karena akan mendapatkan uang pensiun, status sosial tinggi di masyarakat, dan resiko di PHK kecil. Walaupun sudah mendapatkan uang pensiun tetapi uang pensiun tidak sebesar gaji yang mereka dapatkan sewaktu masih bekerja. Selain itu, dulu mereka memiliki jabatan, pekerjaan, dan status. Saat pensiun mereka sudah tidak memilikinya lagi.

Davidoff dan Collings (dalam Syahraini dan Rohmatun, 2007) mengungkapkan bahwa orang yang mengalami kecemasan ini biasanya mempunyai penilaian yang kurang baik terhadap dirinya, mempunyai kecerdasan emosi yang rendah dan kurang percaya diri. Namun kecemasan

dapat diatasi bila seseorang mempunyai kecerdasan emosional yang baik dengan cara berfikir realistis dan bersikap secara tepat. 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.

Kecerdasan emosi sangat diperlukan untuk meningkatkan kapasitas penalaran, memanfaatkan emosi dengan baik, meningkatkan kebijakan intuisi, dan meningkatkan kemampuan berhubungan pada tingkat dasar dengan diri sendiri dan orang lain (Reza, 2011). Block (dalam Kaplan dan Sadock, 1994) menjelaskan bahwa keuntungan memiliki kecerdasan emosi yaitu kontrol diri yang lebih unggul, memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dapat mengekspresikan emosi dengan wajar, dapat bersikap terbuka tetapi peduli dalam suatu hubungan, kehidupan emosional individu menjadi kaya dan seimbang, nyaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan sosial, dapat mengatur emosi, tidak ada perasaan khawatir yang berlebihan, cenderung dan mudah berteman.

Kecerdasan emosi yang diungkap beberapa tokoh di atas mencerminkan bahwa kecerdasan emosi diperlukan oleh seseorang ketika menghadapi suatu masalah yang kemungkinan menimbulkan tekanan atau kecemasan bagi orang tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh 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 mereka sesuai dengan potensi yang maksimal.

Kecerdasan emosi PNS di kantor pusat UNS secara umum tergolong sedang hingga tinggi. Hal ini terlihat dari skor kecerdasan emosi PNS dalam penelitian ini, dimana 59,52% subjek memiliki kecerdasan emosi sedang, dan 40,48% termasuk tinggi. Sedangkan skor kecemasan menghadapi masa

pensiun pada PNS tergolong rendah hingga sedang, yaitu 61,90 % subjek memiliki kecemasan menghadapi masa pensiun rendah, dan 38,09 % sisanya sedang. Kecemasan mnghadapi masa pensiun pada PNS di UNS tidak ada yang tergolong tinggi, hal ini dapat dipengaruhi karena faktor-faktor lain dapat juga karena beberapa tahun yang lalu pernah diadakannya persiapan menghadapi masa pensiun pada PNS yang dilakukan oleh diknas dalam bentuk pelatihan wirausaha dan pelatihan ESQ. Apabila pelatihan ini dilaksanakan tiap tahunnya maka angka kecemasan menghadapi masa pensiun dapat ditekan.

Peran yang diberikan kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun tergolong cukup tinggi, yaitu 45,8 % dan 54,2% dipengaruhi faktor-faktor lain. Seperti yang diungkapkan Rosyid (2003); Braithwaithe, dkk (dalam Wanti, 2008); Parkinson dkk (1990); Atamimi dan Djaini (dalam Wahyu, 2011), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun diantaranya faktor sosial meliputi dukungan sosial, keluarga, keuangan, situasi lingkungan, dan aktivitas individu menjelang pensiun. Selain faktor sosial terdapat juga faktor internal dalam diri individu meliputi pensiun secara sukarela atau terpaksa, sikap pribadi, perencanaan serta kesiapan individu dalam menghadapi masa pensiun, religiusitas, kematangan emosi, dan kesehatan individu tersebut.

Dukungan sosial diperlukan sebagai usaha untuk mengurangi tingkat kecemasan yang kerap dialami oleh individu. Saat individu menghadapi masa pensiun mengalami krisis dalam hidupnya yang menyebabkan turunnya harga diri dan kepercayaan diri sehingga dukungan dari keluarga ataupun lingkungan sekitar sangat membantu individu dalam menjalani kehidupannya. Keluarga juga berperan saat individu menghadapi masa pensiun. Ketika suatu keluarga kurang bisa menerima kenyataan bahwa suami atau ayahnya sudah dekat masa pensiun maka akan timbul kecemasan menghadapi masa pensiun. Pensiun terkait dengan masalah keuangan, individu akan memikirkan biaya bagi anak-anaknya yang masih sekolah dan bila pensiun tiba penghasilannya

juga akan berkurang sehingga ia sebagai kepala keluarga menjadi sedih, cemas, dan khawatir jika tidak dapat menghidupi keluarga dengan layak.

Situasi lingkungan mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun. Individu yang berada di lingkungan sesama pensiun mempunyai semangat maupun keyakinan yang lebih tinggi dibandingkan jika individu tinggal di lingkungan yang heterogen karena kegiatan dan rutinitas sesama pensiun tidak jauh berbeda sedangkan di lingkungan heterogen, kegiatan dan rutinitas yang dijalani individu satu dengan individu yang lain berbeda-beda. Selain itu aktivitas individu menjelang pensiun juga mempengaruhi kecemasan. Saat pensiun tiba seseorang yang dahulu terbiasa bekerja dan melakukan aktivitas menjadi tidak bekerja dan aktivitasnya juga berkurang. Hal ini dapat mengarahkan pada kebosanan, jenuh, dan merasa tidak berdaya. Berbeda ketika seseorang memiliki aktivitas diluar pekerjaan mereka, seperti aktivitas sosial, keagamaan, maupun politik. Saat pensiun tiba mereka masih bisa menjalankan aktivitas atau kegemaran mereka masing-masing.

Selain faktor sosial, faktor internal juga mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun seperti pensiun secara sukarela atau terpaksa. Orang yang pensiun secara sukarela mempunyai pandangan yang positif tentang pensiun, seperti dapat menghabiskan sisa hari tuanya dengan bersantai dan melakukan sesuatu hal yang sudah direncanakan sebelumnya. Sedangkan orang yang pensiun karena terpaksa, akan cenderung mengalami kecemasan karena ketidaksiapan diri dalam menghadapi pensiun secara psikologis atau karena kurangnya penerimaan terhadap diri sendiri. Sikap pribadi turut mempengaruhi kecemasan. Perasaan cemas dalam menghadapi masa pensiun dapat terjadi bila individu berpikir bahwa dirinya tidak dapat menyesuaikan diri dengan segala perubahan yang akan terjadi setelah pensiun nanti. Sikap pribadi yang kurang dapat menerima bahwa manfaat dirinya berkurang sejalan dengan berkurangnya potensi fisik, sehingga individu beranggapan bila masa pensiun tiba dirinya akan mengalami kemunduran fisik maupun mental, individu menjadi tua, tidak berguna, dan tidak berdaya.

Faktor internal yang lain adalah kesiapan dan perencanaan individu saat menghadapi masa pensiun. Kesiapan menghadapi masa pensiun ditunjukkan dalam bentuk perencanaan-perencanaan prapensiun. Orang yang memiliki perencanaan dan persiapan yang matang dalam menghadapi masa pensiun, akan cenderung lebih dapat beradaptasi dengan kondisi paskapensiun sehingga dapat mencegah kecemasan menghadapi masa pensiun. Selain itu religiusitas adalah salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Manusia yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang akan terjadi. Pada dasarnya agama dapat memberikan jalan kepada manusia untuk mencapai rasa aman, rasa tidak takut atau cemas menghadapi persoalan hidup. Kecemasan terkait dengan adanya perasaan-perasaan negatif yang bercampur karena suatu peristiwa atau stimulus tertentu yang menyebabkan individu merasa tidak aman, takut, khawatir, dan resah.

Kematangan emosi turut mempengaruhi kecemasan. Kematangan emosi berarti adanya kestabilan emosi berdasarkan kebutuhan yang mendalam terhadap kebutuhan-kebutuhan, keinginan, cita-cita, alam perasaan, serta pengintegrasian. Seseorang yang telah matang emosinya akan mampu mengendalikan emosi, berfikir jernih secara matang, baik dan objektif sehingga kematangan emosi yang ada pada seseorang akan membantunya didalam mengatasi kecemasan yang dihadapinya. Selain itu kesehatan juga mempengaruhi kecemasan, seseorang yang sehat fisik dan psikologis akan mampu berpikir secara realistis sehingga mampu menekan atau menghindari perasaan cemas.

Dari berbagai faktor diatas, peneliti juga mencoba melakukan analisis tambahan untuk membedakan tingkat kecemasan menghadapi pensiun pada PNS dengan menggunakan perbedaan jenis kelamin. Dari hasil analisis diketahui, bahwa PNS laki-laki memiliki rata-rata skor kecemasan menghadapi masa pensiun yang lebih tinggi dari pada PNS perempuan. Pada PNS laki-laki skor kecemasan menghadapi masa pensiun rata-rata ialah

sebesar 68, sedangkan pada PNS perempuan skor kecemasan menghadapi pensiun rata-rata ialah sebesar 66,9. Perbedaan skor antara PNS perempuan dengan PNS laki-laki ialah sebesar 1,1. Atamimi dan Djaini (1999) menyatakan terdapat perbedaan taraf kecemasan menghadapi masa pensiun pada laki-laki dan wanita, pria lebih tinggi tingkat kecemasannya dibanding wanita. Secara umum wanita lebih bisa menerima dan dengan segera melibatkan dirinya dalam kehidupan rumah tangganya. Sedangkan laki-laki berpikir bahwa dirinya akan merasa kesepian, merasa tidak berharga lagi, dan menganggap sulit untuk mencari objek mengganti pekerjaannya. Walaupun seperti itu secara keseluruhan kecemasan menghadapi masa pensiun pada laki-laki dan perempuan tidak berbeda jauh.

Peran kecerdasan emosi cukup tinggi yaitu sebesar 45,8%. Dengan peran tersebut kecerdasan emosi dapat mengarahkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun. Peran dari kecerdasan emosi menurut Gardner (2002) yaitu mengarahkan seseorang untuk mampu membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, tempramen, motivasi, dan hasrat orang lain, sehingga merupakan suatu kunci menuju pengetahuan diri yang aksesnya terarah pada perasaan yang dirasakan serta memanfaatkannya untuk menuntun ke arah tingkah laku. Seseorang yang cerdas maka akan mampu mengubah persepsi yang negatif menjadi positif serta akan lebih mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang berbeda-beda, berfikir jernih secara matang, baik dan objektif.

Melihat peran kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun yang cukup tinggi maka diperlukan adanya usaha untuk meningkatkan kecerdasan emosi guna meminimalisasi atau menghindari kecemasan menghadapi masa pensiun. Usaha-usaha tersebut diantaranya para pegawai diarahkan untuk mengikuti pelatihan kecerdasan emosi, kesehatan mental, membangun hubungan positif dengan keluarga dan lingkungan masyarakat, meningkatkan religiusitas sehingga akan lebih siap menghadapi masa pensiun.

Kelebihan dalam penelitian ini antara lain penelitian ini merupakan penelitian pertama yang mengungkap kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS di kantor pusat Universitas Sebelas Maret. Selain itu peran yang diberikan kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi pensiun cukup tinggi 45,8%. Keterbatasan dalam penelitian ini hanya melihat hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dan kurang mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti kehidupan keluarga dan masyarakat. Selain itu, hasil penelitian hanya dapat digeneralisasikan secara terbatas pada populasi penelitian saja, sedangkan penerapan penelitian untuk populasi yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda, memerlukan penelitian lebih lanjut, seperti penambahan jumlah sampel dan diharapkan untuk memperhatikan variabel-variabel lain yang belum disertakan ataupun dengan memperluas ruang lingkup penelitian.

## **F. Penutup**

### **1. Kesimpulan**

Ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $R=-0,677$ ,  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi kecerdasan emosi maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi masa pensiun dan sebaliknya.

### **2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diberikan saran sebagai berikut:

#### **a. Bagi Pegawai Negeri Sipil**

Pegawai negeri sipil diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan upaya meningkatkan kecerdasan emosi dengan cara mengenali emosi diri sendiri terlebih dahulu dan dapat mengelola emosi dalam mencegah kecemasan menghadapi masa pensiun.

b. Bagi Keluarga

Mengingat masalah pensiun juga melibatkan anggota keluarga maka sebaiknya keluarga membantu mengarahkan pegawai yang akan memasuki masa pensiun pada pandangan-pandangan positif

c. Bagi UNS

Diharapkan dapat membantu PNS untuk mengembangkan dan melatih kecerdasan emosi agar PNS dapat mencegah kecemasan menghadapi masa pensiun, misalnya melalui pembinaan; memberi pengertian agar PNS dapat menerima kenyataan dan menerima keadaan dirinya; melakukan himbauan kepada seluruh pegawai agar memeriksa kesehatan fisik dan psikis secara rutin; pelaksanaan program pelatihan pra pensiun merupakan alternatif yang dapat dilakukan dalam upaya menyiapkan PNS dalam memasuki masa pensiun sehingga dapat menghindari kecemasan menghadapi masa pensiun, misal pelatihan mengenai kesehatan mental, Emotional-Spiritual Quotient (ESQ) , kewirausahaan. Selain itu alangkah baiknya jika mengadakan pelatihan-pelatihan secara rutin setiap tahunnya dan mengikutsertakan seluruh pegawai-pegawai yang akan memasuki masa pensiun.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis menyarankan untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut, misalnya dengan memperbanyak jumlah subjek, mengadakan penelitian secara kualitatif, dan mencermati faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun.



### DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia Dinda Paramitadan, Setiasih, dan Idfi Setianngrum. 2008. Kegiatan Individu Pada Masa Pensiun. *Indonesian Psychological Journal*. Vol 23, No 2, 165-179.
- Azwar, S. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- \_\_\_\_\_. 2008. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bar-On, R. 1997. *Bar-On Emotional Quotient Inventory*. Toronto, ON : Multy Health System.
- Brackett, M.A, Mayer, J.D, & Warner R.M. 2004. Emotional Intelligence And Its Relation to Everyday Behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402
- Brill, P.L dan Hayes, J.P. 1981. *Taming Your Turmoil : Managing The Transitions of Adult Life*. Eagle Wood Cliffs : Prentice-Hall, Inc.
- Calhoun, J.F, & Acocella , J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship 3<sup>rd</sup> Edition*. New York : McGraw-Hill Publishing Company
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan*. Jakarta: Rajawali
- Daradjat, Z. 1990. *Hygiene Mental*. Jakarta : PT. Gunung Agung
- Daryanto, A. 2007. Merit System dalam Manajemen Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Kebijakan dan Manajemen PNS*. Pusat Pengkajian dan Penelitian Kepegawaian BKN.
- Djarmika, S dan Marsono. 1995. *Hukum Kepegawaian di Indonesia*. Jakarta : Djambatan.
- Franken, R.E. 2002. *Human Motivation, Fifth Edition*. Wodsworth: Thomson Learning.
- Gardner, H. 2002. *Intellegence Reframed: Multiple Intellegence For The 21<sup>th</sup> Century*. Basies Books.
- Gohm, C.L. 2003. Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 84. No 3. University of Mississippi.

- Goldenberg, I., Matheson, K., dan Mantler, J. 2006. The Assessment of Emotional Intelligence : A Comparison of Performance-Based and Self-Report Methodologies. *Journal of Personality Assessment*. 86, 23-35
- Goleman, D. 1995. *Kecerdasan Emosi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama..
- \_\_\_\_\_. 2007. *Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Ilmu
- Gunarsa, S.D. 1990. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. 2004. *Statistik 2*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hadiwaluyo, D. 2009. Dampak Emosi dari *Retirement*. *Makalah Psikogerontologi*. Yogyakarta : Magister Sains Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Himpunan Peraturan Perundang-Undangan Pegawai Negeri Sipil. 2009. Undang-Undang Republik Indonesia No. 43 Tahun 1999 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Republik Indonesia No. 8 Tahun 1974 Tentang Pokok-Pokok Kepegawaian. Jakarta : Fokusmedia.
- Hurlock, Elizabeth B. 2006 . *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Hoyer, W.J., dan Roodin, P.A. 2003. *Adult, Development, and Aging*. New York : McGraw-Hill
- Kaplan dan Sadock. 1994. *Kaplan&Sadock Comprehensive Textbook of Psychiatry Seventh Edition*. Cooperate Technology Ventures
- Komalasari, G. 1995. Kecemasan Menghadapi Pensiun, Studi Mengenai Hubungan Antara Makna Hidup, Dukungan Sosial, Dan Sikap Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Di DKI Jakarta. *Tesis*. Jakarta : Universitas Indonesia
- Long, J.S. 1992. *Adult Life*. California : Mayfield Publishing
- Maryati, 1999. Hubungan Kemandirian Dengan Minat Menjadi PNS Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Tidak diterbitkan.
- Mayer, J. D dan Salovey, P. 2000. *Emotional Intelligence*. Imagination, Cognition, and Personality. (9) 185-211. <http://www.er.uqam.ca>
- Melianawati, F.X., Sutyas Prhatno, dan Tjahjoanggoro. 2001. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kinerja Karyawan. *Indonesian Psychological Journal*. Vol 17. No 1. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

- Musanaf. 1989. *Manajemen Kepegawaian di Indonesia*. Jakarta : CV Haji Masagung
- Nasution, S. 2001. *Metode Research*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Newman, B.M & Newman P.R. 1999. *Development Through Life A Psychological Approach*. Revised Edition. Illinois : The Dorsey Press
- Nugraheni, S. D, 2005. Hubungan Antara Kecerdasan Ruhaniah Dengan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Usia Lanjut. *Indigenous, Jurnal*
- Priyatno, D. 2009. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: MediaKom
- Purboningsih, E.R. 2004. Hubungan Antara Orientasi *Locus Of Control* Dengan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Psikologi*. Vol 14. No 2. Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, Jakarta.
- Rasimin. 1992. Pensiun dan Karier. *Laporan Pengabdian Masyarakat*. Jurusan Psikologi Industri dan Organisasi. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Reza, M. 2011. *Kecerdasan Emosional*. <http://muhammad-reza.blogspot.com>. diakses tanggal 27 mei 2011.
- Rooprai, K. *Role of Emotional Intelligence in Managing Stress and Anxiety at Workplace*. Proceedings of ASBBS volume 16 number 1: Gautam Buddha University, Greater Noida (U.P) India.
- Rosyid, H.R. 2003. Pemutusan Hubungan Kerja, masih kah mencemaskan?. *Buletin Psikologi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada
- Sarafino, E.P. 1990. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, E.D dan Kuncoro,J. 2006. Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada PT. Semen Gresik (Persero) Tbk. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Vol 1. No 1. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Sastroasmoro, S dan Ismael, S. 1995. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Binapura Aksara.
- Schaie, W.K. dan Willis, S.L. 1991. *Adult Development and Aging 3<sup>th</sup> Edition*. New York : Harper Collins Publishers.

- Siswanto, W.H. 2010. Membentuk SDM PNS Yang Unggul dan Juara. <http://whsiswanto.wordpress.com/2010/08/30> (diakses tanggal 6 Juni 2011)
- Stein, S. J. dan Book. H. E. 2002. *Ledakan EQ, 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Kaifa
- Suharsono. 2001. *Melejitkan IQ, IE, dan IS*. Jakarta: Inisiasi Press
- Suroto. 1997. *Stres-Cara Mengendalikan*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Suryabrata, S. 2003. Metodologi Penelitian. Jakarta: Rajawali Perss
- \_\_\_\_\_. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta. Rajawali Perss
- Suryani, A.O. 2007. Gambaran Sikap Terhadap Hidup Melajang Dan Kecemasan Akan Ketidakhadiran Pasangan Pada Wanita Lajang Berusia Di Atas 30 Tahun. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, Volume 1, Nomor 1, Juni 2007.
- Syahraini, Karyono dan Rohmatun. 2007. Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Premenopause pada Wanita di RW IV dan XI Kelurahan Gebang Sari Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Volume 2, Nomor 1, Februari 2007
- Turner, J.S., Helms, D.B. 1987. *Life Span Development*. Tokyo : Holt-Saunders, Japan
- Unger, R & Crawford, M. 1992. *Women and Gender A Ferminist Psychology*. New York : McGraw-Hill, Inc
- Wahyu, S. 2011. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Pemerintah Kabupaten Grobogan. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan
- Wanti, F. 2008. Hubungan Kemandirian dan Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada PNS non Edukatif di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. *Skripsi*. Tidak diterbitkan.
- Yen, L, dkk. 2003. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Kerja Distributor *Multi Level Marketing* (MLM). *Indonesian Psychological Journal*. Vol 19, No. 2. 187-194
- Yustika, M. 2005. Kecerdasan Emosional dan Kecenderungan Psikopatik Pada Remaja Delinkuen Di Lembaga Permasalahatan. *Anima, Indonesian Psychology Journal*. Vol.20. No.2, 139-148. Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya.