

KECERDASAN EMOSI DAN KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN PADA PNS

Dwi Erna Nuraini¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This research was aimed to explore emotional intelligence and anxiety to faced retirement on civil servants. This research used qualitative research method. The analysis consist of relationship code, situations code, and strategy code. The results of research showed that three subjects experienced anxiety to faced of retirement. However the subjects were able to recognize emotions, manage emotions, motivate oneself, recognize emotions of other and build relationship with social environment, they will be able to avoid or control the anxiety experienced.*

Keywords: *emotional intelligence, anxiety, civil servants*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kecerdasan emosional dan kecemasan untuk menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Analisis terdiri dari kode hubungan, kode situasi, dan kode strategi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga subjek mengalami kecemasan menghadapi masa pensiun. Namun subjek mampu mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membangun hubungan dengan lingkungan sosial, mereka akan dapat menghindari atau mengendalikan kecemasan yang dialami.

Kata kunci: kecerdasan emosi, kecemasan, pegawai negeri sipil

PENDAHULUAN

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 ialah aktivitas bekerja. Melalui kegiatan ini orang berusaha mengaktualisasikan keberadaan dirinya. Usaha-usaha orang untuk mencapai kebutuhan hidup, menciptakan kemajuan, meraih kesuksesan, dan perkembangan yang dialami mencerminkan sumber daya manusia yang berkualitas baik, senantiasa berusaha untuk mencapai keberhasilan seoptimal mungkin, dan meningkatkan bagian inti dari kehidupan. Bekerja dapat memberikan kegairahan, kegembiraan dan memberi arti tersendiri bagi manusia, sehingga kerja memberikan makna dan semangat hidup kepada orang dewasa (Kartono, 2000).

Bekerja merupakan aktivitas fisik maupun aktivitas mental yang menjadi kegiatan utama manusia dalam kehidupan sehari-hari. Manusia yang melakukan

aktivitas kerja sering disebut dengan istilah Homo Labor yang berarti pekerja atau manusia yang bekerja. Manusia senantiasa mempunyai kedudukan yang makin penting, meskipun Negara Indonesia menuju kepada masyarakat yang berorientasi kerja, yang memandang kerja adalah sesuatu yang mulia, tidaklah berarti mengabaikan manusia yang melaksanakan kerja tersebut. Demikian juga halnya dengan suatu organisasi, unsur manusia sangat menentukan sekali karena berjalan tidaknya suatu organisasi kearah pencapaian tujuan yang ditentukan tergantung kepada kemampuan manusia untuk menggerakkan organisasi tersebut kearah yang telah ditetapkan. Manusia yang terlibat dalam organisasi ini disebut juga pegawai. Widjaja (2006) berpendapat bahwa, pegawai adalah merupakan tenaga kerja manusia jasmaniah maupun rohaniah (mental dan pikiran) yang senantiasa dibutuhkan dan oleh karena itu menjadi salah satu modal pokok dalam usaha kerja sama untuk mencapai tujuan tertentu.

Usia pensiun pegawai negeri di Indonesia menurut Undang-Undang No. 11 tahun 1961 adalah 50 (lima puluh) tahun, sedangkan batas usia pensiun

¹ Email: ernadwi.n@gmail.com

pegawai negeri menurut Peraturan Pemerintah No. 32 tahun 1979 adalah 56 tahun atau lebih bagi pegawai negeri yang menduduki jabatan tertentu (Triatmodjo, 1983). Hurlock (1999) berpendapat bahwa pensiun dapat merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, nilai dan perubahan pola hidup individu secara menyeluruh. Salah satu masalah yang sulit dihadapi dalam mengatasi masa pensiun adalah bagaimana memanfaatkan waktu senggang yang begitu banyak, dan bagaimana caranya untuk melibatkan diri dalam kegiatan pelayanan masyarakat secara sukarela.

Kecemasan adalah hal normal sebagai manusia, tetapi bagi beberapa individu kecemasan dapat keluar kendali sampai mengacaukan gaya hidup. Ini biasanya terjadi saat si penderita menjadi sangat ketakutan terhadap gejala-gejala fisik yang dirasakan dan mulai menghindari tempat-tempat atau situasi-situasi yang akan memunculkan gejala-gejala itu. Rasa khawatir. Gelisah, takut, was-was, tidak tenteram, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Bila kecemasan hebat sekali mungkin terjadi panik. Individu dalam keadaan ini menjadi berbahaya dengan sikap yang agresif dan mengancam (Maramis, 2005).

Kecemasan dengan berbagai macam gejalanya dapat mengganggu konsentrasi individu dalam bekerja dan dapat membuat individu kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Apabila hal ini terjadi pada karyawan atau pegawai yang akan mengalami masa pensiun, maka akan sangat mengganggu pekerjaannya sehingga individu tidak dapat mengakhiri tugasnya dengan baik dan justru akan semakin mempersulit penyesuaiannya ketika pensiun nanti.

Adapun hasil wawancara pada tanggal 07 Februari 2013 pukul 14.55 wita dengan pegawai negeri berinisial MS mengatakan bahwa dalam menghadapi pensiun subjek tidak merasakan kecemasan. Hal ini dikarenakan subjek berpikir cepat atau lambat ia pasti akan mengalami pensiun. Terhadap anggapan-anggapan negatif dari orang-orang sekitar dalam menghadapi masalah pensiun, subjek hanya bersikap biasa saja. Menurutnya, ia hanya cukup mendengar dan cukup tahu tentang apa yang dibicarakan orang-orang sekitar mengenai dirinya, namun ia tidak menanggapi atau tidak ambil pusing terhadap anggapan-anggapan tersebut. Tetap menjalani masa-masa menghadapi pensiun apa adanya dan bersyukur atas apa yang sudah dimiliki selama ini. Hal ini sesuai dengan aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman (2000) tentang mengelola emosi dan memotivasi diri sehingga subjek dapat menghibur diri, dapat melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan, dapat bangkit kembali dari semua itu, mampu berpikir positif, mampu untuk terus berjuang

ketika menghadapi hambatan, tidak putus asa dan kehilangan harapan.

Berbeda pendapat dengan pegawai negeri berinisial DA berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 10 Februari 2013 pukul 17.07 wita, diperoleh keterangan bahwa subjek DA merasa cemas akan masalah pendapatan yang berkurang ketika sudah pensiun nanti, sementara anak masih perlu biaya sekolah serta biaya kebutuhan hidup yang terus meningkat. Namun subjek dapat mengendalikan perasaan cemas tersebut dengan berpikir optimis bahwa rezeki itu sudah ada yang mengatur. Subjek memiliki prinsip bahwa rezeki itu akan selalu ada. Hal ini sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2000) tentang mengelola emosi dan memotivasi diri sehingga subjek dapat menghibur diri, dapat melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan, dapat bangkit kembali dari perasaan tersebut, mampu berpikir positif, menumbuhkan optimisme dalam hidupnya, mampu bertahan dalam masalah yang membebani, mampu untuk terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang besar, tidak pernah mudah putus asa dan kehilangan harapan.

Menurut Goleman (2000) 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. Banyak bukti memperlihatkan bahwa orang yang secara emosi cakap, yang mengetahui dan menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, dan mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan, entah itu dalam hubungan asmara dan persahabatan, hubungan kerja, ataupun ketika akan memasuki masa berhenti dari bekerja.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan

Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak disituasi lain. Kecemasan sebagai keadaan yang emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensi. Kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005) aspek-aspek yang diukur dalam kecemasan meliputi:

1. Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit

bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif, atau mudah marah.

2. Secara behavioral meliputi perilaku menghindari, perilaku melekat dan dependent, perilaku terguncang.

Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aphensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* merujuk pada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (empati). Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta mampu untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik serta untuk memimpin diri dan lingkungan sekitarnya (Goleman, 2000).

Goleman (2000) mengungkapkan lima aspek dalam kecerdasan emosi, yaitu:

1. Mengenali emosi diri
Mengenali emosi diri adalah kemampuan untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya.
2. Mengelola emosi
Mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya.
3. Memotivasi diri sendiri
Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan untuk memotivasi diri ketika berada dalam keadaan putus asa, mampu berpikir positif, dan menumbuhkan optimisme dalam hidupnya.
4. Mengenali emosi orang lain
Mengenali emosi orang lain adalah kemampuan untuk memahami perasaan, pikiran dan tindakan

orang lain berdasarkan sudut pandang orang tersebut.

5. Membina hubungan

Membina hubungan atau keterampilan sosial adalah kemampuan membangun hubungan secara efektif dengan orang lain, mampu mempertahankan hubungan sosial tersebut, dan mampu menangani konflik-konflik interpersonal.

Pegawai Negeri Sipil

Musanef (1984) mengatakan bahwa pegawai adalah orang-orang yang melakukan pekerjaan dengan mendapat imbalan jasa berupa gaji dan tunjangan dari pemerintah atau badan usaha. Undang-Undang No. 43 Tahun 1999, Pegawai Negeri Sipil (PNS) adalah salah satu jenis Kepegawaian Negeri disamping anggota TNI dan anggota POLRI. DP3 atau Daftar Penilaian Pelaksanaan Pekerjaan PNS tersebut, tertuang dalam PP Nomor 10 Tahun 1979, terdiri atas delapan norma-norma sikap perilaku yaitu kesetiaan, prestasi kerja, tanggung jawab, ketaatan, kejujuran, kerjasama, prakarsa dan kepemimpinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah snowball sampling. Teknik ini digunakan untuk menentukan sample yang mula-mulanya jumlahnya kecil, kemudian sample ini disuruh memilih responden lain untuk dijadikan sample lagi sehingga jumlah sample terus menjadi banyak (Umar, 2007). Subjek dan informan dalam penelitian ini berjumlah enam orang yaitu PNS yang menghadapi masa pensiun, istri dan anak. Lokasi penelitian dibagi menjadi beberapa tempat yang berbeda sesuai dengan tempay atau lokasi subjek yang akan diteliti. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data secara kualitatif berupa observasi, wawancara dan dokumen. Teknik analisis data dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis data kualitatif model Bogdan dan Biklen (2006) dengan menggunakan kategori pengkodean.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dari keseluruhan subjek penelitian dapat disimpulkan bahwa subjek yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu menghindari atau mengatasi kecemasan, sedangkan subjek yang memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik maka akan mengalami kecemasan bahkan terkadang tidak mampu untuk mengatasinya. Subjek yang dapat mengelola emosinya dengan baik

tidak menutup diri dari lingkungan dan lebih senang bila dapat bersosialisasi dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Subjek yang tidak dapat mengelola emosinya dengan baik cenderung akan menutup diri dan tidak senang bila harus bersosialisasi dengan orang banyak karena merasa bahwa kehadirannya tidak akan diharapkan oleh lingkungannya.

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek, satu subjek dikatakan tidak mengalami kecemasan dan dua diantaranya mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Masalah-masalah yang muncul akibat pensiun umumnya disebabkan oleh ketidaksiapan seseorang dalam menghadapi masa pensiun. Ketidaksiapan ini timbul karena adanya kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu yang ditimbulkan akibat pensiun, seperti biaya pendidikan anak, kebutuhan untuk tempat tinggal yang layak, dan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari.

Hal-hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menerima masa pensiun sebenarnya adalah masalah emosional para pekerja terhadap pensiun itu sendiri. Jika ia mampu mengendalikan dorongan hati atau emosi dengan baik, maka ia akan menemukan banyak sisi positif yang dapat diambil. Disinilah dibutuhkan adanya kecerdasan secara emosional pada diri individu (Santrock, 2002). Pensiun merupakan salah satu diantara persoalan hidup yang paling krusial yang harus dipecahkan seseorang yang menghadapi masa pensiun. Keputusan pensiun akan mempengaruhi situasi keuangan, kondisi emosional, cara menghabiskan waktu, dan cara mereka berhubungan dengan teman dan keluarga. Kondisi-kondisi seperti itulah yang menyebabkan timbulnya kecemasan dalam diri individu yang menghadapi masa pensiun (Papalia, 2008). Bukan hanya kecemasan yang muncul ada faktor lain yang dapat muncul apabila kecerdasan emosional tidak seimbang seperti halnya penelitian yang dilakukan dari Prastika & Noor (2012) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan kecerdasan adversitas dengan stres kerja pada karyawan.

Kenyataan yang dihadapi oleh semua pensiunan pada dasarnya sama, yaitu akan menghadapi masalah berkurangnya penghasilan dan ketidakstabilan kerja. Seseorang yang menghadapi masa pensiun mengalami perubahan dari kesibukan yang teratur menjadi keadaan menganggur, penghasilan yang mencukupi menjadi berkurang sedikit banyak akan menimbulkan goncangan mental. Goncangan ini akan terasa terutama bagi mereka yang mempunyai tanggungan keluarga seperti anak-anak yang masih butuh biaya sekolah, maka ketika menghadapi pensiun merasakan beban hidup yang semakin berat.

Hasil seluruh penelitian diatas, dapat diketahui bahwa subjek pertama yaitu MS mampu mengelola emosinya dengan cara memotivasi diri dan menerima kenyataan bahwa dirinya memang sudah harus pensiun sehingga dapat menghindari kecemasan dalam menghadapi masa pensiunnya. Pada subjek kedua yaitu DA dalam menghadapi masa pensiunnya mengalami kecemasan, namun dapat mengatasinya dengan cara memotivasi diri seperti berpikir positif. Sedangkan pada subjek ketiga yaitu AM, tidak mampu mengelola emosi dan memotivasi dirinya sehingga dalam menghadapi masa pensiun mengalami kecemasan dan sulit untuk mengatasinya.

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 alam 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.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai hasil penelitian yaitu dari ketiga subjek dalam penelitian ini dapat diketahui kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam mengatasi atau bahkan menghindari kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Menghadapi masa pensiun bukan merupakan hal yang mudah dan seringkali dianggap sebagai ancaman terhadap kehidupan seseorang di masa yang akan datang sehingga dapat menimbulkan kecemasan bagi yang menjalaninya. Kecemasan itu muncul ketika individu merasa akan terjadi perubahan peran, nilai dan pola hidup individu secara menyeluruh. Bagi individu yang belum siap menghadapi pensiun dan menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan psikologis, finansial dan sosial yang mungkin terjadi akan menganggap bahwa pensiun. Merupakan suatu

periode kepahitan, kegetiran dan sesuatu yang mengancam, karena terpaksa harus kehilangan hal-hal yang pernah menjadi miliknya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran yang akan diajukan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi PNS yang menghadapi pensiun agar dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi masa pensiun dengan cara berpikir positif, mampu mencari alternatif pekerjaan lain, tidak menutup diri dari lingkungan atau aktivitas sosial dan menerima kenyataan bahwa dirinya memang sudah harus pensiun.
2. Bagi penelitian selanjutnya dapat diteliti lebih jauh mengenai kaitan antara kecemasan dengan variabel lainnya, misalnya dukungan sosial dan *strategy coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bogdan, B., & Biklen, S. K. B. (2006). *Pengantar Studi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Goleman, D. (1999). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang*
- Kehidupan* (terjemahan IstiwiDayanti). Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*, Bandung: Mandar Maju
- Maramis, W. E. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya: Universitas Airlangga Pers.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, W. (2008). *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Prastika, N. D., & Noor, A. (2012). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Adversitas Dengan Stres Kerja Pada Karyawan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 127-147.
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga
- Triatmodjo, S. (1983). *Hukum Kepegawaian Mengenai Kedudukan Hak dan Kewajiban Pegawai Negeri Sipil*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Umar. (2007) *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Widjaja, A. W. (2006). *Administrasi Kepegawaian*. Jakarta: Rajawali Pers.