

Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Terhadap Kesiapan Menghadapi Pensiun

Rizky Octaviani Putri

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

Article Info

Article history:

Received 5 April 2021
Revised 19 April 2021
Accepted 30 April 2021

Keywords:

Retirement Preparedness
Emotional Intelligence
Social Support

ABSTRACT

Retirement preparedness is a condition when a person is ready to face any changes that occur during retirement. This study aims to determine the effect of emotional intelligence and social support on readiness to face retirement. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study were 70 employees of the Food, Food Crops and Horticulture Office of East Kalimantan Province aged 53–60 years who were selected using purposive sampling technique. The data collection method used is the scale of likert. The collected data was analyzed by testing multiple linear regression analysis with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 version for windows program.

ABSTRAK

Kesiapan pensiun merupakan suatu keadaan ketika seseorang siap menghadapi perubahan yang terjadi saat memasuki masa pensiun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap kesiapan menghadapi pensiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 70 Pegawai Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Timur yang berusia 53–60 tahun yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode skala likert. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) 24.0 for windows.

Kata kunci

Kesiapan Pensiun
Kecerdasan Emosional
Dukungan Sosial

Corresponding Author :

Rizky Octaviani Putri

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman
Email: putririzkyoctaviani@gmail.com

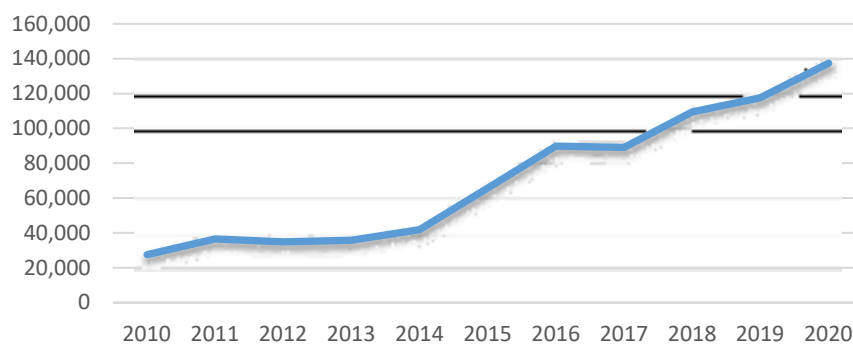
PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki ambisi dan motivasi yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Salah satu caranya adalah dengan bekerja. Kerja adalah kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk memenuhi kebutuhan fisik, sosial dan dirinya sendiri. Kondisi fisik kerja manusia terbatas, semakin tua usia seseorang maka kondisi fisiknya semakin rendah, dan efisiensi kerja akan semakin menurun. Manusia tidak selamanya dapat bekerja di kantor atau instansi tertentu. Suatu saat seseorang akan diminta berhenti bekerja, yang disebut pensiun (Eliana, 2003).

Pensiun merupakan fenomena yang dialami para lansia yang dinilai sudah terlalu

tinggi untuk bisa produktif lagi dan harus berhenti bekerja sesuai aturan (Fardilla, Rahmi & Putra, 2014). Pemerintah telah membuat peraturan mengenai Batas Usia Pensiun (BUP) Pegawai Negeri Sipil (PNS) pada Peraturan Pemerintah (PP) No.19 tahun 2013 tentang Batas Usia Pensiun (BUP) yaitu batas usia pensiun pegawai negeri sipil ialah 58 tahun untuk pejabat administrasi dan 60 tahun bagi pejabat peminan tinggi dan pejabat fungsional.

Badan Kepegawaian Negara (BKN) (2016), mengatakan bahwa jumlah Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Indonesia yang pensiun terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hal ini dibuktikan dengan data berikut :



Gambar 1. Jumlah Pegawai yang Pensiun pada tahun 2010-2020

Salah satunya ialah di instansi Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Timur. Kepala Bidang Tata Usaha dan Kepegawaian Dinas Pangan,

Tanaman Pangan dan Hortikultura, Mirono (2019), mengatakan bahwa Dinas Pangan memiliki jumlah pegawai yang akan pensiun dalam 5 tahun kedepan sebanyak 70 orang.

Tabel 1. Jumlah Pegawai Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Timur dengan Batas Usia Pensiun (BUP) Tahun 2019-2024

No	Batas Usia Pensiun	Jumlah	Presentase
1	Tahun 2019	4	5.7%
2	Tahun 2020	18	25.7%
3	Tahun 2021	11	15.7%
4	Tahun 2022	9	12.9%
5	Tahun 2023	8	11.4%
6	Tahun 2024	20	28.6%
Total		70	100%

Sumber : Kepegawaian Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Tiimur

Pada saat pensiun, seorang pegawai akan kehilangan banyak hal salah satunya ialah kehilangan pekerjaan serta fasilitas yang diberikan oleh instansi. Kehilangan hal penting pada masa pensiun dapat berdampak pada kesehatan mental bagi individu yang tidak siap menghadapinya. Maka dari itu, sangat diperlukan persiapan menuju masa pensiun dengan merencanakan kegiatan positif sebelum pensiun (Hakim, 2007).

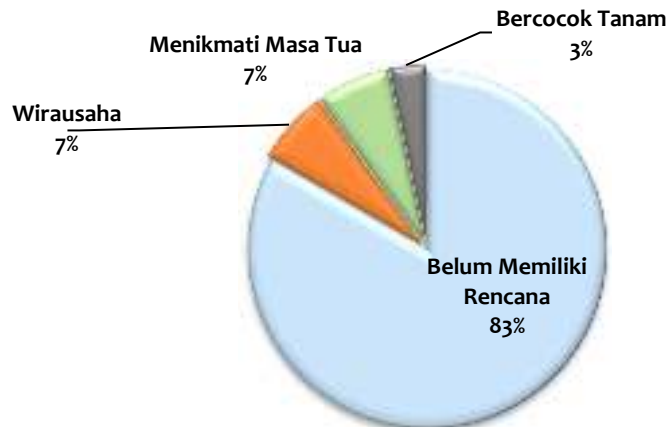
Kesiapan pensiun merupakan suatu kondisi seseorang yang siap menghadapi segala perubahan dalam hidupnya, terutama perubahan yang dipengaruhi oleh faktor internal pribadi dan eksternal pribadi ketika memasuki masa pensiun. (Sutarto & Cokro, 2008). Kesiapan seseorang dalam menghadapi masa pensiun dapat dilihat dengan bagaimana cara individu tersebut membuat perencanaan masa pensiunnya. Dalam menentukan perencanaan masa pensiun, individu membutuhkan kecerdasan emosional di dalam dirinya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Nuraini (2013) yang menyatakan bahwa salah satu hal yang mungkin mempengaruhi pensiun seseorang sebenarnya Masalah emosional setelah pensiun pribadi. Dalam mengatasi berbagai masalah hidup yang muncul, seseorang tidak hanya dituntut menggunakan kemampuan intelektual saja tetapi juga diperlukan keterampilan emosi dan sosial. Kemampuan ini oleh Goleman (2009) disebut dengan kecerdasan emosional.

Menurut Goleman (2009) kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri, memiliki ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan dan mengatur emosi, menikmati dan menunda kepuasan tanpa berlebihan, serta menghindari beban yang melumpuhkan jiwa. Kecerdasan emosional penting bagi orang yang akan pensiun,

karena seseorang yang dapat mengendalikan keadaannya berarti orang tersebut siap untuk memasuki masa pensiun. Kesiapan individu dalam menghadapi pensiun, salah satunya dapat ditunjukkan dengan cara bagaimana individu tersebut membuat serta mengatur perencanaan masa pensiunnya. Menurut Nuraini (2013), saat individu membuat perencanaan, individu membutuhkan kecerdasan emosional didalam dirinya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Santrock (2012) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki perencanaan dan persiapan yang matang dalam menghadapi masa pensiun, cenderung lebih dapat beradaptasi dengan kondisi pasca pensiun. Selain memiliki kecerdasan emosional dalam hubungan atau interaksi dengan orang lain, individu yang memasuki masa pensiun juga membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya (Salovey & Mayer, 2000).

Menurut Sarafino (2008) dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima oleh individu dari orang lain. Menjelang masa pensiun Pegawai Negeri Sipil (PNS) membutuhkan dukungan sosial lingkungan, terutama keluarga, untuk membantu mereka mempersiapkan masa pensiun yang direncanakan dan menghindari konflik. (Sekarsari & Susilawati, 2015). Dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh penting terhadap sikap positif individu terhadap masa pensiun (Fardilla, Rahmi & Putra, 2014).

Berdasarkan hasil survey, 30 Pegawai Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Timur mengatakan belum memiliki rencana masa pensiunnya. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil *screening* sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Perencanaan Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Timur

Berdasarkan permasalahan diatas, diperlukan justifikasi ilmiah untuk mengidentifikasi Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial terhadap Kesiapan Menghadapi Pensiun.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian disini akan menjelaskan tentang desain penelitian yang digunakan, subjek penelitian, metode oengumpulan data serta tekhnik analisis data dalam penelitian ini (Sugiyono, 2015).

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, yaitu metode yang digunakan untuk menguji populasi atau sampel tertentu, menggunakan alat penelitian untuk pengumpulan data, dan melakukan analisis data kuantitatif/ statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya. (Sugiyono, 2015).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah 70 Pegawai Negeri Sipil (PNS) Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Timur. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Purposive

sampling adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan dengan kriteria yaitu pegawai yang berusia 53 hingga 60 tahun.

Ketika usia seseorang antara 53 hingga 60 tahun, tugas perkembangannya masih dalam pengembangan orang dewasa. Salah satu tugas pembinaan dewasa tengah adalah memperoleh dan mempertahankan prestasi kerja yang memuaskan. Hal ini tentunya menjadi tekanan, karena mereka yang masih bisa meniti karir harus menghadapi kebutuhan yaitu pensiun (Hurlock, 2011). Mengingat usia legal pensiun di Indonesia masih berada pada pertengahan usia dewasa yang secara psikologis produktif, maka dampak pensiun tentunya akan berdampak psikologis yang lebih besar. (Eliana, 2003). Masa persiapan pensiun ialah saat seseorang berusia 50 hingga 60 tahun.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode *try out* terpakai. Menurut Hadi (2004) *try out* terpakai adalah suatu teknik untuk menguji validitas dan reliabilitas melalui pengumpulan data, dan hasil percobaan dapat langsung digunakan untuk menguji

hipotesis. Penelitian ini menggunakan metode proporsional. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Menurut Sugiyono (2015) skala likert adalah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala disusun berdasarkan aspek-aspek. Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*) dengan empat alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Asumsi: Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogroff Smirnov Z	P	Keterangan
Kesiapan Pensiun	0.091	0.200	Normal
Kecerdasan Emosional	0.097	0.097	Normal
Dukungan Sosial	0.105	0.052	Normal

Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kesiapan pensiun menghasilkan nilai Kolmogrov-Smirnov Z = 0.091 dan $p = 0.200 > 0.05$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir kesiapan pensiun adalah normal. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kecerdasan emosional

Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian hipotesis klasik yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, uji multikolinearitas, uji mean square error dan uji autokorelasi. Semua teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 24.0 for windows.

menghasilkan nilai Kolmogrov-Smirnov Z = 0.097 dan $p = 0.097 > 0.05$. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel dukungan sosial menghasilkan nilai Kolmogrov-Smirnov Z = 0.105 dan $p = 0.052 > 0.05$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir dukungan sosial adalah normal.

Hasil Uji Asumsi: Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Hitung	F tabel	P	Keterangan
Kecerdasan Emosional – Kesiapan Pensiun	0.865	3.13	0.647	Linear
Dukungan Sosial – Kesiapan Pensiun	0.925	3.13	0.573	Linear

Hasil analisis uji asumsi linearitas antara variabel kecerdasan emosional dengan kesiapan pensiun mempunyai nilai *deviation from linearity* F hitung < F tabel = $0.865 < 3.13$, dan $p = 0.647 > 0.050$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut adalah linear. Hasil analisis

uji asumsi linearitas antara variabel dukungan sosial dengan kesiapan pensiun mempunyai nilai *deviation from linearity* F hitung < F tabel = $0.865 < 3.13$, dan $p = 0.647 > 0.050$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut adalah linear.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	F Hitung	F Tabel	R	Keterangan
Kesiapan Pensiun				
Kecerdasan Emosional	4.064	3.13	0.807	0.022
Dukungan Sosial				

Berdasarkan data tabel 3, maka didapatkan hasil bahwa analisis uji kyang terbentuk adalah $F_{\text{Hitung}} = 4.064$ dan $R = 0.022 < 0.050$, dimana angka ini menunjukkan korelasi atau hubungan variabel kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kesiapan pensiun. Dengan demikian hasil tersebut menunjukkan ketiga variabel tersebut memiliki korelasi ada hubungan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesiapan pensiun, dibuktikan dengan nilai $f_{\text{hitung}} = 4.064$, $R^2 = 0.807$, dan $p = 0.022$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap kesiapan menghadapi pensiun pada Pegawai Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Timur.

Hasil uji deskriptif pada skala kesiapan pensiun menunjukkan bahwa pegawai memiliki kesiapan pensiun sedang sebanyak 33 pegawai (47.1%). Sumbangan efektif (R^2) kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap kesiapan menghadapi pensiun adalah sebesar 0.807. Hal ini menunjukkan bahwa 80,7% dari variabel kesiapan pensiun dapat dijelaskan oleh kecerdasan emosional dan dukungan sosial. Sedangkan sisanya, 19,3% dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pada hasil uji analisis regresi model bertahap menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap

kesiapan menghadapi pensiun, yang berarti kecerdasan emosional yang dimiliki pegawai mempengaruhi kesiapan pegawai dalam menghadapi pensiun. Hal ini dibuktikan dengan koefisien beta (β) sebesar 0.239 serta $t_{\text{hitung}} 3.376 > t_{\text{tabel}} 1.995$ dan $p < 0.001$ ($p < 0.05$).

Idealnya masa pensiun dapat ditanggapi dengan baik karena banyak sisi positif yang dapat diambil. Namun, beberapa orang berpikir bahwa pensiun adalah keadaan yang membosankan. Hal inilah yang membuat individu tersebut mengalami kesulitan dalam menerima masa pensiun. Menurut Santrock (2011), faktor yang dapat mempengaruhi pensiun seseorang sebenarnya adalah masa emosional dari pensiun pekerja itu sendiri. Kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku setiap orang untuk mengatasi setiap masalah yang muncul, termasuk masalah menjelang pensiun. Berdasarkan hasil analisis sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada hari Jum'at, 16 Agustus 2019 dengan subjek EV. Subjek EV mengatakan bahwa akhir-akhir ini dirinya mudah sekali tersinggung terhadap perkataan teman-temannya. Menurut subjek, setiap kali memikirkan bahwa dirinya akan pensiun sebentar lagi, subjek sering kali menjadi sedih karena akan berpisah dengan rekan kerjanya.

Selanjutnya hasil uji analisis regresi model bertahap pada penelitian ini diketahui bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi pensiun dengan nilai beta (β) sebesar 0.724 serta nilai $t_{\text{hitung}} 10.210 > t_{\text{tabel}} 1.995$ dan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fardilla, Rahmi dan Putra (2014) yang

menyatakan bahwa dukungan sosial yang positif yang diterima oleh pegawai, akan membuat tingkat kesiapan yang tinggi pada calon pensiunan dalam menghadapi masa pensiunnya. Dukungan sosial yang diberikan orang-orang terdekat kepada individu bertujuan agar individu dapat menerima masa pensiun dan melakukan persiapan yang matang. Jika para pensiunan memiliki teman dan keluarga untuk mendukung mereka dengan peran barunya, transisi dari masa bekerja ke masa pensiun akan lebih mudah.

Sebelumnya dan hasil analisis tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada hari Jum'at, 16 Agustus 2019 dengan subjek RA. Subjek RA mengatakan bahwa istri dan rekan kerjanya memberikan beberapa saran terkait kegiatan yang bisa dilakukan ketika pensiun tiba, yaitu berwirausaha kios tanaman serta membuat pupuk tanaman, yang dimana subjek RA memiliki keahlian khusus dalam bidang tersebut selama bekerja. Rekan kerja subjek juga mengatakan bahwa jika subjek tertarik untuk berwirausaha, alangkah lebih baiknya subjek tidak hanya berwirausaha secara *offline* saja, namun juga secara *online*, dengan cara memasarkan melalui media sosial.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga subjek yang berbeda, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan berpikir bagaimana membuat pensiun yang bermakna. Kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku setiap individu dalam mengatasi permasalahan menjelang masa pensiun. Selain memiliki kecerdasan emosional dalam berinteraksi dengan orang lain, individu yang ingin pensiun juga membutuhkan dukungan sosial dari lingkungannya. Dukungan sosial dapat membantu individu menemukan solusi atas masalah yang mereka hadapi dan membantu individu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di masa pensiun. Berdasarkan hasil analisis regresi parsial

menunjukkan bahwa aspek dukungan informasi (X^9) memenuhi kaidah yakni nilai p sebesar 0.004 lebih kecil dari 0.05, yang berarti memiliki pengaruh dengan kesiapan finansial (Y^1). Menurut Sarafino (2008) dukungan informasi merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada individu dengan cara memberikan nasehat, saran-saran, atau umpan balik kepada individu.

Kemudian, hasil uji analisis regresi parsial menunjukkan bahwa aspek dukungan instrumental (X^8) memenuhi kaidah yakni nilai p sebesar 0.037 lebih kecil dari 0.05, yang berarti memiliki pengaruh dengan kesiapan fisik (Y^2). Menurut Sarafino (2008) dukungan instrumental merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada individu secara langsung seperti bantuan berupa materi dan pelayanan yang diterima individu dari orang lain.

Selanjutnya, hasil uji analisis regresi parsial menunjukkan bahwa aspek mengenali emosi diri (X^1) memenuhi kaidah yakni nilai p sebesar 0.032 lebih kecil dari 0,05, yang berarti memiliki pengaruh dengan kesiapan mental dan emosi (Y^3). Menurut Goleman (2009) mengenali emosi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami perasaan mereka dalam kondisi tertentu dan membuat keputusan setelah pertimbangan yang cermat, dan menetapkan tolok ukur yang realistis untuk kepercayaan diri yang kuat.

Pada hasil uji analisis regresi parsial menunjukkan bahwa aspek mengelola emosi (X^2) memenuhi kaidah yakni nilai p sebesar 0.020 lebih kecil dari 0.05, yang berarti memiliki pengaruh dengan kesiapan seluruh keluarga (Y^4). Menurut Goleman (2009) mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi emosi dan memiliki pengaruh positif terhadap pelaksanaan tugas dan peka terhadap hati nurani sehingga dapat mencapai tujuannya. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan terhadap

kesiapan menghadapi pensiun. Hal ini berarti kecerdasan emosional yang dimiliki oleh pegawai mempengaruhi kesiapan pegawai tersebut dalam menghadapi pensiun. Kemudian, terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesiapan menghadapi pensiun. Hal ini berarti dukungan sosial yang didapatkan oleh pegawai dari orang-orang terdekatnya mempengaruhi kesiapan pegawai tersebut dalam menghadapi pensiun.

Penelitian ini tidak luput dari adanya keterbatasan penelitian. Keterbatasan dari peneliti yaitu penelitian ini hanya fokus pada satu instansi saja, padahal kemungkinan terdapat karakteristik yang sama di instansi lain. Aitem pertanyaan yang diberikan cukup banyak, sehingga membuat sebagian responden menjadi jenuh dalam proses pengisian kuesioner, sehingga responden penelitian menjadi kurang teliti.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Ada pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap kesiapan menghadapi pensiun pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Timur.

Ada pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kesiapan menghadapi pensiun pada Pegawai Negeri

Sipil (PNS) Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Timur.

Ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesiapan menghadapi pensiun pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Timur.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah diselesaikan dan hasil yang diperoleh, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Kepada Pegawai Dinas Pangan, Tanaman Pangan dan Hortikultura Provinsi Kalimantan Timur diharapkan mampu mengidentifikasi penyebab munculnya emosi negatif menjelang masa pensiun. Pegawai juga disarankan dapat melakukan relaksasi otot atau relaksasi pernafasan secara rutin.

Kemudian, bagi pegawai yang belum memiliki rencana masa pensiun, disarankan untuk berkonsultasi dengan Sekretariat Wredatama, agar mendapatkan informasi serta gambaran yang lebih mendalam terkait kegiatan apa saja yang dapat dilakukan ketika pensiun. Pegawai juga disarankan untuk dapat mencari informasi secara mandiri terkait persiapan yang harus dilakukan menjelang masa pensiun melalui buku, koran, majalah, internet, televisi, atau radio.

2. Bagi Keluarga

Kepada keluarga diharapkan dapat menjadi pendengar yang baik ketika pegawai sedang bercerita tentang peristiwa sehari-hari terutama permasalahan yang dialami pegawai menjelang masa pensiun. Keluarga juga diharapkan dapat mengajak pegawai yang akan pensiun berkreasi agar pegawai tidak terlalu fokus terhadap pemikiran negatif mengenai pensiun.

3. Bagi Instansi

Kepada instansi diharapkan dapat memberikan pelatihan secara rutin kepada pegawai yang akan pensiun untuk meningkatkan kecerdasan emosional pegawai menjelang masa pensiun. Kemudian, instansi juga diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat membantu pegawai dalam melakukan persiapan menjelang masa pensiun

seperti menentukan perencanaan masa pensiun.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang kesiapan seseorang dalam menghadapi pensiun, disarankan untuk dapat meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi kesiapan seseorang dalam menghadapi pensiun seperti variabel konsep diri dan variabel kepribadian.

Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk dapat menyebarkan aitem pertanyaan dengan jumlah yang sedikit agar dapat mengantisipasi kejenuhan responden pada saat mengisi kuesioner. Kemudian, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk dapat mengambil sampel penelitian pada karyawan di perusahaan swasta.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kepegawaian Negara. (2016). Jumlah pensiun PNS Tahun 2010-2016 dan prediksi pensiun PNS Tahun 2017-2020. Jakarta, DKI: Penulis. Diakses dari <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-pensiun-pns-tahun2010-2016-dan-prediksi-pensiun-pns-tahun-2017-2020-1511775202#>
- Eliana, R. (2003). Konsep diri pensiunan. *Jurnal Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, Medan. Diakses dari www.library.usu.ac.id
- Fardilla, N., Rahmi, T., & Putra, Y.Y. (2014). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesiapan menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil. *Jurnal RAP UNP*. 5(2). 157-168.
- Goleman, D. (2009). Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S. (2000). Panduan manual seri Program Statistik (SPS 2000). Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hakim, S.N. (2007). Perencanaan dan persiapan menghadapi masa pensiun. *Warta*. 10(1). 96-109.
- Hurlock, E.B. (2011). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Nuraini, D.E. (2013). Kecerdasan emosi dan kecemasan emnghadapi pensiun pada PNS. *E-journal Psikologi FISIP Universitas Mualwarman, Samarinda*. 1(3). 324-331