

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN PADA PENSION DI PERSATUAN WIRDATAMA PENSIUNAN SIPIL SINGOSARI

Eka Arvi Sukmawan¹⁾, Dyah Widodo²⁾, Esti Widianti³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Pensiun merupakan masa ketika seseorang diberhentikan dari pekerjaannya sesuai dengan batas usia pensiun yang telah ditetapkan dalam aturan pensiun yaitu usia 56 tahun. Saat masa pensiun mereka merasa cemas sekalipun mendapatkan uang pensiun karena masih ada anggapan bahwa jumlah uang pensiun yang diterima kurang memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan emosi dengan kecemasan pada pensiun di Persatuan Wirdatama Pensiunan Sipil Singosari. Penelitian ini menggunakan desain penelitian non eksperimen dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 31 orang dengan cara pengambilan sampel *total sampling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji statistik *spearman rank* dengan derajat kemaknaan (0,05). Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar kecerdasan emosional responden masuk kategori tinggi sebanyak 22 orang(71%); hampir sebagian tingkat kecemasan responden termasuk kategori ringan sebanyak 13 orang(41,9%); dan hasil analisis bivariat menunjukkan $p\text{-value} = 0,00$ artinya $p\text{-value} < 0,05$. Artinya ada hubungan hubungan antara kecemasan emosi dengan kecemasan pada pensiun di Persatuan Wirdatama Pensiunan Sipil Singosari. Saran yang dapat direkomendasikan, bagi masyarakat, diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang kecerdasan emosi dengan kecemasan, sehingga jika terjadi kecerdasan emosi yang rendah maka individu dapat mengontrolnya dan tidak menimbulkan kecemasan.

Kata kunci : Kecerdasan emosi, Kecemasan

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL ANXIETY ANXIETY ON PENSION IN UNION CIVIL PENSIONS WIRDATAMA SINGOSARI

ABSTRACT

Retirement is a time when a person is laid off from his job in accordance with the retirement age specified in the rules of the pension is 56 years of age. Retirement when they feel anxious even get a pension because there is still a presumption that the amount of pension received did not meet their needs. The purpose of this study was to determine the Relationship Between Fear of Emotion With Anxiety At The Unity Wirdatama Pension Retired Civil Singosari. This study used a non experimental research design with the type of correlation with cross sectional method. Its population is 31 people. The sample in this study as many as 31 people. Sampling with a total sampling. Data were analyzed by using a statistical test Spearman rank the significance level (0.05). This means that there is a strong relationship ($r=0,833$) Emotion Between Anxiety With Anxiety At The Unity Wirdatama Pension Retired Civil Singosari. The result of the data collection, the majority (71%) of respondents in the category of emotional intelligence higher by 22 people. Almost half (41.9%) of bivariate analysis shows means $pvalue = 0.00 < 0.05$. Suggestions that can be recommended, for the people, is expected to provide additional knowledge about emotional intelligence and anxiety, so if there is a low emotional intelligence then the individual can control it and not cause anxiety.

Keyword : *Emotional intelligence, Anxiety*

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 ketidakcukupinya kebutuhan sehari-hari ataupun kebutuhan mendadak seperti salah satu anggota keluarga sakit ataupun ketika akan menyelenggarakan resepsi pernikahan putra-putrinya. Pada umumnya beranggapan bahwa apabila mereka masih aktif bekerja 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 akan 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 diatasi.

Newman (1999) mengatakan bahwa bagi beberapa orang, pensiun merupakan beban yang tidak diharapkan. Pensiunan 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 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 diatas 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 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 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 dimasyarakat, 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 didapatkan sewaktu masih bekerja. Selain itu, dulu saat bekerja memiliki jabatan, pekerjaan, dan status. Saat pensiun 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 hasil studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 10 pensiunan Pegawai Negeri Sipil di persatuan Wirdatama Singosari, didapati bahwa sebanyak 8 dari 10 pensiunan mengatakan bahwa terdapat kecemasan yang salah satunya dikarenakan kebutuhan hidup terus meningkat dan hal itu tidak sebanding dengan pendapatan yang diterima. Oleh karena itu peneliti berasumsi dibutuhkan kecerdasan emosi bagi pensiunan Pegawai Negeri Sipil yang nantinya akan mampu mengenali perasaan – perasaan diri sendiri dan orang lain dalam memotivasi diri sendiri dan mengelola emosi diri sendiri

dengan baik sehingga mampu dalam melakukan hubungan sosial.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui lebih lanjut Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil di Persatuan Wirdatama Pensiunan Sipil Singosari.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional, karena peneliti mencoba mencari hubungan antar variabel, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh Pegawai Negeri Sipil di Persatuan Wirdatama Pensiunan Sipil Singosari sebanyak 31 orang dengan cara pengambilan sampling menggunakan total sampling. Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi sedangkan variabel *dependen* adalah kecemasan pada pensiunan. Data yang sudah diolah, diuji dengan teknik korelasi *spearman rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan umur responden diketahui bahwa seluruh responden berusia 60-74 tahun yakni 31 orang(100%). Karakteristik responden

berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki laki, yakni 18 orang(58,1%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan diketahui bahwa hampir setengah responden mempunyai tingkat pendidikan SMA yakni 14 orang (45,2%).

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa hampir setengah responden mempunyai pekerjaan sebagai wiraswasta yakni 13 orang(41,9%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebelum pensiun dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Sebelum Pensiun Di Kecamatan Singosari Perumahan Banjar Harum Asri 2013

Pekerjaan	f	%
PNS	8	25,8
Wiraswasta	13	41,9
Karyawan Swasta	10	32,3
Total	31	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hampir setengah responden menjalani masa pensiun sebagai ibu rumah tangga sebesar 13 orang (41,9%). Karakteristik responden berdasarkan kegiatan responden menjalani masa pensiun dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai kecerdasan emosial tinggi yakni 22 orang(71%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kegiatan Responden Menjalani Masa Pensiun Di Kecamatan Singosari Perumahan Banjar Harum Asri 2013

Tingkat pendidikan	f	%
Ibu Rumah Tangga	13	41,9
Pedagang	8	25,8
Berkebun	6	29,4
Petani	4	12,9
Total	31	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecerdasan Emosional Di Kecamatan Singosari Perumahan Banjar Harum Asri 2013

Kecerdasan Emosi	f	%
Tinggi	22	71
Cukup	5	16,1
Rendah	3	9,7
Sangat rendah	1	3,2
Total	31	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa hampir setengah responden mempunyai kecemasan ringan yakni 13 orang(41,9%). Karakteristik responden berdasarkan kecemasan responden dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini.

Hasil tabulasi silang responden diketahui bahwa responden yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi memberikan kecemasan ringan sebanyak 13(41,3%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Di Kecamatan Singosari Perumahan Banjar Harum Asri 2013

Kecemasan	f	%
Minimal	9	29
Ringan	13	41,9
Sedang	5	16,1
Berat	4	12,9
Total	31	100

Uji statistik pada penelitian ini menggunakan teknik komputerisasi SPSS 17 for windows, dengan uji statistik yang digunakan adalah *spearman rank*. Analisis dengan menggunakan teknik ini dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 dan tingkat kesalahan 95%. Dari hasil perhitungan didapat korelasi koefisien $r = 0,833$ dan $p\text{ value} = 0,00 < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak, sehingga ada hubungan antara kecemasan emosi dengan kecemasan pada pensiun di Persatuan Wirdatama Pensiunan Sipil Singosari.

Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pensiun

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 17 for Window, didapat $p\text{ value} = 0,00 < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak, artinya ada Hubungan Antara Kecemasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pensiun Di

Persatuan Wirdatama Pensiunan Sipil Singosari.

KESIMPULAN

- 1) Sebagian besar (71%) kecerdasan emosi pada pensiun di Persatuan Wirdatama Pensiunan Sipil Singosari, masuk kategori tinggi sebanyak 22 orang.
- 2) Hampir sebagian (41,9%) tingkat kecemasan pada pensiun di Persatuan Wirdatama Pensiunan Sipil Singosari, masuk kategori ringan sebanyak 13 orang.
- 3) Terdapat hubungan antara hubungan antara kecemasan emosi dengan kecemasan pada pensiun di Persatuan Wirdatama Pensiunan Sipil Singosari” dimana p_{value} atau *Asymp.Sig (2-sided)* sebesar = 0,00, sehingga $p\text{-value} < 0,05$ atau $0,00 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Goleman, et. Al. 2006. *Kepemimpinan berdasarkan EQ*. Jakarta : GPU
- Hadiwaluyo, Donni. 2010. *Menghadapi Masa Pensiun*. www.multiply.com. Diakses tanggal 13 Juli 2013.

Hurlock, elizabeth.b. 2000. *Psikologi
Perkembangan : Suatu Pendekatan
Sepanjang Rentang Kehidupan.
Terjemahan. (edisi kelima). Jakarta:
Erlangga.*

Newman, B.M & Newman. P.R. 2006.
*Development Through Life : A
Psychosocial Approach.Ninth
Edition. Thomson-Wadsworth.*