

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PENSIUN DI PT GARUDA INDONESIA

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area*

Oleh

**Amalia Citra
18.860.0165**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 4/4/23

Access From (repository.uma.ac.id)4/4/23

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PENSIUN DI PT GARUDA INDONESIA

Dipersiapkan dan disusun oleh
Amalia Citra
18.860.0165

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 5 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua

(Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Sekretaris

(Adelin Australiati Saragih, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Pembimbing

(Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Penguji Tamu

(Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
tanggal 5 Januari 2023

Kepala Bagian



(Arif Fachrian, S.Psi., M.Psi)

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

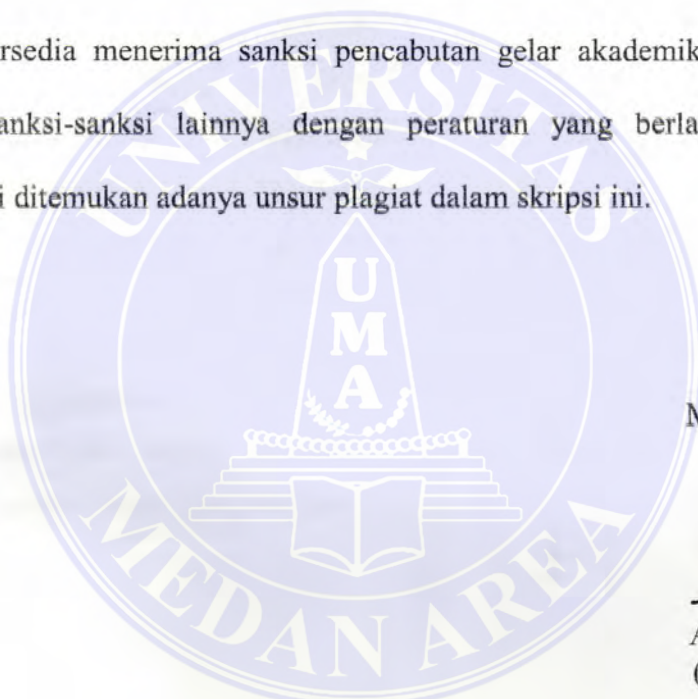


(Hassanuddin, Ph.D)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian – bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya unsur plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Amalia Citra'.

Amalia Citra
(188600165)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Amalia Citra

NPM : 18.860.0165

Tahun Terdaftar : 2022

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa karya ilmiah ini bebas dari unsur-unsurplagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

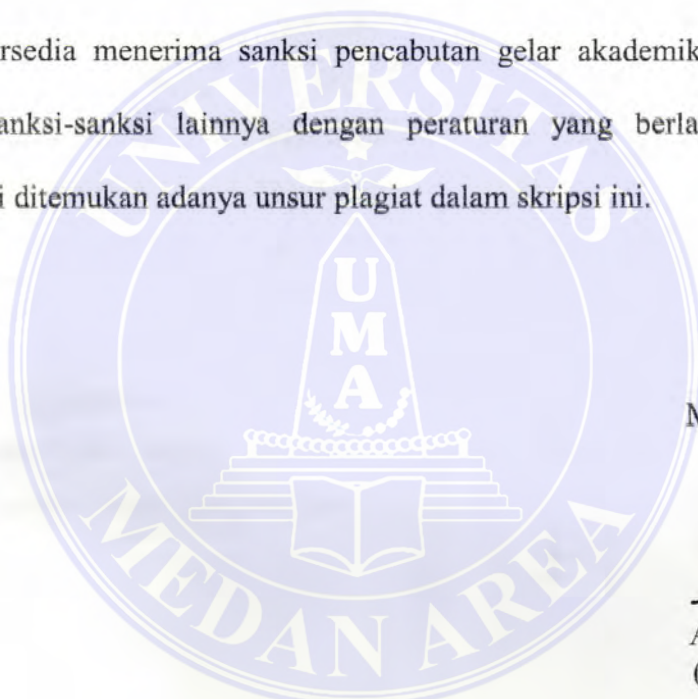
Medan, 5 Januari 2023


Amalia Citra

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian – bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya unsur plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Amalia Citra'.

Amalia Citra
(188600165)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGASAKHIR/ SKRIPSI/ TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amalia Citra

NPM : 188600165

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan dalam Menghadapi Pesiun di PT Garuda Indonesia.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data* (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 5 Januari 2023

Yang menyatakan


(Amalia Citra)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Sebuah anugrah yang paling tak terhingga buat saya

Karna atas izin Allah SWT

Yang telah memberikan saya Kesehatan dan kesempatan

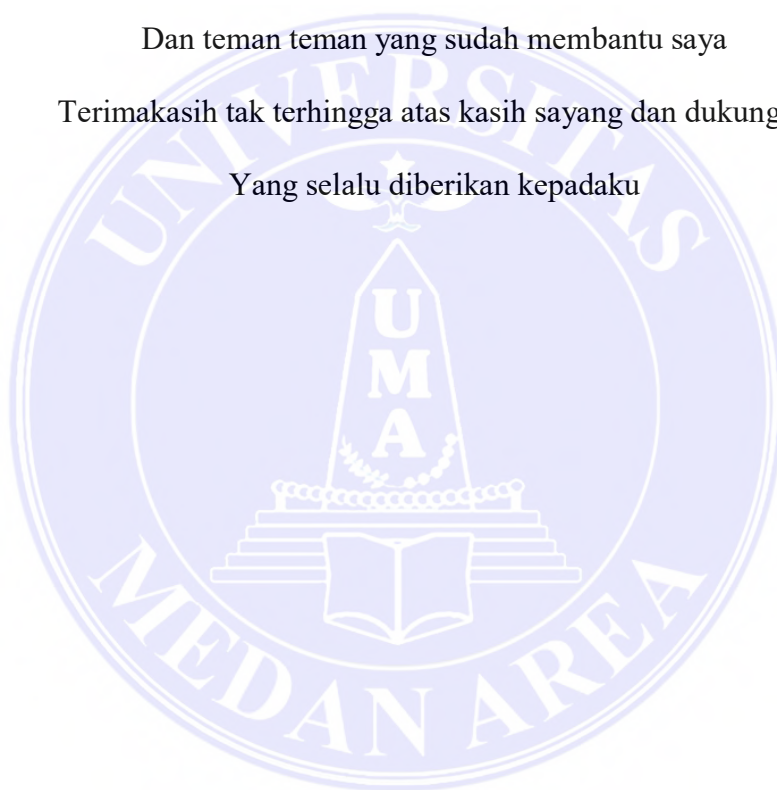
Sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya

Semua ini saya persembahkan untu kedua orangtua tercinta

Dan teman teman yang sudah membantu saya

Terimakasih tak terhingga atas kasih sayang dan dukungan

Yang selalu diberikan kepadaku



Motto

Kita boleh saja kecewa dengan apa yang telah terjadi, tetapi jangan pernah
kehilangan harapan untuk masa depan yang lebih baik

-Bambang Pamungkas



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Amalia Citra
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 24 Mei 2000
Alamat : Jl. Bakti Indah VII No.120
Nomor Ponsel : 0895612232840
Email : amaliamoera@gmail.com
Pendidikan Formal :

- a. SDN 09 Jakarta
- b. SMPN 18 Medan
- c. SMAS KARTIKA 1-2 Medan



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat tuhan yang maha esa atas segala karuniaNya, termasuk ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul: **Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Di PT Garuda Indonesia.**

Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu secara materi, Ide dan tenaga dari awal penyusunan sampai dengan selesainya penyusunan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc. Selaku Rektor Universitas Medan Area
3. Bapak Hasanuddin, Ph.D, selaku Dekan Psikologi Universitas Medan Area
4. Bapak Arif Fachrian, S.Psi, M.Psi, selaku Kepala Bagian Psikologi Industri & Organisasi Universitas Medan
5. Bapak Faadhil. S.Psi, M.Psi selaku Dosen Pembimbing saya yang selalu memberi arahan dan bimbingan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si selaku Ketua Sidang yang telah memberikan masukan berupa saran kepada penulis selama penelitian ini berlangsung.
7. Ibu Adelin Australiati Saragih, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Sekretaris yang telah memberikan saran dan juga masukan kepada penulis
8. Seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi Universitas Medan Area khususnya dosen prodi Psikologi yang telah membagi ilmunya kepada penulis selama masa perkuliahan
9. Teristimewa kepada kedua orangtua yang sangat saya sayangi, Alm. Bpk NR. Mulya dan Ibu Novianti. Terima kasih atas segala kecurahan kasih sayang melalui perhatian, do'a, dukungan, dan pengorbanan yang

viii

selama ini telah diberikan, motivasi utama bagi penulis untuk dapat terus berprestasi dan berusaha untuk menjadi yang terbaik.

10. Terimakasih kepada Abang tercinta, Meizar Reza Abdullah dan Rahman telah memberikan semangat kepada saya dan selalu memotivasi saya.
11. Teman-teman seperjuangan Fiandra Aldira, Lilis Indriyani, Alvida Utami, dan teman-teman seangkatan tahun 2018 kelas Reg B1, terimakasih telah menjadi teman pejuang skripsi selama 4 tahun. Semoga ilmu yang kita dapatkan selama ini menjadi berkah dan bermanfaat.
12. Terimakasih kepada diri sendiri karena sudah kuat dalam menghadapi banyak cobaan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini juga masih banyak terdapat kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis. Namun, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang memerlukan, baik untuk menambah ilmu maupun sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dan penulis terbuka untuk menerima saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Terimakasih atas semua bantuan yang telah diberikan, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas amal baik saudara/i dan semua pihak yang telah bermurah hati memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini

Medan, 5 Januari 2023

Hormat Saya

Amalia Citra
188600165

Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun di PT Garuda Indonesia

Amalia Citra
NPM: 188600165

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun di PT Garuda Indonesia. Penelitian ini berfokus pada pegawai PT Garuda Indonesia yang aktif bekerja pada masa 1-5 tahun sebelum pensiun. Metode pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 45 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kecerdasan emosi dan skala kecemasan menghadapi pensiun. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang rendah dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun ($r_{xy} = -0,39$, $p = 0,008$).

Kata kunci: Kecerdasan Emosi, Kecemasan, Menghadapi Masa Pensiun.

The Relationship between Emotional Intelligence and Anxiety in Facing Retirement at PT Garuda Indonesia

Amalia Citra
Npm: 188600165

Abstract

This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and anxiety facing retirement at PT Garuda Indonesia. This research focuses on employees of PT Garuda Indonesia who are active in the 1-5 years before retiring. The sampling method used random sampling with a total sample of 45 people. The data collection technique used the emotional intelligence scale and the anxiety scale for facing retirement. Based on the research results, it is known that there is a low and significant negative relationship between emotional intelligence and retirement anxiety ($r_{xy} = -0.39$, $p = 0.008$).

Keywords: *Emotional Intelligence, Anxiety, Facing Retirement*

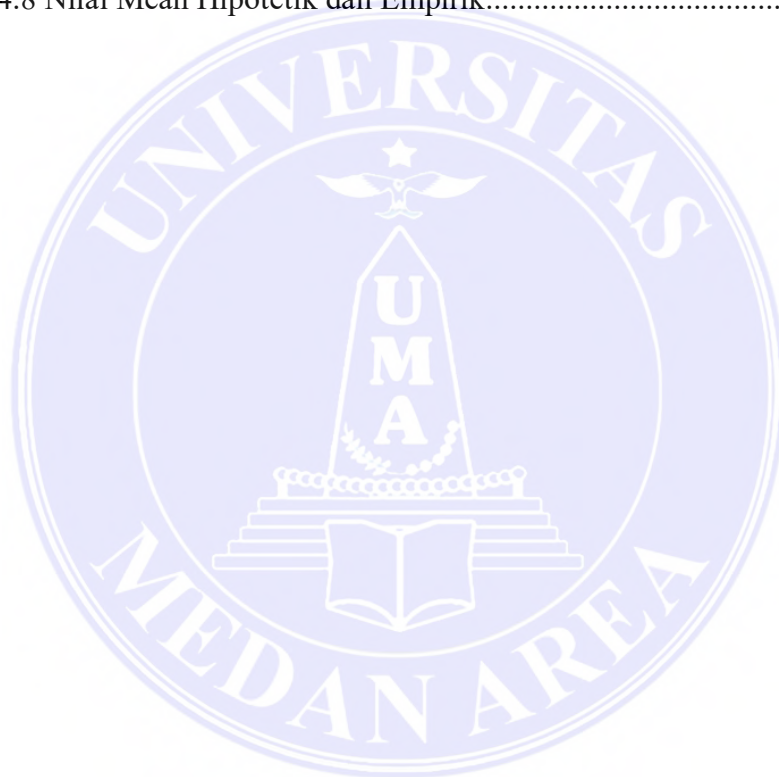
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN JUDUL	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
HALAMAN JUDUL	viii
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Kecemasan Menghadapi Pensiun	11
2.1.1 Pengertian Kecemasan.....	11
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemawsan Pensiun.....	15
2.1.3 Aspek-Aspek Kecemasan	16
2.1.4 Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun	17
2.2 Persiapan Karyawan Dalam Menghadapi Pensiun	20
2.2.1 Faktor-Faktor Persiapan Karyawan Dalam Menghadapi Pensiun...	21
2.3 Kecerdasan Emosi	23
2.3.1 Pengertian Kecerdasan Emosional	23
2.3.2 Kecerdasan emosi dalam Psikologi	25
2.3.2 Faktor-faktor Kecerdasan Emosi.....	26
2.3.3 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi.....	28
2.4 Kerangka Konseptual	32
2.5 Hipotesis	33

BAB III. METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Tipe Penelitian.....	34
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	34
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	35
3.4.1 Populasi Sampel	35
3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel	36
3.5 Metode Pengumpulan Data	36
3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	37
3.6.1 Uji Validitas.....	37
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	38
3.7 Metode Analisis Data	38
3.7.1 Uji Normalitas	39
3.7.2 Uji Linearitas	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Orientasi Kancha dan Persiapan Penelitian.....	40
4.1.1 Sejarah Instansi PT. Garuda Indonesia.....	40
4.1.2 Visi dan Misi	42
4.2 Persiapan Penelitian.....	43
4.2.1 Persiapan Administrasi	43
4.2.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	43
4.2.2.1 Skala Kecerdasan Emosional.....	43
4.2.2.2 Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun	44
4.2.3 Pelaksanaan Penelitian	46
4.2.3.1 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	46
4.3 Analisis Data dan Hasil Penelitian	48
4.4 Uji Asumsi	49
4.4.1 Uji Normalitas	49
4.4.2 Uji Linearitas	49
4.5 Hasil Analisis Korelasional	50
4.6 Hasil Analisis Korelasional	52
4.6.1 Mean Hipotetik.....	52
4.6.2 Mean Empirik.....	52
4.6.3 Kriteria	52
4.7 Pembahasan	54
BAB V. PENUTUP.....	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Operasional Variabel.....	35
Tabel 3.2 Skala Likert.....	37
Tabel 4.1 Penyebaran Skala Kecerdasan Emosional	44
Tabel 4.2 Penyebaran Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun	45
Tabel 4.3 Skala Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Menghadapi Pensiun	47
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas	50
Tabel 4.6 Intepresentasi	51
Tabel 4.7 Output Uji Korelasi Product Moment.....	51
Tabel 4.8 Nilai Mean Hipotetik dan Empirik.....	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	33
Gambar 4.1 Kurva normal variabel kecerdasan emosi	53
Gambar 4.2 Kurva normal variabel kecemasan menghadapi masa pensiun ...	54
Gambar 4.3 Interpresentasi	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Alat Ukur Penelitian	65
Lampiran B : Distributor Skor Data Penelitian.....	77
Lampiran C : Hasil Uji Validitas Dan Validitas	85
Lampiran D : Hasil Uji Normalitas Dan Linieritas	87
Lampiran E : Hasil Uji Korelasi.....	89
Lampiran F : Surat Keterangan Penelitian.....	91



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan manusia tidak terlepas dari kebutuhan. Kebutuhan seperti sandang, pangan dan papan menjadi hal yang harus dipenuhi setiap manusia. Untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya manusia perlu bekerja. Aktivitas dalam bekerja juga mengandung unsur kegiatan sosial, dengan menghasilkan sesuatu, dan pada akhirnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya. Manusia juga mempunyai kebutuhan psikologis seperti berprestasi, berkuasa dan kebutuhan lain yang menunjukkan eksistensi dirinya. Dalam era modern seperti sekarang ini, pekerjaan merupakan salah satu faktor terpenting yang mendatangkan kepuasan karena uang, jabatan dan memperkuat harga diri. Hurlock (2004) menyatakan bahwa dalam pekerjaan, seseorang akan mengalami perubahan-perubahan tertentu, seperti perpindahan dari suatu jabatan ke jabatan lain ataupun berhenti dari pekerjaan. Tanggapan dari perubahan ini beraneka ragam. Ada yang mempersiapkan perubahan sebagai ancaman sehingga muncul usaha untuk mempertahankan apa yang diraih dan dinikmati saat ini.

Salah satu tugas perkembangan di masa dewasa akhir ialah menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income*/ penghasilan keluarga. Pada karyawan usia pensiun normal ditetapkan pada usia 56 tahun (Hurlock, 2004). Masa pensiun bukanlah akhir dari hidup dan bukanlah ujung dari karya.

Bagi sebagian orang, masa pensiun justru menjadi “kurva kedua” dalam hidupnya, yakni masa produktif berikutnya setelah masa tugas resminya usai.

Pensiun merupakan akhir dari seseorang melakukan pekerjaannya. Pensiun seharusnya membuat orang senang karena bisa menikmati hari tuanya. Kenyataannya banyak orang yang akan pensiun justru bingung bahkan mengalami kecemasan ketika akan menghadapi pensiun. Masa pensiun adalah suatu perubahan yang penting dalam perkembangan hidup individu yang ditandai dengan terjadinya perubahan sosial. Menurut Rachmad (2009) kecemasan timbul karena adanya sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga muncul perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan, di masa pensiun biasanya terjadi penurunan kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan terhadap penurunan pendapatan dan pensiun, menyiapkan kematian pasangan, membangun relasi yang nature terhadap salah satu kelompok manula, mengadopsi dan mengadaptasi peranan sosial dalam cara-cara yang fleksibel, serta membangun kepuasan fisik terhadap hidupnya.

Saat masa pensiun seseorang akan kehilangan pekerjaannya, status sosialnya, fasilitas, materi, anak-anak yang sudah dewasa dan pergi dari rumah. Teman-teman dan relasi tidak lagi mengunjunginya. Individu menjadi kesepian dan kesehatannya makin menurun. Berkaitan dengan keadaan tersebut Kroger (2001) mengatakan bahwa terjadi perubahan pada diri karyawan ketika pensiun yaitu dari yang semula tubuhnya aktif bekerja menjadi tidak bekerja, keadaan itu berdampak juga pada pendapatan penghasilan yang menurun dan juga secara emosional, dengan pensiun seseorang menjadi banyak menganggur sehingga dapat menimbulkan kebosanan.

Hal-hal itu memungkinkan seseorang yang akan memasuki masa pensiun mengalami suatu keadaan yang tidak menyenangkan, yang disebut kecemasan. Kecemasan muncul karena beberapa situasi yang mengancam manusia sebagai makhluk sosial seperti berhentinya seseorang dari pekerjaannya. Kecemasan akan pensiun menimbulkan konflik, ketegangan, ancaman terhadap harga diri dan adanya tekanan untuk melakukan sesuatu.

Menurut hasil penelitian Mayer dan Salovey (2007), pada umumnya kecemasan itu muncul ketika individu merasa akan terjadi perubahan peran, nilai dan pola hidup individu secara menyeluruh. 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. 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.

Kecemasan pada orang yang akan menghadapi masa pensiun disebabkan karena tidak tahu kehidupan seperti apa yang akan dihadapi kelak. Kecemasan menghadapi masa pensiun ini penting untuk diteliti karena seseorang yang memasuki masa pensiun mengalami kondisi “kekosongan”, merasa tanpa arti dan tanpa guna sehingga menjelang masa pensiun orang tersebut mengalami kecemasan akan bayangan-bayangan yang dihayalkannya sendiri. (Hadiwaluyo,

2009) Orang-orang yang dikuasai dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri mengalami kekurangan kemampuan dalam pengendalian moral (Hurlock, 2004).

Terkadang suatu masalah yang menyangkut pengambilan keputusan dan tindakan, aspek perasaan menjadi penting dan sering kali lebih penting daripada nalar. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan bisa mengontrol kecemasan menghadapi masa pensiun dengan tepat. Orang akan cenderung menekankan pentingnya IQ dalam kehidupan manusia. Padahal kecerdasan tidaklah berarti apa-apa bila emosi yang berkuasa. Kecerdasan emosi menambahkan lebih banyak sifat-sifat yang membuat manusia menjadi lebih manusiawi (Mayer dan Salovey, 2007).

Banyak bukti memperlihatkan bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosional akan mengetahui dan menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, dan yang mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan. Hal itu berdampak dalam hubungan asmara dan persahabatan, hubungan kerja, ataupun ketika akan memasuki masa berhenti dari bekerja. Orang dengan keterampilan emosi yang berkembang baik berarti kemungkinan besar individu tersebut akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan, membuat kebiasaan positif yang mendorong produktivitas mereka. Orang yang tidak dapat mengendalikan emosinya dengan tepat akan mengalami permasalahan batin yang merampas kemampuan mereka untuk berkonsentrasi pada karir/pekerjaan ataupun untuk memiliki pikiran yang jernih. Individu dalam organisasi yang akan menghadapi masa pensiun sebaiknya menyusun suatu perencanaan. Menurut Mayer dan Salovey (2007) Penyusunan

perencanaan ini diperlukan kecerdasan emosi untuk mengatur perencanaan. Orang dengan kecerdasan emosi yang baik akan mampu mengatasi kecemasan yang ada dalam dirinya. Setiap individu tidak akan membiarkan ketakutan-ketakutan tumbuh dan berkembang dalam dirinya.

Penelitian Nuraini (2013) menyatakan bahwa menjelang masa pensiun individu sebaiknya sudah menyusun apa yang akan dilakukan setelah pensiun. Seseorang yang akan menghadapi masa pensiun akan mengalami beberapa perubahan yang terjadi dalam dirinya yang merupakan suatu proses kehidupan. Bekal-bekal yang ada dalam diri individu yang didapatkan selama bekerja dijadikan modal untuk tetap berkarir. Seseorang yang akan menghadapi masa pensiun jauh lebih baik jika sudah mengantisipasi perubahan-perubahan lain seperti penyesuaian terhadap lingkungan keluarga maupun masyarakat. Orang dengan kecerdasan emosi yang baik akan berpikir bagaimana membuat pensiun yang bermakna.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Ohman & Soares (1998) yang menghasilkan kesimpulan bahwa sistem emosi mempercepat sistem kognitif untuk mengantisipasi hal buruk yang mungkin akan terjadi. Stimuli yang relevan dengan rasa takut menimbulkan reaksi bahwa hal buruk akan terjadi. Hal itu terlihat bahwa rasa takut mempersiapkan individu untuk antisipasi datangnya hal tidak menyenangkan yang mungkin akan terjadi. Secara otomatis individu akan bersiap menghadapi hal-hal buruk yang mungkin terjadi bila muncul rasa takut.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan dengan wawancara pada pegawai PT Garuda Indonesia, dengan pertanyaan

“Persiapan bagaimana yang anda lakukan dalam menghadapi masa pensiun?”

Adapun pernyataan yang diberikan oleh salah satu pegawai PT. Garuda Indonesia dengan inisial ZC dengan pernyataan:

“Pensiun merupakan hal yang mengkhawatirkan saya, karena di umur saya yang menjelang masa pensiun ini sudah rentan untuk bekerja lagi sedangkan uang pensiun yang akan diterima tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga, maka perlu bagi saya untuk mendapatkan masukan guna sebagai solusi atas kekhawatiran saya menjelang masa pensiun ini, dan saya belum memiliki persiapan apapun karena di tengah kesibukan sehari-hari.”

Adapun pernyataan dari FB dengan pernyataan:

“Sebelumnya saya sudah melakukan usaha kecil-kecilan namun tidak berjalan dengan aktivitas kerja sampai saat ini untuk persiapan masa pensiun saya tidak memiliki kemampuan untuk bekerja lagi dengan kondisi fisik yang tidak memungkinkan untuk bekerja, sebelumnya pihak perusahaan mengadakan MPP namun tidak lanjut dikarenakan kurangnya perhatian dari pegawai sehingga tidak berjalan dan dihapuskan.”

Berdasarkan pernyataan diatas dapat diketahui bahwa perlu bagi pegawai PT Garuda Indonesia untuk memberikan solusi atas pegawai yang memasuki masa menjelang pensiun agar hal tersebut tidak menjadi kecemasan bagi para pegawai, namun PT Garuda Indonesia sudah melakukan kegiatan atas persiapan pegawai seperti pelatihan dan pembinaan untuk aktivitas para pegawai setelah memasuki masa pensiun hal tersebut dihapuskan karena kurang respectnya para pegawai atas program tersebut, dan keterbatasan waktu yang tidak memungkinkan pihak perusahaan untuk melakukan pelatihan dan pembinaan terhadap para pegawai PT Garuda Indonesia.

PT Garuda Indonesia atau dikenal sebagai Garuda Indonesia adalah Maskapai Penerbangan milik Negara di Indonesia, yang berkantor pusat di Bandar udara Internasional Soekarno–Hatta. Maskapai ini adalah suksesor dari KLM Interinsulair Bedrijf. Garuda Indonesia merupakan anggota SkyTeam satu satunya di Indonesia dan Maskapai Terbesar kedua di Indonesia setelah Lion Air.

Garuda Indonesia mengoperasikan penerbangan berjadwal ke sejumlah destinasi meliputi Benua Asia, Eropa, dan Australia dari Jakarta, serta kota fokus, maupun kota lain untuk penerbangan Haji. Maskapai ini adalah satu-satunya maskapai dari Indonesia yang terbang ke wilayah Eropa, Oseania dan Amerika.

PT Garuda Indonesia menyediakan program yaitu Pelatihan Masa Persiapan Pensiun (MPP), sehingga setiap karyawan yang akan pensiun memiliki gambaran dan rencana yang akan dijadikan sebuah tujuannya setelah pensiun, selain itu, pelatihan persiapan pensiun (pelatihan MPP) ini juga akan memberikan kesadaran untuk dapat bertindak secara sistematis dalam mempersiapkan pensiun. Karena sudah sangat banyak orang yang begitu menderita ketika pensiun.

Namun pada tahun 2020 PT Garuda Indonesia tidak lagi menjalankan program Pelatihan Masa Persiapan Pensiun (MPP) tersebut karena kondisi perusahaan Garuda Indonesia yang menurun karena pandemi Covid-19. Para karyawan yang akan pensiun merasa khawatir dan cemas karena penghapusan program tersebut. Mereka mengaku belum ada persiapan baik secara mental maupun fisik dalam menghadapi masa pensiun yang akan datang.

Peneliti mewawancarai salah satu pegawai di PT. Garuda Indonesia pada tanggal 1 Agustus 2021 yang berinisial NR mengatakan bahwa ketika dirinya memasuki masa pensiun, beliau sedikit merasa cemas karena akan kehilangan pekerjaannya, teman-teman, dan kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari, beliau takut jika dirinya lama kelamaan jenuh karena tidak melakukan aktivitas apapun. Berdasarkan wawancara tersebut dapat diketahui bahwa pegawai tersebut belum memiliki persiapan apapun untuk menghadapi masa pensiun.

Peneliti juga mewawancarai salah satu pegawai yang lain berinisial WR di kantor yang sama, ia mengatakan bahwa pensiun adalah hal yang ditunggunya, karena selain mendapat tunjangan pensiun, beliau juga dapat menikmati waktu bersama keluarganya, beliau juga mengatakan bahwa ia sudah lelah bekerja selama 35 tahun. Berdasarkan wawancara tersebut dapat diketahui bahwa pegawai tersebut sudah memiliki persiapan ketika memasuki masa pensiun, beliau sudah memiliki rencana membuka usaha dan agenda lainnya.

Kecerdasan emosional sangat berperan penting dalam mengatasi atau bahkan menghindari kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Berdasarkan pernyataan dari beberapa pegawai PT Garuda Indonesia masih adanya para pegawai yang belum siap dalam menghadapi masa pensiun sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan antara kecerdasan emosi dalam menghadapi masa pensiun Pegawai PT Garuda Indonesia. Informan dari penelitian ini adalah pegawai Garuda Indonesia yang berusia 50 sampai 65 tahun karena pada usia tersebut mengalami penurunan fisik dan kondisi emosional yang tidak stabil menjelang masa pensiun. Hal ini membuat peneliti ingin meneliti hubungan antara

kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai PT Garuda Indonesia.

Namun, masih belum banyak penelitian yang membahas seputar hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai Garuda Indonesia. Hal ini dikarenakan fenomena yang peneliti dapatkan ketika melakukan *pre eliminary* merupakan karyawan pada pegawai BUMN memasuki masa pensiunnya mulai merasakan kecemasan yang membuatnya merasa terganggu karena pada pegawai swasta jaminan pensiun hanya ada dua program, yaitu jaminan pensiun BPJS ketenagakerjaan dan tabungan pensiun. Untuk tabungan pensiun bersifat suka rela dari pegawai, bahkan itupun tidak semua pegawai swasta mendapatkan jaminan pensiun, berbeda dengan pegawai negeri sipil yang sudah ada jaminan pensiun secara pasti yang sudah diatur oleh APBN dan APBD. Hal tersebut bisa jadi mempengaruhi kecemasan individu dalam organisasi yang akan menghadapi masa pensiun.

Adapun penelitian yang relevan Sayyidah (2015) yang meneliti pengaruh kecerdasan emosi dan optimisme terhadap kecemasan menghadapi pensiun. Hasilnya ada pengaruh yang signifikan dari kecerdasan emosi (kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, hubungan interpersonal), optimisme dan demografi (usia, golongan, penghasilan) terhadap kecemasan menghadapi pensiun.

Dengan uraian di atas dapat diketahui bahwa masa pension merupakan hal yang akan di hadapi seorang pegawai khususnya pegawai di PT Garuda Indonesia, maka perlu di lakukannya persiapan bagi setiap pegawai sebelum memasuki masa

pensiun seperti membuka usaha di masa pensiun dan juga melakukan aktivitas bersama keluarga. Namun, dalam menghadapi masa pensiun tersebut adanya kecemasan yang dialami para pegawai menjelang masa pensiun, dimana seorang pegawai khawatir akan kesehatan yang menurun dan juga kondisi tenaga yang tak mungkin untuk bekerja agar memenuhi kebutuhan dimasa mendatang. Maka perlunya peran dari kecerdasan emosi guna memberi efek ketenangan dan kecemasan yang dialami para pegawai.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Di PT Garuda Indonesia”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dapat diidentifikasi yaitu Terdapat kecemasan seorang pegawai PT Garuda Indonesia dalam menghadapi pensiun, Perlu meningkatkan Kecerdasan emosi bagi pegawai PT Garuda Indonesia untuk menurunkan kecemasan menghadapi masa pensiun, Perlunya pelatihan dan pembinaan pegawai PT Garuda Indonesia untuk menambah kecerdasan emosi dan menurunkan kecemasan menghadapi pensiun.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan Uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas dapat diambil batasan masalah sebagai acuan dalam penelitian ini. Dimana penelitian ini di fokuskan untuk melihat hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan

dalam menghadapi masa pensiun pegawai PT Garuda Indonesia yang aktif bekerja pada masa 1-5 tahun sebelum pensiun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun Di PT Garuda Indonesia?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun Di PT Garuda Indonesia.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat yang didapat dari penelitian ini adalah untuk memperkaya teori emotional intelligence terutama teori kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai swasta.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan untuk menyusun suatu perencanaan dalam menghadapi masa pensiun. Hal ini dilakukan untuk mengisi aktivitas dan menghindari kecemasan.

b. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa

pensiun pada pegawai swasta. Dari penelitian ini peneliti diharapkan mampu memahami sikap orangtua dan memberikan solusi ketika menghadapi masa pensiun.

c. Bagi Keluarga Subjek

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman akan pentingnya kecerdasan emosi dalam menyusun perencanaan menghadapi masa pensiun. Keluarga bisa memberikan semangat pada subjek supaya bisa merencanakan segala sesuatu yang ingin dikerjakan dengan baik.

d. Bagi Perusahaan Garuda

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada karyawan-karyawan yang akan menghadapi masa pensiun supaya bisa mempersiapkan untuk menyusun perencanaan menghadapi masa pensiun. Dengan adanya penelitian ini diharapkan perusahaan bisa memberikan support dan masukan untuk pegawai yang akan pensiun.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai swasta untuk penelitian berikutnya.

f. Bagi Psikologi Industri dan Organisasi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan masukan terhadap Pengembangan Psikologi khususnya di bidang Psikologi Industri dan Organisasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Menghadapi Pensiun

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Menurut Freud, kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan ini sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan.

Individu dalam menghadapi Pensiun Ada beberapa ahli yang menjelaskan tentang kecemasan. Menurut Atkinson (1983) kecemasan diartikan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dengan tingkat yang berbeda. Kaplan, Sadock dan Grebb (2010) kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Kecemasan menurut Davison & Kring (2010) merupakan perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Dalam teori pembelajaran, kecemasan dianggap sebagai suatu dorongan yang menjadi perantara antara suatu situasi yang mengancam dan perilaku menghindar. Kecemasan dapat diukur dengan self report, dengan mengukur ketegangan psikologis, dan dengan mengamati perilaku yang tampak.

Menurut Stuart dan Sundeen (2016) kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan anak. Karakteristik kecemasan ini yang membedakan dari rasa takut. Begitu juga dengan orang yang akan memasuki masa pensiun.

Menurut Kaplan, Saddock, dan Grebb (2010) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang bersifat subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau dapat dikatakan tidak adanya atau tidak memiliki rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan dalam pandangan kesehatan juga merupakan suatu keadaan yang menggoncang karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Menurut Rachmad (2009) kecemasan timbul karena adanya sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga muncul perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan. Menurut Ratih (2012) kecemasan merupakan perwujudan tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku yang timbul dari perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan.

Menurut Stuart (2009) ada 4 tingkat kecemasan yaitu:

- 1) Kecemasan ringan Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari – hari dan menyebabkan

seseorang menjadi waspada. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

- 2) Kecemasan sedang Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah.
- 3) Kecemasan berat Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain.
- 4) Panik (kecemasan sangat berat) Berhubungan dengan ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan.

Kecemasan yang dialami akan memberikan berbagai respon yang dapat dimanifestasikan pada respon fisiologis, respon kognitif dan respon perilaku.

Berdasarkan penjelasan tentang kecemasan yang telah dikemukakan, maka peneliti menggunakan definisi yang dipaparkan oleh Atkinson (1983) menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dengan tingkat yang berbeda. Pensiun menurut Undang-Undang Nomor 11 tahun 1969 Pemerintah RI merupakan jaminan hari tua dan sebagai balas jasa terhadap pegawai negeri sipil (PNS) yang telah bertahun-tahun mengabdikan dirinya kepada Negara. Selain itu, terdapat beberapa ahli yang menjelaskan beberapa pengertian pensiun. Pensiun merupakan waktu di

saat seseorang berhenti bekerja pada sebuah perusahaan atau instansi karena alasan tertentu.

Pensiun diberlakukan pada seseorang umumnya berusia 50–58 tahun karena pada umur tersebut kebanyakan orang sudah mulai mengalami penurunan kesehatan sehingga produktivitas berkurang. maka peneliti menyimpulkan bahwa masa pensiun merupakan seseorang yang sudah tidak bekerja lagi dan mereka memasuki masa transisi kepala hidup barunya. Biasanya mereka yang memasuki masa pensiun mengalami penurunan kesehatan sehingga produktivitas berkurang.

Kecemasan menghadapi pensiun menurut Bucklew (dalam Mu'arifah, 2005), mengatakan bahwa umumnya kecemasan dibagi menjadi dua tingkat yaitu psikologis dan fisiologis. jadi kecemasan pada orang yang menghadapi pensiun merupakan keprihatinan atau kekhawatiran pada sesuatu yang tidak pasti dan tidak dapat diprediksi sebagai akibat datangnya masa pensiun.

Sutrisno (2013) kecemasan menghadapi pensiun merupakan 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 fisiologis.

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

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pensiun

Menurut Brill dan Hayes (dalam Lesmana, 2014) faktor-faktor yang

mempengaruhi kecemasan pensiun antara lain:

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 4/4/23

Access From (repository.uma.ac.id)4/4/23

- a. Menurunnya pendapatan atau penghasilan, termasuk didalamnya adalah gaji, tunjangan fasilitas dan masih adanya anak-anak yang belum mandiri yang masih membutuhkan biaya atau masih adanya tanggungan keluarga.
- b. Hilangnya status, baik status jabatan seperti pangkat dan golongan maupun status sosialnya, serta hilangnya wewenang penghormatan orang lain atas kemampuan pandangan masyarakat atas kesuksesannya.
- c. Berkurangnya interaksi sosial dengan teman kerja. Kerja memberikan kesempatan untuk bertemu orang-orang baru dan mengembangkan persahabatan, namun dengan tibanya masa pensiun hal ini kurang bisa dilakukan karena kondisi fisik dan ekonomi yang tidak memungkinkan sehingga tidak berhubung seperti dulu.
- d. Datangnya masa tua, yaitu menurunnya kekuatan fisik dan perubahan pada sel-sel tubuh karena proses menua yang mempengaruhi turunnya kekuatan dan tenaga.

Braithwaithe, dkk (dalam Yuliarti dan Mulyana, 2014) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi masa pensiun, yaitu:

- a. Kesehatan
- b. Pandangan terhadap pensiun
- c. Kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam kehidupannya
- d. Penerimaan diri menghadapi masa pensiun

Menurut Palmore (dalam Erna, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi

kecemasan pensiun, yaitu:

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 4/4/23

Access From (repository.uma.ac.id)4/4/23

- a. Tidak mempunyai sejumlah aktivitas yang berarti seperti organisasi keagamaan, politik atau organisasi social.
- 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 menurunnya pendapatan atau penghasilan, hilangnya status atau jabatan, berkurangnya interaksi sosial dengan teman kerja, datangnya masa tua, kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam kehidupannya, penerimaan diri menghadapi masa pensiun, tidak mempunyai perencanaan keuangan sejak usia 50 tahun dan mempunyai sikap pesimis.

2.1.3 Aspek-Aspek Kecemasan

Kecemasan menurut Haber dan Runyon (1984) dapat dimanifestasikan kedalam empat dimensi yaitu:

1. Dimensi kognitif yaitu perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga mereka mengalami rasa risau dan khawatir. Kekhawatiran dapat dimulai dari tingkat khawatir yang ringan sampai panik. Saat individu mengalami kondisi atau masalah yang mungkin terjadi maka mereka tidak dapat berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan mereka juga akan mengalami kesulitan tidur.
2. Dimensi motorik yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti mengigit bibir, meremas jari, menggeliat, menjentikkan kuku, gugup dan *tics*.

3. Dimensi somatik yaitu perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti kesulitan nafas, berdebar, tangan dan kaki dingin, pusing seperti hendak pingsan, banyak keringat, tekanan darah naik, otot tegang terutama kepala, leher, bahu dan dada serta sulit mencerna makanan.
4. Dimensi afektif (perasaan) yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu terror.

2.1.4 Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun

Setiap individu harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Jika suatu kebutuhan dasar sudah terpenuhi, maka pemenuhan kebutuhan lain akan meningkat pada hierarki yang lebih tinggi. Salah satu usaha untuk memenuhi kebutuhan hidup adalah dengan bekerja. Dengan bekerja seseorang mendapatkan imbalan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Bekerja dalam suatu kantor atau instansi memiliki periode dan waktu tertentu. Masa pekerjaan formal akan berakhir ketika seseorang memasuki usia 50 sampai dengan 58 tahun. Kondisi fisik manusia untuk bekerja memiliki batasan, semakin tua seseorang, semakin menurun kondisi fisiknya, maka beriringan dengan hal itu produktivitas kerja dimiliki pun akan semakin menurun.

Pada saat itulah seseorang akan diminta berhenti dari pekerjaannya atau pensiun dan beristirahat untuk menikmati hasil yang diperolehnya selama bekerja. Seseorang yang memasuki masa pensiun seringkali merasa malu karena menganggap dirinya sebagai "pengangguran", sehingga menimbulkan perasaan-perasaan minder, rasa tidak berguna, tidak dikehendaki, dilupakan, tersisihkan, tanpa tempat berpijak dan seperti "tanpa rumah". Hal ini berbeda

dengan ketika orang tersebut masih bekerja, dirinya merasa terhormat dan merasa berguna. Selain itu pada waktu masih bekerja seseorang mendapatkan bermacam-macam fasilitas materiil, sedangkan setelah pensiun fasilitas kerja tidak ada lagi. Oleh karena itulah seseorang yang memasuki masa pensiun mengalami kondisi "kekosongan", merasa tanpa arti dan tanpa guna sehingga menjelang masa pensiun mengalami kecemasan akan bayangan yang dikhayalkannya sendiri.

Menurut Santrock (2002) hal-hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menerima masa pensiun sebenarnya adalah masalah emosi para pekerja terhadap pensiun itu sendiri. Jika ia mampu mengendalikan dorongan hati atau emosi dengan baik, maka ia akan menemukan banyak sisi positif yang bisa diambil. Disinilah dibutuhkan adanya kecerdasan secara emosi pada diri individu. Orang-orang yang mendapat skor tinggi dalam kecerdasan emosi akan lebih mampu untuk mengerti dan mengelola reaksi emosi mereka dan dapat membantu mereka untuk beradaptasi dengan tuntutan hidup yang ada. Thorndike (dalam Goleman, 1999) dalam artikelnya "Harper's Magazine" menyatakan bahwa salah satu aspek kecerdasan emosi yaitu kecerdasan sosial yang merupakan kemampuan untuk memahami orang lain dan bertindak bijaksana dalam hubungan antarmanusia.

Banyak orang mengalami problem saat memasuki masa pensiun, mulai dari menurunnya kesehatan, hingga munculnya depresi akibat mental yang tidak stabil. Pada dasarnya, orang yang mengalami problem saat pensiun adalah mereka yang memiliki kondisi mental yang tidak stabil, konsep diri yang negatif dan rasa kurang percaya diri terutama berkaitan dengan kompetensi diri dan penghasilan. Sementara itu masalah harga diri sering menjadi akar depresi semasa pensiun. Karena orang-orang dengan harga diri yang rendah semasa

produktifnya, cenderung akan menjadi *overachiever*, semata-mata untuk membuktikan bahwa dirinya mampu. Mereka akan habis-habisan dalam bekerja, sehingga mengabaikan sosialisasi dengan sesamanya. Akibatnya, pada saat pensiun, mereka merasa kehilangan harga diri dan kesepian, karena tidak lagi memiliki teman-teman.

Pada orang dengan kondisi kejiwaan yang stabil, konsep diri positif, rasa percaya diri yang kuat, serta didukung oleh keuangan yang cukup, akan lebih dapat menyesuaikan diri dengan kondisi pensiun tersebut (Rini, 2001). Menurut Papalia (2009) menyebutkan bahwa Pensiun merupakan salah satu diantara persoalan hidup yang paling krusial yang harus dipecahkan seseorang yang menghadapi masa pensiun. Keputusan pensiun akan mempengaruhi situasi pendapatan, kesehatan, kondisi emosi, cara menghabiskan waktu luang dan cara mereka berhubungan dengan teman dan keluarga. Kondisi-kondisi seperti itulah yang menyebabkan timbulnya kecemasan dalam diri individu yang akan menghadapi masa pensiun.

Berdasarkan uraian diatas bahwa kecemasan merupakan ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Kecemasan sering muncul pada saat individu akan menghadapi masa pensiun, hal ini disebabkan dalam menghadapi masa pensiun, dalam diri individu terjadi goncangan perasaan yang begitu hebat karena individu harus meninggalkan pekerjaannya, teman-temannya dan segala aktivitas lain yang mereka peroleh selama masih bekerja.

2.2 Persiapan Karyawan Dalam Menghadapi Masa Pensiun

Pensiun merupakan kondisi yang terjadi dimana seseorang yang menekuni karir atau pekerjaan tertentu harus mengakhiri karirnya dikarenakan batas usia tertentu, hal ini dikenal pula dengan purnatugas. Berdasarkan PP No.

32 tahun 1979 batasan usia pensiun untuk PNS umum adalah 56 tahun, sementara untuk guru 60 tahun, untuk dosen untuk 65 tahun dan untuk guru besar dapat diperpanjang dengan usia 70 tahun. Dan batasan usia pensiun karyawan PT Garuda Indonesia adalah 56 Tahun. Ada beberapa persiapan dalam menghadapi masa pensiun:

a. Perencanaan

Masa pensiun dimana seseorang mengalami yang aktivitas nya bekerja menjadi tidak bekerja atau sudah memasuki masa pensiun. Memasuki masa pensiun yang dialami cukup panjang dan kompleks. Maka dari itu, perlunya seorang pegawai melakukan perencanaan. Perencanaan adalah sangat penting karena pensiun berdampak pada hilangnya 2 hal yang berhubungan dengan bekerja, yaitu pendapatan (income) dan status yang membawa perubahan banyak aspek-aspek yang lainnya dalam hidup.

Perencanaan pensiun yang baik akan berakibat baik pada saat mengadakan penyesuaian, dan menimbulkan kepuasan. Perencanaan karir perseorangan ialah berupa keputusan-keputusan mengenai karir, perencanaan pekerjaan selama hidup seseorang dan pemenuhan kebutuhan, nilai, kemampuan dan minat perseorangan dalam suatu hubungan kehidupan karir. Sesuai Teori perkembangan Donald Super, yang paling mengutamakan Self Concept pra-pensiun, output kerja, akhirnya pensiun. Berikut ini pencapaian karir pasca pensiun sesuai tahapan perkembangan ketika memasuki usia 65 tahun ke atas adalah Pra Pensiun, Output dan Pensiun.

b. Menerapkan Gaya Hidup Sehat

Semua masalah dapat diselesaikan selama kita memiliki kondisi tubuh yang sehat. Oleh karena itu perlu menjaga kesehatan, dengan secara rutin melakukan olah raga bersama keluarga atau sahabat dan teman.

c. Membangun Relasi

Membuat networking dengan terus menjaga hubungan baik dengan relasi dan teman-teman ketika dulu bekerja. Dengan tetap menjalin komunikasi yang baik, kita dapat tetap melakukan kegiatan yang dulu sering dilakukan bersama atau sekedar saling bertukar pikiran.

2.2.1 Faktor-Faktor Persiapan Karyawan Dalam Menghadapi Pensiun

Adapun faktor persiapan karyawan dalam menghadapi masa pensiun sebagai berikut:

a. Faktor secara material

- 1) Persiapan keuangan Idealnya, rencana keuangan bagi para pensiunan harus dimulai 10 atau 15 tahun sebelum pensiun, karena sebagian besar orang mulai menjalani pensiun lebih dari 20 tahun.
- 2) Asuransi Kesehatan, pemerintah yang mensponsori asuransi kesehatan membantu kualitas hidup sesudah pensiun. Misalnya: asuransi Kesehatan.
- 3) Usaha legal, periode pra-pensiun adalah waktu yang sangat baik untuk menyelesaikan satu kemauan dan mulai merencanakan tingkatan hidup.

b. Faktor secara in-material

- 1) Persiapan kebugaran, program kebugaran pada usia pertengahan adalah penting, karena kesehatan yang bagus itu penting bagi orang yang pensiun.

- 2) Penyesuaian peran, pensiun adalah lebih sukar bagi orang yang menempatkan dirinya dengan kuat terkait peran kerja mereka. Menyiapkan untuk penyesuaian peran secara radikal akan menurunkan stress.
- 3) Dimana akan tinggal, tempat tinggal perlu dipertimbangkan betul-betul karena berpengaruh terhadap akses untuk pelayanan kesehatan, temanteman, keluarga, rekreasi, hiburan, tempat kerja paruh waktu.

Kegiatan waktu luang, para pensiunan biasanya memiliki hampir 50% waktu luang. Perencanaan yang cermat tentang apa yang akan dilakukan pada waktu luang, yang memiliki dampak bagi aspek psikologis sebagai manusia. Kemudian hubungan persiapan dari pegawai yang akan menghadapi masa pensiun yakni teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow ialah kebutuhan fisik meliputi lapar, haus, tempat bernaung, seks dan kebutuhan-kebutuhan tubuh lainnya. Kebutuhan rasa aman meliputi keamanan dan perlindungan dan bahaya fisik dan emosi. Kebutuhan sosial meliputi kasih-sayang, rasa memiliki, penerimaan dan persahabatan. Kebutuhan penghargaan meliputi faktor-faktor internal seperti harga diri, otonomi, dan prestasi, serta faktor-faktor eksternal seperti status pengakuan, dan perhatian. Kebutuhan aktualisasi diri yakni dorongan untuk menjadi apa yang mampu dia lakukan meliputi pertumbuhan, pencapaian potensi diri dan pemenuhan kebutuhan diri sendiri.

2.3 Kecerdasan Emosi

2.3.1 Pengertian Kecerdasan Emosi

Istilah kecerdasan emosi memperkenalkan pertama kali oleh Mayor dan Salovey pada tahun 1990 di University of New Hampshire. Dari tahun 1990 hingga saat ini, teori ini masih terus-menerus berkembang (Goleman 2005). Akar kata

pengertian dari emosi adalah *move*, kata kerja Bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e-“ untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Oxford English Dictionary Goleman (1999) mendefinisikan emosi sebagai “setiap kegiatan atau pergulakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap” Salovey (2007) memberikan definisi kecerdasan emosi sebagai berikut: “*emotional intelligence refers to a set or skills hypothesize to contribute, to accurate appraisal and expression of emotion in oneself and in others, the effective regulation of emotion in self and others, and the use of feelings to motivate, plan, and achieve in one’s life*”. Dari definisi, Salovey mengatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan serangkaian ketrampilan untuk menilai emosi secara tepat pada diri sendiri dan orang lain, adanya peraturan efektif dalam emosi pada diri dan lainnya serta memakai perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan mencapai sesuatu dalam kehidupan seseorang.

Thorndike (dalam Goleman, 1999) dalam artikelnya “Harper’s Magazine” menyatakan bahwa salah satu aspek kecerdasan emosi yaitu kecerdasan sosial yang merupakan kemampuan untuk memahami orang lain dan bertindak bijaksana dalam hubungan antarmanusia. Kecerdasan emosi atau yang lebih dikenal dengan istilah *emotional intelligence* menurut Goleman (2005) didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Dengan demikian seseorang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi mampu mengenali perasaannya sendiri dan perasaan orang lain sehingga mampu memotivasi dirinya sendiri serta mampu mengelola emosinya secara baik dalam hubungan dengan pihak lain.

Menurut Goleman (1999) Kecerdasan emosi terbentuk karena adanya saling melengkapi antara system limbic dengan neokortek, amigdala dengan lobuslobus prefrontal, antara pikiran dan perasaan. Apabila rangsangan ini berinteraksi dengan baik, kecerdasan emosi akan meningkat demikian juga kemampuan intelektual.

Goleman (2005) mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang didalamnya terdiri dari berbagai kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri, bertahan dalam menghadapi sebuah frustrasi, mengendalikan impulsif needs atau dorongan hati, tidak melebihlebihkan kesenangan maupun kesusahan, mampu mengatur reactive needs, menjaga agar bebas dari stres, tidak melumpuhkan berfikir dan kemampuan berempati pada orang lain serta adanya atau memiliki suatu prinsip yaitu prinsip dalam berusaha sambil berdoa.

Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang mengatur kehidupan emosinya dengan memiliki sikap seperti intelegensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Berdasarkan dari beberapa pendapat tentang kecerdasan emosi dapat disimpulkan diantaranya bahwa kecerdasan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengenali, memahami dapat mengelola dan mengekspresikan dengan tepat emosi yang dirinya dimiliki, termasuk juga pada kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, memiliki dorongan untuk tetap bertahan serta membina hubungan yang baik antara dirinya dengan orang lain.

2.3.2 Kecerdasan emosi dalam Psikologi

Teori Kecerdasan Emosional dalam psikologi ini pertama kali dikembangkan sekitar tahun 70-an dan 1980-an. Dalam ilmu psikologi,

Kecerdasan emosional sendiri merupakan sebuah pembahasan mengenai model perilaku yang relatif baru.

Kemudian dalam bahasa Inggris hal ini dikenal dengan Emotional Intelligence (EI) atau Emotional Quotient (EQ). Kecerdasan Emosi berkaitan dengan kemampuan diri untuk dapat menerima, memberi penilaian, mengelola dan mengendalikan emosi yang ada pada dirinya dan orang lain.

Kecerdasan emosional kerap dianggap sebagai kemampuan utama untuk mengatur emosi diri dan memperbaiki interaksi dengan orang lain. Cara pandang ini akan berbeda dengan kemampuan intelektual. Karena kecerdasan emosi adalah sesuatu yang dipelajari, bukan didapatkan. Pembelajaran tentang emosi bisa saja terjadi kapanpun dan dimanapun dalam kehidupan.

Konsep ini berpendapat bahwa kecerdasan akademis (IQ) tidaklah cukup untuk menginterpretasikan kesuksesan dalam diri seseorang. Melainkan, dibutuhkan juga komponen kecerdasan lainnya yang tidak mengabaikan elemen karakter dan perilaku individu manusia tersebut.

Adapun menurut pendapat ahli yang mendefinisikan mengenai kecerdasan dalam teori psikologi. Dimana kecerdasan tersebut merupakan suatu kemampuan mencakup beberapa karakteristik, keahlian dan bakat seseorang. Selain itu, kecerdasan dapat didefinisikan suatu kemampuan tunggal yang spesifik.

Kecerdasan juga berkaitan dengan proses berpikir rasional dan bertindak secara sengaja guna merespon lingkungan secara efektif (Weschler, 1944). Pendapat ini didukung oleh Gardner (2006), bahwa kecerdasan berasal dari proses mental manusia. Bagi Gardner, kecerdasan adalah potensi biopsikologis untuk memproses informasi dari lingkungan guna memecahkan masalah dan menciptakan sesuatu yang bernilai budaya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dalam psikologis merupakan kemampuan seseorang dengan memiliki beberapa kompetensi, *skill*, bakat ataupun keahlian yang memiliki potensi terhadap lingkungan untuk memecahkan masalah dan menciptakan nilai atau norma-norma kehidupan serta mampu mengendalikan emosi yang ada pada dirinya dan orang lain.

2.3.3 Faktor-faktor Kecerdasan Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menurut Goleman (2005) dan Hurlock (2004) yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam upaya mengembangkan pribadi setiap orang. Perawatan orang tua yang penuh dengan kasih sayang dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial budaya yang diberikannya merupakan faktor salah satu yang bersifat kondusif untuk mempersiapkan diri menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang baik dan sehat.

b. Faktor kematangan

Menurut Hurlock (2004) faktor kematangan berkaitan dengan masa kritis perkembangan, perkembangan kelenjar endokrin penting untuk mematangkan perilaku emosional dan kelenjar adrenalin memainkan peran utama pada emosi. Kematangan terjadi pula pada psikis manusia yang meliputi keadaan berpikir, rasa, kemauan, dan kematangan pada psikis yang diperlukan adanya latihan.

c. Lingkungan Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor dari luar yang mempengaruhi kecerdasan emosional, di mana masyarakat yang maju dan kompleks tuntutan hidupnya cenderung mendorong untuk hidup dalam situasi kompetitif, penuh saingan dan individualis dibanding dengan masyarakat sederhana.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi adalah faktor lingkungan keluarga, faktor kematangan, dan yang terakhir yaitu faktor lingkungan masyarakat. Dari beberapa faktor tersebut peneliti mengambil faktor kematangan. Alasan peneliti memilih faktor kematangan karena apabila seseorang yang akan menghadapi masa pensiun tidak memiliki persiapan apapun, maka seseorang yang akan pensiun tidak siap menghadapi masa pensiun nya. Persiapan yang dimaksud peneliti diantaranya mental, finansial, dan rencana kegiatan setelah pensiun. Berbeda dengan orang yang sudah memiliki rencana yang akan dilakukan setelah pensiun, mereka akan lebih siap menghadapi pesiun. Faktor kematangan pada psikis perlu dilakukan latihan, maka dari itu seseorang yang akan menghadapi pensiun dan sudah melatih psikis nya sejak lama akan lebih siap menghadapi masa pensiun.

2.3.4 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi

Goleman (1999) terdapat lima aspek kecerdasan emosi, yaitu:

1. Kesadaran diri (*self - awareness*) Kemampuan mengenali emosi diri (*self awareness*) merupakan kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan. Namun seseorang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaanya adalah pilot yang andal bagi kehidupan mereka,

karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka sesungguhnya atas pengambilan keputusan-keputusan masalah pribadi sampai ke pekerjaan apa yang akan diambil.

2. Pengelolaan Emosi (Self - Regulation) Mengelola emosi (self regulation) adalah Kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya ketrampilan emosional dasar. Seseorang yang buruk kemampuannya dalam ketrampilan ini akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.
3. Motivasi Diri (Motivation OneSelf). Memotivasi diri adalah kemampuan untuk memberikan perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, dapat berkreasi serta mengendalikan diri emosional untuk menahan terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati yang merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang.
4. Empati. Empati yaitu kesadaran akan perasaan, kepentingan, dan keprihatinan orang lain. Ciri yang keempat ini terdiri dari kompetensi kemampuan untuk mengenali emosi orang lain (Understanding Other) yaitu kemampuan untuk mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga orang lain akan merasa senang dan dimengerti perasaannya, menciptakan kesempatan-kesempatan melalui pergaulan dalam berbagai macam orang. Mempunyai kesadaran akan kebutuhan dan kepentingan orang lain. Membina hubungan (Interpersonal Relationship).

5. Hubungan Interpersonal (Interpersonal Relationship) Membina hubungan (Interpersonal Relationship) adalah ketrampilan mengelola emosi orang lain yang ditinjau dari ketrampilan dan ketidakterampilan sosial yang menunjang pada popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antrapribadi. Kita bisa mengerti apa yang bisa memotivasi orang lain, bagaimana mereka bekerja, bagaimana kita bisa bekerja sama dengan orang lain. Komponen-komponen yang dikemukakan oleh Goleman (1999) ini adalah komponen kecerdasan emosi yang digunakan dalam penelitian ini, seperti kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, dan hubungan interpersonal.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecerdasan emosi diantaranya, 1) Pribadi yang mampu mengenal diri sendiri yang disebut kesadaran diri, 2) Pribadi yang memiliki kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya ketrampilan emosional dasar yang disebut pengelola emosi, 3) Pribadi yang memiliki kemampuan untuk memberikan perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri dapat disebut motivasi diri, 4) Pribadi yang memiliki kesadaran akan perasaan, kepentingan, dan keprihatinan orang lain dapat disebut empati, dan 5) Pribadi yang memiliki ketrampilan mengelola emosi orang lain yang ditinjau dari ketrampilan dan ketidakterampilan sosial yang menunjang pada popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antrapribadi dapat disebut hubungan interpersonal.

Beberapa peneliti terdahulu tentang kecemasan menghadapi pensiun dan kecerdasan emosi, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Danar Lesmana (2014) meneliti tentang kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa

pension. Hasilnya ada hubungan kearah negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi pensiun. PNS akan memiliki tingkat kecemasan menghadapi pensiun yang rendah ketika memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi, begitu pula sebaliknya.

Penelitian tentang kecerdasan emosi salah satunya penelitian Yusufina (2016) pengaruh penerimaan diri dan kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pegawai yang akan menghadapi pensiun. Hasilnya ada pengaruh antara penerimaan diri dengan kecemasan pada pegawai yang akan menghadapi masa pensiun, ada pengaruh antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pegawai yang akan menghadapi masa pensiun. Penelitian yang diteliti oleh Sugeng Budi Wiyono (2021) hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan terhadap penyakit menular. Hasilnya kecerdasan emosi dari karyawan J&T Express sangat berhubungan dengan tingkat kecemasan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lainnya adalah bahwa penelitian ini mengungkapkan sisi emosional seseorang yang akan menghadapi pensiun. Ketika seseorang yang akan menghadapi pensiun biasanya cenderung akan lebih cemas akan kehidupan selanjutnya karena kehilangan pekerjaan dan aktivitas yang biasa dilakukan setiap hari. Kecerdasan emosi berperan dalam hal ini, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah kecemasan yang dialami pegawai. Subjek dalam penelitian ini juga berbeda dengan penelitian lainnya. Dalam penelitian ini subjek menggunakan pegawai BUMN PT. Garuda Indonesia.

Di samping adanya kecemasan, individu yang akan menghadapi masa pensiun juga memiliki perasaan khawatir, merasa tidak berguna, putus asa dan rendah diri. Perasaan-perasaan inilah yang dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis mereka. Apabila keluarga tidak siap menerima situasi pensiun dikhawatirkan permasalahan pensiun dapat memicu titik kritis perkawinan, hal ini

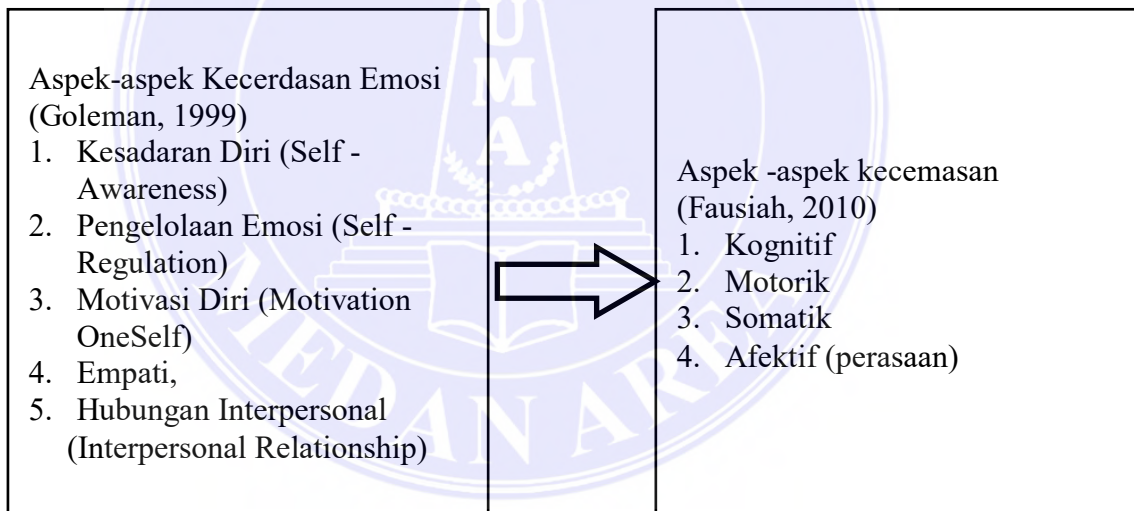
disebabkan keluarga tidak siap menerima kondisi tersebut, sehingga dikhawatirkan dapat menciptakan konflik keluarga. Jika tidak mampu mengendalikan maka kondisi akan semakin parah dan menimbulkan adanya perceraian. Hal-hal yang dapat terjadi akibat adanya masa pensiun adalah berkurangnya penghasilan keluarga, rentan konflik, pendidikan anak menjadi terbengkalai, perpecahan keluarga (Widjajanto, 2009). Peneliti telah melihat beberapa kasus yang sedang terjadi di PT. Garuda Indonesia, salah satunya pengurangan karyawan yang disebabkan oleh perusahaan yang mengalami tahap kebangkrutan. Selain pengurangan karyawan, perusahaan PT. Garuda Indonesia juga menawarkan program pensiun dini bagi pegawai yang belum memasuki masa pensiun dengan tunjangan yang akan diberikan perusahaan. Beberapa pegawai mengambil tawaran tersebut karena takut jika perusahaan akan resmi di tiadakan seketika, maka mereka yang masih bertahan di perusahaan tersebut tidak mendapatkan apapun atau tunjangan pensiun jika tidak mengambil program pensiun dini. Sedangkan bagi pegawai yang memasuki masa pensiun mereka tanpa berpikir panjang mengambil jatah pensiun mereka dan pensiun sebelum waktunya. Hal tersebut juga disarankan oleh perusahaan agar menghindari dan tidak ada yang merasa rugi dalam hal ini. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa karyawan PT. Garuda Indonesia cemas karena perusahaan yang akan bangkrut, sehingga kecemasan mereka bisa mempengaruhi kecerdasan emosi bagi pegawai yang akan pensiun. Dengan adanya kasus ini, peneliti akan meneliti ada atau tidaknya hubungan kecemasan dengan kecerdasan emosi dalam menghadapi pensiun di PT. Garuda Indonesia.

2.4 Kerangka Konseptual

Terdapat lima aspek kecerdasan emosi, yaitu: Kesadaran Diri (Self -

Awareness), Pengelolaan Emosi (Self - Regulation), Motivasi Diri (Motivation

OneSelf), Empati, Hubungan Interpersonal (Interpersonal Relationship). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana dan Kumolohadi (2008) mengenai kecerdasan emosi, menggambarkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki oleh seseorang maka kecemasan yang dihadapi semakin menurun. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, mampu mengolah emosi yang ada dalam dirinya sehingga menjadi sesuatu kekuatan yang lebih positif. Ketrampilan dalam mengatur emosi akan membuat seseorang menjadi terampil dalam melepaskan diri dari perasaan negatif yang ada, sehingga kecemasan yang muncul pada saat akan menghadapi pensiun dapat diminimalkan. Sehingga kecerdasan emosi yang dimiliki akan membantu seseorang keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.5 Hipotesis

H1 : Ada Hubungan Negatif antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun Di PT Garuda Indonesia dengan asumsi korelasi product moment.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pendekatan kuantitatif, bertujuan ingin mencari makna dibalik fakta dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta dan merekonstruksi atau membangun teori berdasarkan fakta-fakta yang ada.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Terdapat dua jenis variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel pertama adalah variabel terikat, dan yang kedua adalah variabel bebas.

1. Variabel bebas (independent) : Kecerdasan Emosi (X)
2. Variabel terikat (dependent) : Kecemasan (Y)

3.3 Operasional Variabel Penelitian

Adapun operasionalisasi variabel bertujuan untuk menentukan skala pengukuran dari masing-masing variabel, sehingga pengujian hipotesis dengan menggunakan alat bantu dapat dilakukan dengan tepat. Secara lebih rinci operasionalisasi variabel dalam penelitiannya ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Aspek	Skala
Kecerdasan Emosi (X)	Kecerdasan emosi terbentuk karena adanya saling melengkapi antara system limbic dengan neokortek, amigdala dengan lobus-lobus prefrontal, antara pikiran dan perasaan. Apabila rangsangan ini berinteraksi dengan baik, kecerdasan emosi akan meningkat demikian juga kemampuan intelektual.	1. Kesadaran Diri (Self - Awareness) 2. Pengelolaan Emosi (Self - Regulation) 3. Motivasi Diri (Motivation OneSelf) 4. Empati, 5. Hubungan Interpersonal (Interpersonal Relationship)	Likert
Kecemasan (Y)	Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.	1. Kognitif. 2. Motorik 3. Somatik 4. Afektif (perasaan)	Likert

3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono, (2016). Dalam penulisan ini populasinya adalah pegawai aktif PT Garuda Indonesia Medan dengan masa kerja 1-5 tahun mendekati masa pensiun. Di jalan Mongonsidi dengan jumlah 81 pegawai.

3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang telah diambil dari populasi tersebut.

Dalam menentukan sampel terdapat beberapa teknik dalam pengambilan sampel. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah teknik simple random sampling. Teknik simple random sampling merupakan teknik penarikan sampel secara acak pada populasi. Sejalan dengan hal tersebut Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa “pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu”. Dengan menggunakan teknik simple random sampling mampu memberikan jawaban yang lebih akurat terhadap populasi tanpa memperhatikan strata anggota populasi yang dipilih menjadi anggota sampel.

Untuk mengukur besaran sampel yang akan diteliti peneliti menggunakan rumus Slovin, dimana rumus ini mampu mengukur besaran sampel yang akan diteliti.

Dengan demikian maka dari jumlah populasi 81 responden PT Garuda Indonesia yang aktif pada masa 1-5 tahun mendekati masa pensiun di peroleh sampel sebanyak 45 (responden) secara perpose sampling.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Pengertian skala pengukuran data dalam penelitian menurut Sugiono (2016) adalah kesepakatan yang digunakan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Kuesioner, yaitu teknik

pengumpulan data dengan memberikan daftar pernyataan kepada responden sebagai sampel penelitian. Penilaian antara setuju dengan tidak setuju dibagi menjadi empat kategori yang dapat dikelompokkan menjadi 2 pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Sistem penilaian keempat kategori tersebut, untuk pernyataan *favourable*. Peneliti akan mengelola data dengan memberikan penilaian terhadap instrument atau angket yang disebarkan kepada responden dengan menggunakan skala likert. Jawaban terhadap kuesioner mengacu pada skala likert.

Tabel 3.2
Skala Likert

No	Kriteria	Skor
1	Sangat Setuju (SS)	4
2	Setuju (S)	3
3	Tidak Setuju (TS)	2
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Tabel skala linkert terdiri dari aitem dengan 4 (empat) pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) dan terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable*. Bobot penilaian *favourable* adalah 4 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), 3 untuk jawaban Setuju, 2 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (S), 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sementara bobot penilaian *unfavourable* yakni 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), 2 untuk jawaban Setuju, 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), 4 untuk untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.6.1 Uji Validitas

Uji validitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Menurut Murti (2010) “Validitas

adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen”.

Salah satu ciri instrumen ukur yang berkualitas baik adalah yang reliabel (*reliable*), yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keberhasilan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Untuk menguji reliabilitas instrumen, peneliti menggunakan *Coefficient Alpha* (Sulistyo & Basuki, 2006) dengan menggunakan *SPSS Statistics 23*.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keberhasilan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri suubjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 2007). Untuk mencari besaran angka reliabilitas dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha dapat digunakan suatu rumus berikut (Azwar, 2012) dengan menggunakan *SPSS Statistics 23*.

3.7 Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian tentang Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun Di PT Garuda Indonesia adalah *Teknik Korelasi Pearson Product Moment* dari Karl Pearson yang akan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Korelasi Pearson merupakan salah satu ukuran korelasi yang digunakan untuk

mengukur kekuatan dan arah hubungan linier dari dua variabel. Dua variabel dikatakan berkorelasi apabila perubahan salah satu variabel disertai dengan perubahan variabel lainnya, baik dalam arah yang sama ataupun arah yang sebaliknya. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas (Kecerdasan Emosi) dengan satu variabel terikat (Kecemasan) dengan menggunakan *SPSS Statistics 23*.

3.7.1 Uji Normalitas

Menurut Sugiono (2016) uji normalitas bertujuan mengetahui apakah data yang diperoleh dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui sebaran tiap variabel normal atau tidak, rumus yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah rumus *Shapiro Wilk*. Data dikatakan normal apabila nilai dari probabilitas dalam *SPSS* lebih besar dari 0,05. Sehingga jika nilai *Shapiro Wilk* hasil untuk masing-masing variabel lebih besar dari 0,05 maka berarti sebaran datanya normal. Sedangkan jika kurang dari 0,05 maka distribusi datanya tidak normal dengan menggunakan *SPSS Statistics 23*.

3.7.2 Uji Linearitas

Menurut Sondang (2014) uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) mempunyai hubungan linear atau tidak. Untuk mengetahui hal tersebut, kedua variabel harus diuji menggunakan uji F pada taraf signifikansi 5% dengan menggunakan *SPSS Statistics 23*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun dimana, jika semakin rendahnya kecerdasan emosional seorang pegawai maka semakin tinggi juga kecemasan menghadapi pensiun seorang pegawai. Hal tersebut terbukti dari hasil hipotesis pada uji Korelasi Product Moment, dimana terdapat nilai (*Person Correlations*) yaitu -0.390 (*r*hitung) $>$ dari 0.294 (*r*tabel).
- b. Terdapat kriteria hubungan yang rendah atau lemah antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun. Hal tersebut dapat dibuktikan pada nilai *person correlation* sebesar -0.390 dimana dalam tabel intepresentasi menentukan bahwa interval $0.21-0.40$ bahwa memiliki hubungan yang rendah atau lemah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti memberi saran sebagai berikut:

- a. Bagi Pegawai PT Garuda Indonesia.

Perlu bagi perusahaan PT Garuda Indonesia untuk memberikan pengaruh dalam kecerdasan emosi pegawai untuk memiliki kemampuan serta kesiapan dalam menghadapi pensiun seperti

memberikan pelatihan kewirausahaan dan pola hidup sehat agar pegawai PT Garuda Indonesia tidak mengalami kecemasan menghadapi pensiun. Peneliti juga memberi saran agar perusahaan tetap menjalankan atau mengembangkan Masa Persiapan Pensiun agar karyawan yang akan memasuki masa pensiun memiliki persiapan yang lebih matang, perusahaan juga bisa memberikan motivasi kepada karyawan yang akan memasuki masa pensiun. Kecemasan merupakan hal tidak baik sehingga seorang pegawai harus menghindari kecemasan tersebut dengan upaya mempersiapkan diri dalam bentuk mental dan psikologi sebelum menghadapi pensiun agar kecemasan tersebut tidak terjadi.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang salah satu variabel pada penelitian ini ada baiknya kecerdasan emosional dan kecemasan menghadapi pensiun mampu menambah wawasan mengenai kecemasan pegawai. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya meneliti di lokasi atau di objek yang berbeda, agar memiliki hasil yang beragam dan memberikan pembahasan lebih luas terkait kecemasan menghadapi pensiun.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. L., dkk. 1983. *Pengantar Psikologi I*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Budi, S.W. 2021. *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Terhadap Penyakit Menular*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Bungin, Burhan. 2011. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Predana Media Group
- Davidson, G.C. Neale, J.M. dan Kring, A.M.2006. *Psikologi Abnormal. Edisi ke - 9*. Jakarta:PT RajaGrafindo Persada.
- Dessy, S.A. 2015. *Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Optimisme terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun*. Universitas Islam Negeri Syarif.
- Erna, N. D. 2013. *Kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pada PNS*. eJournal Psikologi, 1 (3), 324-331
- Etta Mamang Sangadji, Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: ANDI
- Gardner, H. (2006). *Multiple intelligences: New horizons (Rev. ed.)*. Basic Books
- Goleman, D. *Emotional intelligence*. 1999. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, D. *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. 2005. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, Sujono. 2002. *Sirosis Hepatis dalam Gastroenterologi*. Bandung: Alumni
- Hadiwaluyo D. 2009. *Dampak Emosi dan Retirement. Makalah Psikogerontologi*. Yogyakarta: Magister Sains Psikologi Universitas Gajah Mada.

- Harber dan Runyon. 1984. *Psikologi of adjustment*. Homewood: The dorsey Press
- Havighurst, Robert J. 1961. *Human Development and Education*. New York: David Mckay Company.
- Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima (Terjemahan Instiwidayanti dan Soedjarwo)*. Jakarta: Erlangga.
- Kaplan, H.I., Sadock B.J. and Grebb J.A. 2010. *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Edisi 2: Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta: Bina Rupa Aksara
- Kroger, J. 2001. *Identity Development Adolescence Trough Adulthood*. London: Sage Publication, Inc.
- Lesmana, D. 2014. *Kecerdasan Spiritual Dengan Kecemaasan Menghadapi Pensiun*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2(1), 168-132
- Mu'arifah, A. 2005. *Hubungan Kecemasan Dengan Agresifitas*. Humanitas Indonesia Pscychological journal. 2(2), 102-111
- Murti, Bhisma. 2010. *Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan*. Eedisi 2. Yogyakarta: UGM press.
- Nuraini, D.E. 2013. *Kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pada PNS*. Ejournal psikologi, 324-331
- Ohman, A. and Soares, J 1998. *Emotional Conditioning to Masked Stimuli: Unconsciously Originated Expectancies For Aversive Outcomes* 90 Faisal Rojabi, 2014 *Hubungan Aktivitas Jasmani Dan Kondisi Biopsikosial Pada Kelompok Usia Lanjut Gasibu Kota Bandung Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu Following Nonrecognized Fear-Relevant Stimuli*. Journal Of Experimental Psychology. General, 127, hlm. 69-82

- Rachmad, H. W. 2009. *Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari Kepercayaan Diri*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Ratih, A.N. 2012. *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok.
- Rini, J. F. 2001. *Artikel lanjut usia*. Jakarta: Team e-psikologi.com.
- Salovey, P. dan Mayer, J. D. 2007. *Emotional intelligence*. New York: Baywood Publishing
- Santrock. J. W. 2002. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Edisi 6. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. 2002. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Fourth Edition. New Jersey: HN Wiley.
- Stuart, G. W. 2009. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Ninth Edition. Missouri: Mosby, inc.
- Stuart, G. W., dan Sundeen. 2016. *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. First Edition. Singapore: Elsevier.
- Siagian, Sondang. P; 2014. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2016. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta
- Sulistyo dan Basuki. 2006. *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*. Bandung: Alfabeta
- Sutrisno, E. 2013. *Kematangan Emosional, Percaya Diri dan Kecemasan Pegawai Menghadapi Masa Pensiun*. *Pesona*. Jurnal Psikologi Indonesia. Januari 2013, Vol 2, No. 1, hal 1-11

- Sutrisno, E. 2013. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi 5. Yogyakarta: Prenada Media
- Wechsler, D. (1944). *The measurement of adult intelligence* (3rd ed.). Williams & Wilkins Co
- Wijayanto, J. 2009. *Phk dan pensiun dini, siapa takut*. Edisi 1. Jakarta: Penebar Plus
- Wiyono, S. B. 2021. *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan terhadap penyakit menular*. Surabaya: ANDI
- Yuliarti, V. dan Mulyana, P.O 2014. *Hubungan antara kecemasan menghadapi pensiun dengan semangat kerja pada pegawai pt.pos indonesia kantor pusat surabaya*. *Character: Jurnal psikologi pendidikan*. 3(02); 238-243.
- Yusfina. 2016. *Pengaruh penerimaan diri dan kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pegawai yang akan menghadapi pensiun*. *eJournal Psikoborneo*, Vol 4. No. 2, 2016 : 233-239

LAMPIRAN A

ALAT UKUR PENELITIAN

1. SKALA KECERDASAN EMOSI
2. SKALA KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



SKALA UKUR

Setiap individu harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Jika suatu kebutuhan dasar sudah terpenuhi, maka pemenuhan kebutuhan lain akan meningkat pada hierarki yang lebih tinggi. Salah satu usaha untuk memenuhi kebutuhan hidup adalah dengan bekerja. Dengan bekerja seseorang mendapatkan imbalan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Bekerja dalam suatu kantor atau instansi memiliki periode dan waktu tertentu. Masa pekerjaan formal akan berakhir ketika seseorang memasuki usia 50 sampai dengan 58 tahun. Kondisi fisik manusia untuk bekerja memiliki batasan, semakin tua seseorang, semakin menurun kondisi fisiknya, maka beriringan dengan hal itu produktivitas kerja dimiliki pun akan semakin menurun.

Pada saat itulah seseorang akan diminta berhenti dari pekerjaannya atau pensiun dan beristirahat untuk menikmati hasil yang diperolehnya selama bekerja. Seseorang yang memasuki masa pensiun seringkali merasa malu karena menganggap dirinya sebagai "pengangguran", sehingga menimbulkan perasaan-perasaan minder, rasa tidak berguna, tidak dikehendaki, dilupakan, tersisihkan, tanpa tempat berpijak dan seperti "tanpa rumah". Oleh karena itulah seseorang yang memasuki masa pensiun mengalami kondisi "kekosongan", merasa tanpa arti dan tanpa guna sehingga menjelang masa pensiun mengalami kecemasan akan bayangan yang dikhayalkannya sendiri.

Menurut Santrock (2002) hal-hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menerima masa pensiun sebenarnya adalah masalah emosi para pekerja terhadap pensiun itu sendiri. Jika ia mampu mengendalikan dorongan hati atau emosi dengan baik, maka ia akan menemukan banyak sisi positif yang bisa diambil. Disinilah dibutuhkan adanya kecerdasan secara emosi pada diri individu. Orang-orang yang mendapat skor tinggi

dalam kecerdasan emosi akan lebih mampu untuk mengerti dan mengelola reaksi emosi mereka dan dapat membantu mereka untuk beradaptasi dengan tuntutan hidup yang ada. Thorndike (dalam Goleman, 1999) dalam artikelnya “Harper’s Magazine” menyatakan bahwa salah satu aspek kecerdasan emosi yaitu kecerdasan sosial yang merupakan kemampuan untuk memahami orang lain dan bertindak bijaksana dalam hubungan antarmanusia.

Menurut Goleman (1999) terdapat lima aspek kecerdasan emosi, yaitu: Kesadaran Diri (*Self - Awareness*), Pengelolaan Emosi (*Self - Regulation*), Motivasi Diri (*Motivation OneSelf*), Empati, Hubungan Interpersonal (*Interpersonal Relationship*). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana dan Kumolohadi (2008) mengenai kecerdasan emosi, menggambarkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki oleh seseorang maka kecemasan yang dihadapi semakin menurun. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, mampu mengolah emosi yang ada dalam dirinya sehingga menjadi sesuatu kekuatan yang lebih positif. Ketrampilan dalam mengatur emosi akan membuat seseorang menjadi terampil dalam melepaskan diri dari perasaan negatif yang ada, sehingga kecemasan yang muncul pada saat akan menghadapi pensiun dapat diminimalkan. Sehingga kecerdasan emosi yang dimiliki akan membantu seseorang keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan.

SKALA A

NO	ASPEK	INDIKATOR	Pernyataan	Penilaian (1-5)	Saran Perbaikan
1	Kesadaran Diri	Mengerti perasaan diri sendiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seiring berjalannya waktu, saya semakin takut menghadapi masa pensiun. 2. Perasaan saya menjadi tegang bila membayangkan tidak lagi ke kantor saat sudah pensiun. 3. Saya senang jika setelah pensiun nanti bisa berkumpul dengan keluarga 4. Saya dapat menerima rekan kerja saya dengan baik walaupun mereka belum memasuki masa pensiun 		
		Pengendalian perasaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tidak tahu apa yang saya rasakan saat membahas tentang pensiun 2. Pensiun adalah hal yang pasti terjadi dan tidak membuat saya resah. 		
2	Pengelolaan Emosi	Mampu untuk menghibur diri sendiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya bekerja dengan baik tanpa terpengaruh pensiun yang semakin dekat. 2. Saat tubuh dan pikiran saya sedang dalam kondisi yang buruk saya memilih untuk melakukan hoby saya. 		

			<p>3. Saya tidak perlu hiburan dan perasaan saya tidak pernah terganggu meskipun akan menghadapi pensiun</p>		
		Melepaskan Kecemasan	<p>1. Pensiun bagi saya adalah suatu hal yang harus dijalani & tidak perlu dijadikan suatu masalah</p> <p>2. Saya khawatir tidak dapat mencukupi kebutuhan keluarga saya setelah pensiun nanti.</p> <p>3. Saat bersama keluarga saya menjadi gugup, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari dengan tunjangan pensiun.</p> <p>4. Saya merasa senang melihat rekan kerja saya yang juga akan mengalami pension</p> <p>5. Saya akan berusaha terbiasa untuk merasakan perasaan tidak lagi pergi ke kantor setelah pensiun dan berfikir semua akan baik-baik saja</p>		
3	Motivasi Diri	Mempunyai perasaan motivasi yang positif	<p>1. Memikirkan pensiun yang semakin dekat membuat pekerjaan saya terganggu.</p> <p>2. Meskipun saya sudah pensiun, saya akan tetap menjadi individu yang produktif</p>		

			3. Pensiun yang akan segera tiba, mengganggu aktivitas saya sehari-hari.		
		Optimis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah pensiun tiba saya akan berkonsentrasi pada kegiatan kemasyarakatan di tempat saya tinggal. 2. Setelah pensiun saya akan berdiam diri di rumah saja 3. Saya selalu memikirkan hal-hal positif agar saya siap menghadapi pensiun yang semakin dekat. 		
4	Empati	Merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasakan perasaan yang dirasakan oleh rekan kerja saya ketika membicarakan pensiun 2. Pensiun tidak menjadikan pekerjaan saya menjadi terhambat 3. Saya tidak dapat merasakan perasaan rekan kerja saya yang juga akan mengalami pensiun 4. Saya tidak merasakan kekhawatiran 		

			yang rekan kerja saya rasakan Ketika membicarakan pensiun		
		Menghindari penilaian dan kritikan dari orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Akhir-akhir ini saya tidak betah berdiam diri dalam ruangan karena semakin mengingatkan pensiun yang segera tiba. 2. Saya merasa saya tidak akan bisa menyesuaikan dan mengendalikan diri ketika saya tidak lagi ke kantor saat pensiun 		
5	Hubungan Interpersonal	Interaksi yang baik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggurui dengan candaan rekan kerja yang juga akan pensiun 2. Berusaha menjalin hubungan yang baik dengan orang lain yang masih bekerja atau belum akan pensiun 3. Memusuhi setiap orang yang masih bekerja dan belum akan pensiun 		
		Kemampuan bekerja sama dan berkomunikasi baik dengan masyarakat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengikuti berbagai kegiatan organisasi di lingkungan masyarakat setelah pensiun 2. Tidak akan mengikuti kegiatan masyarakat setelah pensiun 3. Selalu hadir di setiap gathering dari kantor 		

SKALA B

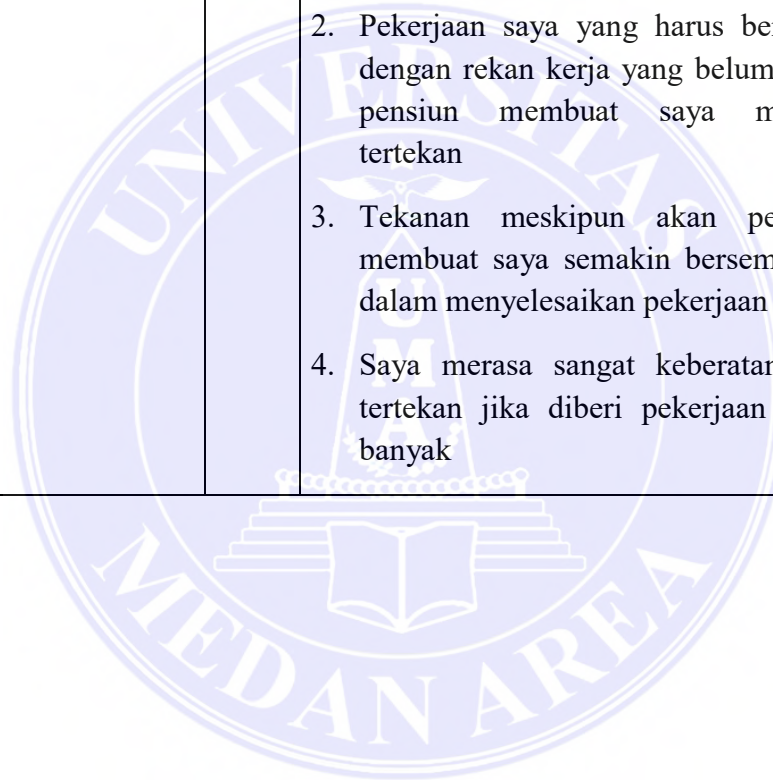
NO	ASPEK	INDIKATOR	NO	Pernyataan		
1	Kognitif	Konsentrasi atau fokus		1. Saya tidak mampu berkonsentrasi karena selalu khawatir akan segera pensiun 2. Saya selalu fokus pada pekerjaan meskipun memikirkan atau membicarakan tentang akan pensiun		
		Kehilangan semangat		1. Pekerjaan yang banyak membuat saya semakin bersemangat untuk bekerja 2. Saya bersemangat ketika akan berangkat bekerja meskipun tahu akan segera pensiun		
		Produktivitas kerja menurun		1. Pekerjaan saya menuntut tanggung jawab yang besar, walaupun akan segera pensiun, namun hal itu membuat saya lebih proaktif dalam bekerja 2. Pekerjaan yang banyak membuat saya bersemangat untuk menyelesaikannya meskipun akan pensiun		
		Kehilangan kepercayaan		1. Saya mudah menyalahkan rekan kerja saya ketika saya tahu bahwa akan segera pensiun 2. Saya tetap bercerita tentang apapun		

				kepada rekan saya walaupun saya akan pensiun		
2	Motorik	Meningkatnya frekuensi Absensi		<ol style="list-style-type: none"> 1. Akhir-akhir ini saya merasa malas saat berangkat kerja 2. Saya tetap datang bekerja tanpa mengambil jatah cuti/absen 		
		Meningkatnya penggunaan minuman keras		<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya mengatasi ketegangan memikirkan kehidupan setelah pensiun minum minuman beralkohol. 2. Alkohol bukan lah minuman yang tepat saat saya pensiun 		
		Menunda pekerjaan atau menghindari pekerjaan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya sering sekali melakukan hal-hal atau mencari alasan untuk menunda pekerjaan di mana saya akan segera pensiun 2. Saya tidak dapat bekerja sama dengan rekan kerja saya 		
		Suka mencari kesalahan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya cenderung menghindari sikap mencari-cari kesalahan rekan kerja saya walaupun saya akan pension 2. Saya suka mencari kesalahan terhadap rekan kerja saya agar mereka tidak nyaman. 		
3	Somatik	Gangguan pernafasan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya mengalami gangguan pernafasan ketika membahas tentang pensiun 2. Saya tidak mengalami gangguan 		

		pernapasan ketika memikirkan atau membicarakan tentang akan pensiun		
	Pola makan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tetap mengikuti pola makan yang teratur meskipun akan segera pensiun 2. Saya merasa pola makan saya tidak teratur 		
	Mengalami ketegangan otot	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memikirkan akan segera pensiun membuat otot dan leher saya terasa kaku 2. Saya tidak merasakan gejala fisik ketika memikirkan pensiun 		
	Susah tidur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya mengalami gangguan tidur pada malam hari karena memikirkan kehidupan setelah pensiun 2. Saya bisa tidur tenang 		
	Lelah atau kehilangan daya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Walaupun akan pensiun saya berusaha untuk tetap sehat 		
	Energy	<ol style="list-style-type: none"> 2. Memikirkan kehidupan setelah pensiun membuat energi saya cepat terkuras 		
	Sakit kepala	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tidak merasa pusing meskipun banyaknya kekhawatiran tentang memikirkan bahwa akan pensiun 2. Kepala saya pusing ketika membahas tentang hal yang berhubungan dengan pensiun 		

4	Afektif (Perasaan)	Agresif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tidak akan tersinggung jika mendapat kritikan terhadap pekerjaan yang akan saya lakukan setelah pensiun 2. Saya tidak dapat mengontrol keinginan saya untuk bertindak agresif bila rekan kerja saya terus membahas tentang pensiun 		
		Tegang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rekan kerja yang terus bertanya tentang saya yang akan pensiun membuat saya selalu tegang menanganinya 2. Saya memiliki hubungan yang harmonis dengan rekan kerja saya walaupun akan pensiun 		
		Mudah Marah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rekan kerja yang rewel mengkritik kehidupan saya setelah pensiun membuat saya menjadi cenderung marah 2. Saya akan selalu bersikap tenang ketika memikirkan bagaimana kehidupan setelah pensiun 		
		a. Perasaan Cemas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya melakukan kesalahan dalam mengerjakan sesuatu bila saya sedang cemas 2. Saya tidak merasa cemas ketika rekan kerja saya tidak memberi bantuan meskipun tahu bahwa saya 		

				akan pensiun	
		b. Tertekan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya mengerjakan pekerjaan saya dengan santai dan rileks 2. Pekerjaan saya yang harus bertemu dengan rekan kerja yang belum akan pensiun membuat saya merasa tertekan 3. Tekanan meskipun akan pensiun membuat saya semakin bersemangat dalam menyelesaikan pekerjaan 4. Saya merasa sangat keberatan dan tertekan jika diberi pekerjaan yang banyak 	



LAMPIRAN B

**DISTRIBUTOR SKOR DATA PENELLITIAN KECERDASAN EMOSI DAN
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN**



1. KECERDASAN EMOSI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Skor	
1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	118		
2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	3	4	94	
3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	91	
4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	4	89	
5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	111	
6	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115	
7	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	83	
8	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	3	89	
9	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	120	
10	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	4	4	98	
11	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	81	
12	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	4	95	
13	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	91	
14	1	1	1	1	1	1	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	84	
15	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	115
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	94
17	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	93	
18	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	95	
19	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	97
20	3	2	3	1	1	2	3	2	4	4	4	4	3	1	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	97	
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	100

22	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	93		
23	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113		
24	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	82			
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	2	4	4	86		
26	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	4	4	4	95		
27	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	3	93		
28	3	3	3	4	4	4	2	4	2	3	4	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	2	4	91		
29	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	82		
30	3	2	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	1	3	2	2	84		
31	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	108	
32	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	109		
33	3	3	3	4	4	4	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	3	4	110		
34	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	121	
35	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	110		
36	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	108		
37	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	81		
38	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	105	
39	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	91
40	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	2	3	3	3	1	3	3	3	2	4	4	1	4	4	84		
41	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	90		
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	94		
43	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	2	3	2	2	4	3	3	4	4	1	4	4	75		
44	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	80		
45	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	90		

2. KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
1	3	4	3	3	4	4	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1		
2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	2	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2		
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
7	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	4	3	3	2	3	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1		
10	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4		
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	4	4	
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	
13	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
14	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	
16	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
17	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	4	4	4	4	4	
19	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4
20	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
21	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	
22	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
23	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4
25	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
27	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	
28	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

31	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4				
32	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3				
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	4	4	4				
34	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4				
35	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4		
36	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4			
37	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
38	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3		
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
40	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	
41	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4		
42	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
43	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
45	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4



1. Uji Validitas Kecerdasan Emosi

Butir Pernyataan	Rhitung	Rtabel	Validitas
P1	0.411	0.294	Valid
P2	0.433	0.294	Valid
P3	0.411	0.294	Valid
P4	0.477	0.294	Valid
P5	0.544	0.294	Valid
P6	0.491	0.294	Valid
P7	0.555	0.294	Valid
P8	0.558	0.294	Valid
P9	0.537	0.294	Valid
P10	0.366	0.294	Valid
P11	0.511	0.294	Valid
P12	0.504	0.294	Valid
P13	0.460	0.294	Valid
P14	0.462	0.294	Valid
P15	0.252	0.294	Valid
P16	0.598	0.294	Valid
P17	0.754	0.294	Valid
P18	0.610	0.294	Valid
P19	0.652	0.294	Valid
P20	0.624	0.294	Valid
P21	0.519	0.294	Valid
P22	0.602	0.294	Valid
P23	0.497	0.294	Valid
P24	0.538	0.294	Valid
P25	0.440	0.294	Valid
P26	0.348	0.294	Valid
P27	0.352	0.294	Valid
P28	0.285	0.294	Tidak Valid
P29	0.153	0.294	Tidak Valid
P30	0.435	0.294	Valid
P31	0.172	0.294	Tidak Valid
P32	0.251	0.294	Tidak Valid

2. Uji Validitas Kecemasan

Butir Pernyataan	Rhitung	Rtabel	Validitas
P1	0.500	0.294	Valid
P2	0.299	0.294	Valid
P3	0.490	0.294	Valid
P4	0.527	0.294	Valid
P5	0.299	0.294	Valid
P6	0.550	0.294	Valid
P7	0.656	0.294	Valid
P8	0.477	0.294	Valid
P9	0.544	0.294	Valid
P10	0.578	0.294	Valid
P11	0.382	0.294	Valid
P12	0.447	0.294	Valid
P13	0.289	0.294	Tidak Valid
P14	0.073	0.294	Tidak Valid
P15	0.216	0.294	Tidak Valid
P16	0.289	0.294	Tidak Valid
P17	0.073	0.294	Tidak Valid
P18	0.202	0.294	Tidak Valid
P19	0.270	0.294	Tidak Valid
P20	0.476	0.294	Valid
P21	0.523	0.294	Valid
P22	0.293	0.294	Tidak Valid
P23	0.474	0.294	Valid
P24	0.646	0.294	Valid
P25	0.541	0.294	Valid
P26	0.570	0.294	Valid
P27	0.572	0.294	Valid
P28	0.357	0.294	Valid
P29	0.473	0.294	Valid
P30	0.291	0.294	Tidak Valid
P31	0.129	0.294	Tidak Valid
P32	0.290	0.294	Tidak Valid
P33	0.067	0.294	Tidak Valid

P34	0.646	0.294	Valid
P35	0.541	0.294	Valid
P36	0.570	0.294	Valid
P37	0.572	0.294	Valid
P38	0.357	0.294	Valid
P39	0.473	0.294	Valid
P40	0.572	0.294	Valid

1. RELIABILITAS KECERDASAN EMOSI DAN

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	32

2. KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	40

LAMPIRAN D

**HASIL UJI NORMALITAS DAN LINEARITAS KECERDASAN EMOSI DAN
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN**



NORMALITY

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecerdasan Emosional	.121	45	.097	.951	45	.054
Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun	.090	45	.200*	.960	45	.118

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

RELIABILITY

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Pensiun * Kecerdasan Emosional	Between Groups	(Combined)	2415.917	25	96.637	1.074	.443
		Linearity	628.020	1	628.020	6.978	.016
		Deviation from Linearity	1787.896	24	74.496	.828	.673
Within Groups			1710.083	19	90.004		
Total			4126.000	44			



Correlations

		Kecerdasan Emosional	Kecemasan Menghadapi Pensiun
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	1	-.390**
	Sig. (2-tailed)		.008
	Sum of Squares and Cross-products	5992.800	-1940.000
	Covariance	136.200	-44.091
	N	45	45
Kecemasan Menghadapi Pensiun	Pearson Correlation	-.390**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	
	Sum of Squares and Cross-products	-1940.000	4126.000
	Covariance	-44.091	93.773
	N	45	45

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

LAMPIRAN F

SURAT KETERANGAN PENELITIAN





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I Jalan Pulau Nipon 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7360879, 7364348 ☎ (061) 7360012 Medan 20222
Kampus II Jalan Selesai Nomor 71 / Jalan Sei Seraya Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: umv.medanarea@uma.ac.id

No. : 967/FPSI/01.10/VII/2022

19 Juli 2022

Lampiran : -
Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Pimpinan
PT Garuda Indonesia
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama	Amalia Citra
NPM	188600165
Program Studi	Ilmu Psikologi
Fakultas	Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di PT Garuda Indonesia, Jl. Mongonsidi No. 3 A Polonia Medan guna penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun Di PT Garuda Indonesia".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Perusahaan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

An, Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat



Tembusan
- Mahasiswa Yhs
- Arsip



Kepada Yth
Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian &
Pengabdian Kepada Masyarakat
di Tempat

Medan, 20 Juli 2022
GARUDA/MESDM/20114/2022
Konfirmasi Izin Riset

Dengan hormat,

Terima kasih kami ucapkan atas perhatian yang diberikan kepada PT Garuda Indonesia (Persero) Tbk. Kantor Cabang Medan.

Menindaklanjuti surat yang telah kami terima sebelumnya dengan nomor 967/FPSI/01.10/VII/2022 perihal Izin Riset Pendahuluan dengan keterangan dengan keterangan :

Nama	: Amalia Citra
NIM	: 188600165
Program Studi	: Ilmu Psikologi
Fakultas	: Psikologi
Judul	: Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun di PT Garuda Indonesia

Kami sampaikan bahwa telah kami setuju untuk melakukan riset di PT Garuda Indonesia Cabang Medan. Hal lain terkait mekanisme pemberian data untuk mendukung riset akan dilaksanakan berdasarkan ketentuan perusahaan.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Hormat Kami
PT. GARUDA INDONESIA (PERSERO) TBK
GENERAL MANAGER MEDAN

MICKY IRFANDI SOMMENG



Kepada Yth
Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian &
Pengabdian Kepada Masyarakat
di Tempat

Medan, 03 Agustus 2022
GARUDA/MESDM/20115/2022
Surat Keterangan Selesai Riset

Dengan hormat,

Terima kasih kami ucapkan atas perhatiannya kepada PT. Garuda Indonesia (Persero) Tbk. Kantor Cabang Medan.

Kami informasikan bahwa berikut nama di bawah ini yaitu :

Nama : Amalia Citra
NIM : 188600165
Fakultas : Psikologi
Universitas : Medan Area

Telah menyelesaikan Riset yang dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2022 s/d 01 Agustus 2022 di PT.Garuda Indonesia (Persero) Tbk cabang Medan dengan judul penelitian "**Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun di PT.Garuda Indonesia**".

Demikian disampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Hormat Kami
PT. GARUDA INDONESIA (PERSERO) Tbk
GENERAL MANAGER MEDAN

MICKY IRFANDI SOMMENG