

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN  
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN PADA GURU  
SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN JATI AGUNG  
KABUPATEN LAMPUNG SELATAN**

**Lilyana Budi Anggraini**

**15000117120026**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Diponegoro**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun pada guru sekolah dasar di Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah guru sekolah dasar berusia 55 hingga 60 tahun berjumlah 155 dengan sampel sebanyak 110 guru yang didapatkan melalui teknik *simple random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala psikologi model likert yaitu skala kecemasan menghadapi pensiun (25 aitem valid,  $\alpha=0,866$ ) dan skala kecerdasan emosional (24 aitem valid,  $\alpha=0,848$ ). Uji korelasi dengan *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun pada guru sekolah dasar di Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan, dengan koefisien korelasi senilai  $r_{xy} = -0,476$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin rendah kecemasan menghadapi pensiun begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pensiun. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 22,65% pada kecemasan menghadapi pensiun, sedangkan sisanya 77,35% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh guru sekolah dasar di Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan tergolong tinggi dengan kecemasan menghadapi pensiun rendah.

**Kata Kunci** : Kecerdasan emosional, Kecemasan menghadapi pensiun, Guru sekolah dasar

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya manusia mempunyai kewajiban untuk memenuhi kebutuhannya sebagai makhluk hidup, mulai dari kebutuhan primer, sekunder, hingga tersier. Bekerja adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Melalui bekerja, individu dapat menukar tenaga yang telah ia kerahkan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan suatu imbalan yang telah disepakati bersama. Pemberian imbalan tersebut dapat menimbulkan kepuasan kerja dan dapat memberikan dampak yang positif bagi perilaku individu (Rego, 2014). Pekerjaan tidak hanya diartikan sebagai sumber penghasilan, namun juga dianggap sebagai identitas diri. Identitas diri membuat masyarakat mengakui arti dan peran individu di lingkungan (Sutrisno, 2013). Bekerja merupakan kebutuhan mutlak yang harus dilakukan oleh setiap manusia dan memiliki makna tersendiri, yaitu dapat memberikan kegairahan, kegembiraan, dan dapat menimbulkan semangat hidup (Kartono, 2000). Bekerja juga dianggap sebagai usaha untuk dapat mengaktualisasikan diri dan membuat keberhasilan seoptimal mungkin. Sumber daya manusia yang berkualitas juga dapat dinilai dari kemajuan, kesuksesan dan perkembangan yang telah diciptakan (Nuraini et al., 2013). Tidak hanya sebagai sumber finansial, bekerja juga dapat memengaruhi rasa percaya diri, harga diri, dan perasaan puas (Partini, 2011).

Individu yang bekerja pasti akan menghadapi pensiun dan memulai kehidupan baru. Terdapat dua jenis pensiun menurut Hurlock (2006) yaitu pensiun sukarela dan wajib pensiun. Pensiun sukarela adalah ketika seseorang berhenti dari pekerjaannya sebelum masa wajib pensiun

tiba, misalnya adalah karena individu ingin melakukan kegiatan yang dianggapnya lebih berarti dalam hidup atau karena alasan kesehatan. Sedangkan wajib pensiun adalah pensiun yang dilakukan secara terpaksa karena individu yang bekerja telah mencapai batas usia untuk bekerja. Salah satu pekerjaan yang memiliki batasan usia adalah guru. Peraturan mengenai usia pensiun guru tercantum dalam UU Nomor 14 Tahun 2005 pasal 30 ayat 4 yang menyebutkan bahwa usia maksimal guru untuk bekerja di instansi adalah 60 tahun.

Setelah pensiun, beban pekerjaan dan tanggung jawab dari instansi tidak lagi dirasakan, sehingga individu dapat menikmati hidupnya dengan lebih tenang dan bahagia (Sutrisno, 2013). Waktu dan kesempatan bersama keluarga akan lebih banyak setelah pensiun, sehingga individu dapat mengerjakan sesuatu yang digemari, kualitas kesehatan juga akan meningkat karena tekanan beban kerja berkurang (Aidit dalam Sutrisno, 2013). Berbanding terbalik dengan hal tersebut, Susanto (dalam Wulandari, 2018) menyebutkan bahwa pensiun dapat memengaruhi kondisi fisik dan kesehatan, yaitu dapat menimbulkan resiko dua kali lebih besar terserang *stroke* dibanding individu yang tidak merasakan pensiun. Penelitian yang dilakukan oleh Holmes & Rahe (2002) mendapati hasil bahwa pensiun menempati peringkat 10 besar penyebab stress. Banyak orang yang sebelum pensiun sudah jatuh sakit dan meninggal dunia karena tidak mampu menghadapi kenyataan bahwa dirinya akan kehilangan pekerjaan tetapnya untuk selamanya (Nabari, 2009). Bahkan akibat terburuknya pensiun dapat mengakibatkan depresi dan bunuh diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak hanya manfaat positif yang akan dirasakan, tetapi terdapat juga hal negatif mengenai pensiun.

Walaupun ketika pensiun guru mempunyai waktu luang yang banyak untuk beristirahat dan menikmati hasil kerjanya, namun tidak dipungkiri bahwa tidak semua guru dapat memaknai pensiun sebagai hal yang positif. Waktu senggang yang tersedia juga dapat menimbulkan perasaan

jenuh dan bosan ketika tidak bisa memanfaatkannya, sehingga menimbulkan ketidakpuasan pribadi dan rendahnya kepuasan hidup (Indriana, 2012). Individu yang cenderung menolak datangnya masa pensiun dapat dikarenakan pandangan negatifnya mengenai pensiun itu sendiri, misalnya adalah pandangan mengenai usia pensiun yang dianggap kaku, tidak dapat melakukan hal yang produktif, kondisi fisik yang menurun sehingga sering sakit, ketergantungan kepada orang lain, tidak memiliki penghasilan, dan tidak berguna. Sikap terhadap pensiun juga dipengaruhi oleh pendapatan dan pendidikan, individu yang mempunyai level tinggi pada kedua aspek tersebut akan memiliki sikap yang lebih baik terhadap pensiun (Indriana, 2012). Kehadiran pensiun akan mengakibatkan beberapa perubahan, yaitu kehilangan pekerjaan, status sosial, fasilitas, materi, dan munculnya perasaan khawatir kesepian karena anak-anak yang sudah dewasa pergi dari rumah (Putra, 2019). Selain itu, Bradford (dalam Sitorus et al., 2014) menyebutkan bahwa kondisi fisik, penerimaan, penghargaan, kekuasaan, pengaruh, rutinitas, dan waktu juga akan berubah pada saat pensiun. Kemapanan karir, status, dan sumber keuangan yang telah dimiliki juga akan mulai ditinggalkan pada masa pensiun, sehingga apabila individu tidak siap untuk menghadapi pensiun maka akan berdampak kepada kesehatan mental yang dimiliki. Kecemasan pada masa pensiun juga berpotensi memicu timbulnya *post power syndrome*, hal ini dapat menimbulkan gangguan sosial, fisik, dan spiritual saat memasuki usia pensiun sehingga dapat menghambat aktivitas keseharian (Ria, 2017)

Pensiun tidak hanya menimbulkan perubahan namun juga dapat memicu perasaan yang tidak menyenangkan, yaitu merasa tidak berguna, baik dalam keluarga ataupun dalam lingkungan masyarakat. Perasaan tidak berguna, tidak dihargai oleh orang lain, dan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan yang baru akan menimbulkan reaksi-reaksi emosional yang merupakan situasi awal munculnya stress dan perasaan tidak aman (Indriana, 2012). Berbagai

perubahan tidak menyenangkan yang terjadi dapat memicu timbulnya persepsi negatif dan membuat individu menjadi takut dan tidak siap untuk pensiun, sehingga mengakibatkan kecemasan tinggi, depresi, dan perasaan tertekan (Indriana, 2012). Kecemasan merupakan wujud dari ketegangan, respon prediksi terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi, dan juga perasaan yang membuat individu khawatir (Rachman, 2004).

Kecemasan adalah suatu hal yang wajar terjadi, tetapi tidak semua individu dapat mengatasi kecemasan. Bagi individu yang tidak dapat mengendalikan dan menghentikan kecemasan, hal tersebut dapat berpengaruh terhadap hidupnya. Birren dan Schaie (dalam Decha & Putri, 2012) menyebutkan bahwa kecemasan termasuk faktor yang dapat memicu penyakit jantung dan dapat mempercepat kematian. Kecemasan dapat membuat individu merasa kehidupannya tidak bahagia, merasa khawatir akan suatu hal yang belum pasti terjadi, dan menjadi individu yang pesimis (Decha & Putri, 2012). Terdapat beberapa kondisi yang dapat dirasakan oleh individu apabila merasa cemas dan tentunya akan berpengaruh besar pada produktivitas dalam pekerjaan dan dapat menurunkan semangat kerja, yaitu perilaku mudah marah, tegang, dan sulit berkonsentrasi (Pradono & Purnamasari, 2010). Individu yang mengalami kecemasan dapat merasakan gelisah, khawatir, kurang percaya diri, mengalami gangguan tidur, gangguan makan, dan takut untuk menghadapi masa depan (Hamalik dalam Puspita, 2019). Kecemasan juga memberikan pengaruh pada menurunnya daya ingat, emosi yang tidak stabil, pikiran yang berubah-ubah, resah, kehilangan fokus dalam bekerja, dan masalah kesehatan misalnya sakit dibagian kepala dan terganggunya sistem pencernaan (Safitri, 2003). Apabila hal tersebut dialami oleh guru yang akan pensiun, maka tentu akan mengganggu keseharian dan kegiatan belajar mengajarnya dikelas.

Melalui wawancara dengan kepala sekolah SD di Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung selatan mendapati hasil bahwa terdapat guru yang semakin mendekati masa pensiunnya produktivitasnya semakin menurun. Menurunnya produktivitas merupakan salah satu ciri seseorang mengalami stress dan pada akhirnya berpengaruh terhadap tingkat kecemasan (Asih, 2018). Selain itu guru SD di wilayah tersebut juga khawatir mengenai kehidupannya setelah pensiun, misalnya mengenai penyesuaian sosial, pendapatan, relasi pertemanan, dan ritinitas kesehariannya. Ternyata tidak sedikit pula individu yang mengalami kecemasan menjelang akhir masa tugasnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2019) yang menyebutkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi pensiun subjek penelitiannya tinggi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Prihandhani (2015) juga mendapati hasil sebanyak 43% subjek penelitiannya mengalami kecemasan menghadapi pensiun. kemudian subjek penelitian Salsabila (2019) juga mendapati hasil bahwa mayoritas guru dalam penelitiannya mengalami kecemasan menghadapi pensiun kategorisasi sedang hingga sangat tinggi. Hal tersebut terjadi karena mereka berpikir bahwa dirinya tidak lagi memiliki kehidupan sejahtera layaknya ketika masih memiliki pekerjaan disebuah instansi, merasa bekerja dalam tekanan, mereka khawatir akan masa depan anak-anaknya yang masih dalam rentang sekolah ataupun belum bekerja, sehingga merasa belum siap untuk pensiun. Menurut Febriyana (dalam Agus & Wilani, 2018) ternyata perharinya terdapat 5 sampai 6 Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang bertempat tinggal di Surabaya mengunjungi poli jiwa RSUD dr Soetomo. Penyakitnya mulai dari gangguan cemas, depresi, bahkan gangguan jiwa berat. Dan setengahnya merupakan PNS menjelang pensiun ataupun setelah pensiun. Apabila tidak segera diberikan penanganan tentu akan semakin beresiko bagi individu menjelang pensiun.

Menurut Back (dalam Hurlock, 2004) terdapat beberapa hal yang dapat memengaruhi individu untuk dapat menerima masa pensiun, salah satunya adalah kondisi emosional. Apabila

individu mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka hal tersebut dapat membantunya untuk menemukan sisi positif pensiun dan tentunya akan mempengaruhi individu untuk menghadapi pensiun, tidak terkecuali guru (Santrock, 2002). Menurut Goleman (2005) kecerdasan emosional mencakup beberapa kemampuan, mulai dari kemampuan mengenali perasaannya sendiri, kemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik serta kemampuan untuk menjalin relasi dengan orang lain. Goleman (2009) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional berkaitan dengan beberapa kemampuan, misalnya adalah kemampuan bertahan untuk menghadapi frustrasi, dapat memotivasi dirinya sendiri, tidak melebih-lebihkan kesenangan yang dirasakan, mampu untuk mengendalikan dorongan dan dapat suasana hati, dapat berempati dan berdoa.

Kecerdasan emosional diperlukan ketika guru sedang menghadapi permasalahan yang menimbulkan kecemasan (Nuraini et al., 2013). Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005) kecemasan dapat mengganggu sistem kognitif, sehingga ia akan cenderung merasa ketakutan dan kehilangan kontrol terhadap dirinya, merasa tidak mampu menghadapi masalah, merasa khawatir terhadap hal-hal sepele, pikiran yang bercampur aduk dan membingungkan, dan dampak kognitif lainnya. Hadirnya kecerdasan emosional dapat menjadi solusi dan membantu guru untuk berpikir secara rasional mengenai apa yang terjadi dan membuatnya menjadi pintar untuk mengatasi permasalahan yang timbul dalam kehidupan (Goleman, 2005). Nuraini (2013) menyebutkan dalam penelitiannya apabila kecerdasan emosional seseorang semakin tinggi, maka kemampuan individu untuk mengatasi atau menghindari kecemasan pensiun juga semakin baik. Hal tersebut karena kecerdasan emosional dapat membantu individu untuk melihat sisi positif dari pensiun (Nuraini et al., 2013). Selain itu kecerdasan emosional dikatakan penting karena apabila individu dapat mengontrol emosinya dengan baik, maka ia akan lebih mampu untuk bersosialisasi dengan orang sekitarnya dan tidak menutup diri dari lingkungannya. Sedangkan individu yang

mengalami kecemasan biasanya memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dan mempunyai persepsi yang negatif tentang dirinya. tentu saja hal tersebut akan mempengaruhi kinerja tidak terkecuali guru sebagai tenaga pengajar yang dalam kesehariannya berhadapan langsung dengan banyak orang dan memerlukan kepercayaan diri yang baik untuk dapat menjalankan tugasnya dengan maksimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Anindita (2018) dengan subjek penelitian karyawan swasta di kota kudu mendapat hasil bahwa kecerdasan emosional dan kecemasan menghadapi pensiun memiliki hubungan yang negatif. Dapat disimpulkan apabila kecerdasan emosional tinggi maka kecemasan menghadapi pensiunnya rendah, begitupun sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Karini & Agustin (2012) pada pegawai negeri sipil mendapatkan hasil bahwa kecerdasan emosional memiliki peran sebesar 45,8% terhadap kecemasan pensiun. Menurut (Setyaningrum et al., 2016) semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka individu akan semakin mampu memutuskan sesuatu dengan tegas dan tepat meskipun sedang berada pada keadaan tertekan, mampu berfikir jernih, melakukan sesuatu berdasarkan dengan etika, memiliki prinsip yang dipegang teguh, membuat seseorang menunjukkan integritasnya, dan mendorong individu untuk berprestasi. Melalui penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peranan terhadap kecemasan pensiun, oleh karena itu diadakannya program untuk meningkatkan kecerdasan emosional guru yang akan pensiun, sehingga dapat meminimalisir timbulnya kecemasan.

Kecerdasan emosional tidak selalu berhubungan dengan kecemasan. Akbar (2013) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa kecerdasan emosional dan kecemasan tidak memiliki hubungan yang signifikan. Subjek dalam penelitian tersebut baik yang memiliki kecerdasan emosional tinggi maupun rendah, sama-sama mengalami kecemasan. Disebutkan dalam penelitian



tersebut bahwa subjek yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, tingkat kecemasannya berada pada taraf sedang sampai berat. Sedangkan subjek yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, tingkat kecemasannya tidak sampai sedang atau berat.

Dengan melihat pemaparan tersebut diketahui ternyata terdapat perbedaan hasil penelitian satu dengan penelitian yang lainnya mengenai hubungan antara kecerdasan emosional terhadap kecemasan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan kecemasan pensiun, namun terdapat juga hasil penelitian yang menyebutkan bahwa kecerdasan emosional tidak berhubungan dengan kecemasan.

Sehingga dengan melihat penelitian sebelumnya terkait kecerdasan emosional dengan kecemasan pensiun, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kedua variabel tersebut karena topik ini belum konklusif. Penelitian ini akan melibatkan guru sekolah dasar PNS yang mengajar di Kecamatan Jati Agung sebagai subjek penelitian. Guru yang berstatus PNS akan diberikan jaminan hari tua oleh pemerintah, hal tersebut dilakukan sebagai penghargaan atas jasa pegawai selama bekerja dalam dinas pemerintahan. Kendati demikian uang jaminan hari tua tersebut tidak dapat menjamin apakah akan cukup untuk membiayai kebutuhan sehingga guru yang berstatus PNS terhindar dari kecemasan menghadapi pensiun.

Penelitian serupa yang melibatkan guru di wilayah Kecamatan Jati Agung yang terletak pada Kabupaten Lampung Selatan sebagai subjek penelitian belum pernah dilakukan. Peneliti melihat bahwa di wilayah Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan, guru adalah pekerjaan yang mendapatkan pengakuan dan penghargaan yang tinggi dari masyarakat terlebih lagi berstatus PNS. Pandangan tersebut dilandasi oleh pemikiran bahwa guru merupakan orang yang mengetahui berbagai hal, berpendidikan tinggi, pintar, berwawasan luas, memiliki pengaruh

yang positif dalam lingkungan. Kemudian pensiun akan menyebabkan perubahan peran, nilai, dan status sosial, hal tersebut dapat memicu timbulnya kecemasan. Apabila guru mengalami kecemasan menghadapi pensiun ia tidak akan merasa puas dan bahagia menjalani kehidupan setelah pensiun. Selain itu ia juga tidak dapat berfungsi secara efektif dalam lingkungan sosialnya karena produktivitasnya menurun dan menjadi individu yang berperilaku menghindar. Sedangkan seseorang yang mampu untuk tetap efektif dalam kegiatan sosial akan mampu untuk mencapai kualitas hidup yang maksimal dan dapat mewujudkan masa tua yang sukses (Julian, 2016). Selain itu Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan merupakan wilayah agraris, hal tersebut dapat memengaruhi perencanaan pensiun dan persepsi pensiun guru di wilayah tersebut. Guru yang memiliki rencana pensiun akan cenderung lebih tenang menghadapi pensiun karena ia sudah memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi (Sitorus & Ramdhani, 2014) sehingga peneliti terdorong untuk melakukan penelitian ini dan untuk mengetahui kondisi kecemasan menghadapi pensiun subjek penelitian. Riset mengenai topik penelitian ini perlu dilakukan untuk selanjutnya dapat digunakan sebagai masukan bagi program pensiun guru sekolah dasar untuk menurunkan atau bahkan menghilangkan kecemasan pensiun.

## **B. Rumusan Masalah**

Penelitian ini memiliki rumusan masalah, apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun pada guru sekolah dasar di Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji secara empirik dan teoritis hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun pada guru sekolah dasar di Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis dalam riset ini yaitu sebagai langkah mengembangkan ilmu psikologi, terlebih mengenai terapan ilmu psikologi klinis dan psikologi perkembangan khususnya gerontologi, serta manfaat mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun.

##### 2. Manfaat Praktis

Diharapkan secara praktis penelitian ini bisa bermanfaat dan menjadi masukan dalam memperbaiki atau mengembangkan program persiapan pensiun bagi guru di Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. Penelitian ini dapat digunakan referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai topik serupa. Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan pengetahuan bagi pembaca agar wawasan mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun pada guru semakin bertambah.