

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa angka yang dianalisis dengan menggunakan analisis statistik. Dalam penelitian ini pengumpulan data kuantitatif diperoleh dari hasil pengukuran skala.

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metoda statistika. Menurut E.G. Carmines, dan R.A. Zeller (dalam Etta dan Sopiah, 2010) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang datanya dinyatakan dalam angka dan dianalisis dengan teknik statistik. Berdasarkan karakteristik masalah yang diteliti, penelitian ini merupakan penelitian kausalitas. Penelitian kausalitas bertujuan mendeteksi atau mengungkap sampai sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan atau berkorelasi dengan variasi-variasi pada faktor lain, yang didasarkan pada koefisien korelasi.

Sedangkan metode penelitian yang digunakan adalah metode analisa regresi. Metode analisa regresi adalah suatu metode untuk mempelajari bagaimana eratnya hubungan antara satu atau beberapa variabel independen mempengaruhi sebuah variabel dependen dalam suatu fenomena kompleks (Nazir, 1999).

3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian

Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada

populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2011)

3.2.1 Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel adalah pernyataan eksplisit mengenai apa dan bagaimana fungsi masing-masing variabel yang hendak diteliti. Variabel penelitian sendiri merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2011). Di dalam suatu penelitian terdapat beberapa macam variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel-variabelnya terdiri dari:

Variabel bebas (X) = Kecerdasan Emosional

Variabel terikat (Y) = Penyesuaian Diri

3.2.1.1 Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2011). Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional.

3.2.1.2 Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2011). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri.

3.2.2 Operasionalisasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel penelitian sebenarnya merupakan kumpulan konsep mengenai fenomena yang diteliti. Pada umumnya, karena rumusan variabel itu masih bersifat konseptual, maka maknanya masih sangat abstrak walaupun mungkin secara intuitif sudah dapat dipahami maksudnya.

Pada saat itulah kita memerlukan suatu definisi yang memiliki arti tunggal dan diterima secara objektif bila mana indikator variabel yang bersangkutan tersebut tampak, yang dinamakan definisi oprasional. Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik – karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2010).

3.2.2.1 *Definisi Konseptual*

- a. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seorang individu mengelola perasaan yang dirasakan serta mengekspresikannya secara tepat dan efektif, yang bertujuan agar orang lain dapat berkerjasama mencapai hasil yang diinginkan.
- b. Penyesuaian diri adalah kondisi ketika individu harus menerima hal-hal di mana ia tidak mempunyai kontrol akan keadaan yang akan berubah. Sehingga penyesuaian diri yang baik diukur dari seberapa baik individu mengatasi setiap perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

3.2.2.2 *Definisi Operasional*

- a. Kecerdasan emosional adalah skor total yang dihasilkan dari skala ukur kecerdasan emosional yang diukur berdasarkan kriteria milik Goleman dan dimodifikasi oleh peneliti. Adapun dimensi kecerdasan emosional meliputi: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotifasi diri sendiri, mengenali emosi, orang lain dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain.

- b. Penyesuaian diri adalah skor total yang dihasilkan dari skala ukur penyesuaian diri yang diukur berdasarkan kriteria milik Haber & Runyon dan dimodifikasi oleh peneliti. Adapun dimensi penyesuaian diri meliputi: persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, citra diri positif, kemampuan mengekspresikan diri, dan hubungan interpersonal yang baik

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2011), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pegawai yang akan pensiun karena ketentuan usia di DKI Jakarta.

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2011), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasi berjumlah besar dan adanya keterbatasan pada peneliti sehingga tidak memungkinkan mengambil data dari jumlah populasi yang ada, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel yang diambil harus representative atau mewakili populasi, karena apa yang akan dipelajari pada sampel, nantinya akan diberlakukan pula pada populasi. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 87 orang pegawai yang akan pensiun karena ketentuan usia.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan cara *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono,2011). Sementara jenis *non-probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan tertentu untuk penentuan sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Pegawai yang akan pensiun berdasarkan ketentuan usia
- b. Berjenis kelamin pria dan wanita
- c. Usia di atas 50 tahun
- d. Yang berencana pensiun dalam kurun waktu 1 sampai 3 tahun lagi

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala kecerdasan emosional dan skala penyesuaian diri. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati (Sugiyono, 2011). Jenis instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. (Sugiyono, 2011)

Penyusunan skala kecerdasan emosional dan skala penyesuaian diri disusun dengan menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat

Setuju) dengan pembobotan skor untuk aitem *favorable* dan *unfavorable* sebagai berikut:

Tabel 3.1 Norma Skoring Instrumen

Skala		Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	Setuju	2	3
Setuju		3	2
Sangat Setuju		4	1

3.4.1 Konstruk Teoritik

3.4.1.1 Skala Penyesuaian Diri

Instrumen penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Likert yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dan disusun berdasarkan kriteria penyesuaian diri dari Haber dan Runyon (1984) yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, citra diri positif, kemampuan mengekspresikan diri, dan hubungan interpersonal yang baik. Sebaran indikator dan item-item skala penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala Penyesuaian Diri

No	Dimensi	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Persepsi terhadap realitas	a. Mampu menentukan tujuan yang realistik dengan kemampuannya	1, 21	11, 31	4
		b. Mampu mengenali konsekuensi dari tindakannya	12, 32	2, 22	4
2	Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan	a. Mampu mengatasi masalah yang timbul dalam hidup	3, 23	13, 33	4
		b. Mampu menerima kegagalan yang dialami	14, 34	4, 24	4
3	Citra diri positif	a. Gambaran diri positif berdasarkan penilaian pribadi	5, 25	15, 35	4
		b. Gambaran diri positif berdasarkan penilaian orang lain	16, 36	6, 26	4
4	Kemampuan mengekspresikan diri	a. Memiliki ekspresi emosi yang baik	7, 27	17,37	4
		b. Mengontrol emosi dengan baik	18,38	8, 28	4
5	Hubungan interpersonal yang baik	a. Mampu membentuk hubungan yang berkualitas	9, 29	19, 39	4
		b. Mampu membentuk hubungan yang bermanfaat	20, 40	10, 30	4

3.4.1.2 *Skala Kecerdasan Emosional*

Instrumen kecerdasan emosional yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dan disusun berdasarkan aspek kecerdasan emosional Goleman (2006) yang mengadaptasi model kecerdasan emosional dari Salovey ke dalam sebuah versi yang menurut Goleman paling sesuai untuk memahami cara kerja dari kecerdasan emosional ini dalam kehidupan sehari-hari. Goleman membagi kecerdasan emosional ke dalam dimensi-dimensi yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain. Sebaran indikator dan item-item skala kecerdasan emosional dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Kecerdasan Emosional

No	Dimensi	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Mengenali emosi diri	a. Mengenali dan memahami emosi diri	1, 21, 41	11, 31	5
		b. Memahami penyebab timbulnya emosi	12, 32	2, 22, 42	5
2	Mengelola emosi	a. Mengendalikan emosi	3, 23, 43	13, 33	5
		b. Mengekspresikan emosi dengan tepat	14, 34	4, 24, 44	5
3	Memotivasi diri	a. Dorongan berprestasi	5, 25, 45	15, 35	5
		b. Optimis	16, 36	6, 26, 46	5
4	Mengenali emosi orang lain	a. Peka terhadap perasaan orang lain	7, 27, 47	17,37	5
		b. Mendengarkan masalah orang lain	18,38	8, 28, 48	5
5	Membina hubungan dengan orang lain	a. Dapat berkomunikasi	9, 29, 49	19, 39	5
		b. Dapat bekerjasama	20, 40	10, 30, 50	5

3.4.2 Hasil Ujicoba Instrumen

Peneliti melakukan uji coba terhadap instrumen yang telah dirancang guna memperoleh instrumen yang tepat untuk digunakan pada penelitian ini. Uji coba instrumen penelitian diawali dengan pengujian validitas dan reliabilitas.

3.4.2.1 Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur. Menurut Sugiyono (2011) validitas menentukan apakah instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Instrumen penyesuaian diri dan kecerdasan emosional disusun dalam bentuk skala model Likert. Jumlah pernyataan yang mengacu pada indikator variabel penyesuaian diri sebanyak 40 aitem dan 50 aitem pernyataan yang mengacu pada indikator variabel kecerdasan emosional. Sebelum dilakukan uji coba, instrumen yang telah disusun terlebih dahulu dikonsultasikan kepada dosen pembimbing dan *expert judgement* mengenai aspek-aspek yang akan diukur dan untuk mengetahui seberapa jauh aitem-aitem tersebut dapat mengukur indikator-indikator variabel penyesuaian diri dan kecerdasan emosional.

Setelah dilakukannya *expert judgment* dengan dosen dan disetujui oleh dosen pembimbing, maka peneliti melakukan uji coba instrumen kepada

32 orang responden yaitu pegawai yang akan pensiun yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Setelah dilakukan uji coba, selanjutnya dilakukan proses perhitungan daya diskriminasi aitem dengan menggunakan SPSS versi 16. Berdasarkan pengujian validitas instrumen terdapat beberapa aitem yang tidak valid. Untuk menentukan instrumen valid atau tidak adalah dengan ketentuan korelasi item-total positif dan nilainya lebih besar daripada r kriteria yang ditetapkan. Sebagian ahli berpendapat bahwa r kriteria adalah 0.3. Sehingga jika nilai koefisien korelasi positif dan lebih besar dari 0.3 maka item dikatakan memiliki daya diskriminasi tinggi (Rangkuti,2012).

Berdasarkan hasil perhitungan validitas variabel penyesuaian diri, maka didapatkan hasil aitem instrumen yang tidak valid adalah sebanyak 7 aitem dari total 40 aitem dengan rincian aitem yang tidak valid adalah aitem nomor 4, 8, 18, 19, 28, 32, dan 34, sehingga aitem yang valid berjumlah 33 aitem untuk instrumen variabel penyesuaian diri, sedangkan perhitungan validitas untuk variabel kecerdasan emosional diperoleh aitem yang tidak valid sebanyak 7 aitem dari total 50 aitem dengan aitem yang tidak valid adalah aitem nomer 9, 23, 27, 37, 39, 46, dan 50, sehingga jumlah aitem pernyataan yang valid dalam instrumen kecerdasan emosional berjumlah 43 aitem.

3.4.2.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen adalah taraf kejegan, atau dapat juga dikatakan taraf konsistensi instrumen. Menurut Sugiyono (2011), instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Dari aitem-aitem pernyataan yang dianggap valid selanjutnya dihitung reliabilitasnya. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16 dengan prosedur perhitungan reliabilitas instrumen dengan konsistensi internal. Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,913 untuk variabel penyesuaian diri, sedangkan untuk variabel kecerdasan emosional

sebesar 0,937. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa instrumen penyesuaian diri berada pada kriteria sangat reliabel dan instrumen kecerdasan emosional berada pada kriteria sangat reliabel. Berikut adalah tabel kategori reliabilitas Guilford:

Tabel 3.4 Kaidah Reliabilitas Guilford

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0.9	Sangat Reliabel
0.7 -0.9	Reliabel
0.4 – 0.69	Cukup Reliabel
0.2 – 0.39	Kurang Reliabel
<0.2	Tidak Reliabel

3.4.3 Instrumen Final

Setelah dilakukan perhitungan uji validitas, maka diperoleh instrumen final untuk variabel penyesuaian diri dan kecerdasan emosional. Untuk variabel penyesuaian diri diperoleh jumlah aitem pernyataan sebanyak 33 aitem. Berikut adalah kisi-kisi instrumen final penelitian variabel penyesuaian diri, yaitu:

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Final Penyesuaian Diri

No	Dimensi	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Persepsi terhadap realitas	a. Mampu menentukan tujuan yang realistik dengan kemampuannya	1, 21	11, 31	4
		b. Mampu mengenali konsekuensi dari tindakannya	12, 32*	2, 22	3
2	Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan	a. Mampu mengatasi masalah yang timbul dalam hidup	3, 23	13, 33	4
		b. Mampu menerima kegagalan yang dialami	14, 34*	4*, 24	2
3	Citra diri positif	a. Gambaran diri positif berdasarkan penilaian pribadi	5, 25	15, 35	4
		b. Gambaran diri positif berdasarkan penilaian orang lain	16, 36	6, 26	4
4	Kemampuan mengekspresikan diri	a. Memiliki ekspresi emosi yang baik	7, 27	17, 37	4
		b. Mengontrol emosi dengan baik	18*, 38	8*, 28*	1
5	Hubungan interpersonal yang baik	a. Mampu membentuk hubungan yang berkualitas	9, 29	19*, 39	3
		b. Mampu membentuk hubungan yang bermanfaat	20, 40	10, 30	4

*= aitem gugur

Instrumen final variabel kecerdasan emosional yang digunakan terdiri dari 43 aitem pernyataan valid. Berikut kisi-kisi instrumen final variabel kecerdasan emosional, yaitu:

Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Final Kecerdasan Emosional

No	Dimensi	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Mengenali emosi diri	a. Mengenali dan memahami emosi diri	1, 21, 41	11, 31	5
		b. Memahami penyebab timbulnya emosi	12, 32	2, 22, 42	5
2	Mengelola emosi	a. Mengendalikan emosi	3, 23*, 43	13, 33	4
		b. Mengekspresikan emosi dengan tepat	14, 34	4, 24, 44	5
3	Memotivasi diri	a. Dorongan berprestasi	5, 25, 45	15, 35	5
		b. Optimis	16, 36	6, 26, 46*	4
4	Mengenali emosi orang lain	a. Peka terhadap perasaan orang lain	7, 27*, 47	17, 37*	3
		b. Mendengarkan masalah orang lain	18,38	8, 28, 48	5
5	Membina hubungan dengan orang lain	a. Dapat berkomunikasi	9*, 29, 49	19, 39*	3
		b. Dapat bekerjasama	20, 40	10, 30, 50*	4

*= aitem gugur

3.5 Analisis Data

Analisis data adalah salah satu kegiatan dalam penelitian yang dapat digunakan untuk menarik kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data secara statistik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana adalah teknik statistika yang berguna untuk mengetahui pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya. Analisis ini menjelaskan tentang akibat-akibat dan besarnya akibat yang ditimbulkan oleh variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Keunggulan regresi adalah kemampuannya untuk membantu memberikan penjelasan secara statistik pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat. Di samping itu, perhitungan yang harus dilakukan juga tergolong sederhana, tidak rumit dan mudah proses interpretasinya (Suharjo, 2008). Analisis data menggunakan bantuan paket statistik SPSS versi 16.

3.5.1 Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas data.

3.5.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan bertujuan untuk menguji apakah data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi secara normal atau tidak. Distribusi normal merupakan model yang paling baik untuk mendekati frekuensi distribusi fenomena alam dan sosial. Pengujian normalitas data menggunakan program SPSS versi 16 menggunakan tes *Kolmogorov Smirnov* karena menurut *Salkind* ketika sampel penelitian yang diambil merupakan sampel besar (lebih dari 30 responden) maka dapat diasumsikan data tersebut merupakan data normal, pengujian tersebut menggunakan taraf signifikansi 0,05.

Dalam penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0,05. Taraf signifikansi 5% artinya peneliti mengambil resiko salah dalam mengambil keputusan untuk menolak hipotesis yang benar sebanyak-banyaknya 5% dan benar dalam mengambil keputusan sekitar 95% (tingkat kepercayaan) atau dengan kata lain peneliti percaya bahwa 95% dari keputusan untuk menolak hipotesis yang salah adalah benar. Data dikatakan berdistribusi normal jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05.

3.5.1.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah kesimpulan pada sampel dapat berlaku untuk populasi. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Linier Sederhana. Analisis ini digunakan untuk 1) mengadakan peramalan atau prediksi besarnya variasi yang terjadi pada variabel Y berdasarkan variabel X, 2) menentukan bentuk hubungan antara variabel X dengan variabel Y, serta 3) menentukan arah dan besarnya koefisien korelasi antara variabel X dengan variabel Y. Sedangkan tujuan analisis ini memperkirakan atau menaksir besarnya pengaruh dari suatu kejadian terhadap kejadian lain.

Sebelum melakukan analisis regresi, dilihat harga koefisien F regresi untuk melihat taraf signifikansi dari besarnya variabel kriterium (Y) berdasarkan variabel prediktor (X). Jika nilai F berada pada taraf signifikansi <0.05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai F regresi yang ditemukan signifikan dan lebih jauh dapat diinterpretasikan dengan persamaan regresi. Perhitungan regresi sederhana dengan menggunakan rumus:

$$Y' = a + bx$$

Keterangan:

Y' = variabel dependen

X = variabel independen

a = konstanta (nilai Y apabila $X=0$)

b = koefisien regresi (nilai peningkatan ataupun penurunan)

Nilai a dan b dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

Perumusan hipotesis statistik untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_0 : r = 0$ $H_a : r \neq 0$

Keterangan:

H_0 = Hipotesis Nol

H_a = Hipotesis Alternatif

r = Koefisien pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pegawai dalam menghadapi masa pensiun .

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun.

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun.

Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun. Apabila hipotesis nol ditolak, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun