

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Hakikat Penyesuaian Diri**

##### **2.1.1 Definisi Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai interaksi individu yang berkelanjutan dengan diri sendiri, lingkungan dan orang lain. Menurut Schneider (1964), penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk mengatasi tekanan kebutuhan, frustrasi dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat. Sedangkan Maslow (dalam Partosuwido, 1993) memandang penyesuaian diri sebagai kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan yang sifatnya hierarkis.

Menurut Corsini (2002) penyesuaian diri merupakan modifikasi dari sikap dan perilaku dalam menghadapi tuntutan lingkungan secara efektif. Sedangkan menurut kamus psikologi Chaplin (1999), penyesuaian diri adalah: Variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan; Menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial

Davidoff (dalam Kristiyani, 2001) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai usaha untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dengan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mengubah tingkah laku, agar terjadi hubungan yang lebih baik antara dirinya dengan lingkungan. Gerungan (1988) mendefinisikan penyesuaian diri secara aktif

dan pasif. Secara aktif maksudnya ketika individu mempengaruhi lingkungan sesuai dengan keinginannya. Sedangkan secara pasif maksudnya, ketika kegiatan individu dipengaruhi oleh lingkungan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pandangan Haber dan Runyon (1984) bahwa 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.

### **2.1.2 Karakteristik Penyesuaian Diri**

Haber dan Runyon (1984) mengemukakan beberapa karakteristik individu dapat menyesuaikan diri, yaitu:

a. Memiliki persepsi yang akurat terhadap realitas

Persepsi yang akurat terhadap realitas merupakan prasyarat terhadap penyesuaian diri yang baik. Individu harus tetap mengingat bahwa persepsi setiap individu dipengaruhi oleh adanya keinginan atau motivasi yang berbeda-beda dari setiap persepsi tersebut. Individu yang memiliki penyesuaian diri akan membuat tujuan yang realistis yang sesuai dengan kemampuan dan kenyataan yang ada. Hambatan dalam lingkungan dan kesempatan membuat individu menemukan bahwa individu harus mengubah tujuannya.

b. Mampu mengatasi atau menangani stress dan kecemasan

Individu tidak dapat selalu memenuhi suatu kebutuhan dengan segera, oleh karena itu individu harus belajar untuk dapat bertoleransi terhadap pemenuhan kebutuhan. Individu yang dapat mengatasi hal

tersebut akan mampu melakukan penyesuaian diri karena individu tersebut mampu mengatasi masalah dan konflik yang ada dalam diri sendiri.

c. Memiliki citra diri (*self image*) yang positif

Penyesuaian diri ditunjukkan dengan citra diri yang positif. Citra diri yang positif menyebabkan individu tidak kehilangan pandangan tentang kenyataan diri sendiri. Individu harus mau mengakui kelemahan dan kekuatan yang dimiliki. Individu juga harus mendasarkan persepsi dirinya dengan pandangan tentang seberapa dekat dirinya dengan orang lain dan bagaimana orang lain memperlakukannya.

d. Mampu mengekspresikan perasaan

Orang yang sehat secara emosi dapat merasakan dan mengekspresikan emosi serta perasaan. Emosi yang ditunjukkan adalah sesuatu yang sesuai dengan tuntutan situasi dan secara umum berada di bawah kontrol individu.

e. Memiliki hubungan antar pribadi yang baik

Setiap orang pasti menginginkan hubungan pribadi yang baik dengan orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri menyukai dan menghormati orang lain serta memberikan kegembiraan dengan membuat orang lain nyaman dengan keberadaannya.

### **2.1.3 Jenis Penyesuaian Diri**

Menurut Sunarto dan Hartono (1995), terdapat dua jenis penyesuaian diri, yaitu :

a. Penyesuaian Diri secara Positif

Individu yang mampu menyesuaikan diri secara positif ditandai dengan tidak adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, individu memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman serta bersikap realistik dan objektif.

b. Penyesuaian Diri secara Negatif

Apabila individu mengalami kegagalan dalam menyesuaikan diri, maka individu tersebut melakukan penyesuaian diri yang negatif. Individu dengan bentuk penyesuaian ini ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis dan agresif.

### **2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Gufon dan Risnawita (2010), membedakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan internal.

a. Faktor eksternal yang berasal dari lingkungan meliputi lingkungan rumah, keluarga, tempat bekerja dan masyarakat.

b. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari diri individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental dan motivasi.

## **2.2 Hakikat Kecerdasan Emosional**

### **2.2.1 Definisi Kecerdasan Emosional**

Istilah kecerdasan emosional (EQ) pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas itu antara lain empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat (dalam Shapiro 2003).

Salovey dan Mayer (dalam Shapiro 2003) mendefinisikan kecerdasan emosional (EQ) sebagai salah satu bentuk inteligensi yang melibatkan kemampuan untuk menangkap perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakannya dan menggunakan informasi ini dalam menuntun pikiran dan tindakan seseorang. Kecerdasan emosional bukanlah lawan kecerdasan intelektual (IQ), namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Kecerdasan emosional tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan, sehingga membuka kesempatan bagi kita untuk melanjutkan apa yang sudah disediakan oleh alam agar kita mempunyai peluang lebih besar untuk meraih keberhasilan. Pada kenyataannya perlu diakui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan di sekolah, tempat kerja, dan dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakat. Menurut Salovey dan Mayer kecerdasan emosional adalah salah satu bentuk intelegensi yang melibatkan kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri dan orang lain.

Berbeda sedikit dari penjelasan Salovey dan Mayer, menurut Cooper dkk (1998) kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan dan memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi

sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi. Menurut Cooper kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan dan memahami, serta menerapkan kepekaan emosi.

Tidak jauh berbeda dengan dua ahli sebelumnya, menurut Goleman (2002) kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengelola perasaan sedemikian rupa sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif, yang memungkinkan orang bekerjasama dengan lancar menuju sasaran bersama. Tingkat kecerdasan emosi tidak terikat dengan faktor genetis, tidak juga hanya dapat berkembang selama masa kanak-kanak. Tidak seperti IQ, yang berubah hanya sedikit setelah melewati usia remaja, tampaknya kecerdasan emosi lebih banyak diperoleh lewat belajar, dan terus berkembang sepanjang hidup sambil belajar dari pengalaman sendiri. Seseorang makin lama makin baik dalam kemampuan ini sejalan dengan makin terampilnya mereka dalam menangani emosi dan impulsnya sendiri, dalam memotivasi diri, dan dalam mengasah empati dan kecakapan sosial. Menurut Goleman (2002) kecerdasan emosional kemampuan seorang individu mengelola perasaan yang dirasakan serta mengekspresikannya secara tepat dan efektif, yang bertujuan agar orang lain dapat bekerjasama mencapai hasil yang diinginkan.

Keterampilan kecerdasan emosi bekerja secara sinergis dengan keterampilan kognitif. Tanpa kecerdasan emosi, orang tidak akan bisa menggunakan kemampuan-kemampuan kognitif mereka sesuai dengan potensi yang maksimum. Doug Lennick mengatakan bahwa yang diperlukan untuk sukses dimulai dengan keterampilan intelektual, tetapi orang juga memerlukan kecakapan emosi untuk memanfaatkan potensi bakat mereka secara penuh (Goleman, 2002).

Dalam penelitian ini definisi kecerdasan emosional yang digunakan adalah definisi menurut Goleman (2002) yang mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seorang individu mengelola

perasaan yang dirasakan serta mengekspresikannya secara tepat dan efektif, yang bertujuan agar orang lain dapat berkerjasama mencapai hasil yang diinginkan. Adapun alasannya karena pandangan tersebut menjelaskan kemampuan seseorang makin lama makin baik, dalam kemampuan ini sejalan dengan makin terampilnya mereka dalam menangani emosi dan impulsnya sendiri, dalam memotivasi diri, dan dalam mengasah empati dan kecakapan sosialnya.

### **2.2.2 Karakteristik Kecerdasan Emosional**

Salovey(dalam Goleman, 2002) membagi kecerdasan emosional menjadi lima wilayah utama, yaitu: (a) mengenali emosi diri, (b) mengelola emosi, (c) memotivasi diri, (d) mengenali emosi orang lain, dan (e) membina hubungan. Berdasarkan konsep dari Salovey kemudian Goleman mengadaptasi model kecerdasan emosional dari Salovey tersebut ke dalam sebuah versi yang menurut Goleman paling sesuai untuk memahami cara kerja dari kecerdasan emosional ini dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menjelaskan cara kerja dari kecerdasan emosional tersebut, membagi kecerdasan emosional ke dalam dimensi-dimensi (Goleman, 2002) yaitu:

#### **a. Mengenali emosi diri**

Kemampuan seseorang mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Selain dapat mengenal emosi, individu juga dapat memahami kualitas, intensitas dan durasi emosi yang sedang berlangsung, untuk tahu penyebab terjadinya emosi itu. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan.

Sehingga tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya yang berakibat buruk bagi pengambilan keputusan. Kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati, maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

b. Mengelola emosi

Kemampuan mengelola emosi berarti menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkatkan dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan serta kegagalan kehidupan mereka.

c. Memotivasi diri sendiri

kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis,



dan keyakinan diri. Orang yang memiliki keterampilan ini lebih tahan dalam menghadapi kegagalan dan frustrasi, dan cenderung jauh lebih produktif dan efektif hal apapun yang mereka kerjakan.

d. Mengenali emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Empati, kemampuan dalam membaca emosi orang lain, merasakan perasaan orang lain melalui keterampilan membaca pesan non-verbal; nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah, dan sebagainya kemampuan ini berkaitan dengan kesadaran emosi. Orang yang memiliki empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi.

e. Membina hubungan dengan orang lain

Kemampuan dalam membina merupakan suatu keterampilan yang menunjukkan popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan dalam membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Dalam penelitian ini pengukuran untuk variabel kecerdasan emosional menggunakan teori Daniel Goleman yang dirancang dan dikembangkan peneliti. Instrumen ini mencakup mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain. Instrumen ini mewakili hal-hal yang hendak diperoleh dalam penelitian sehingga disesuaikan dengan peristiwa-peristiwa yang terjadi disekitar kehidupan subjek penelitian ini.

### **2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Menurut Goleman (2002) terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang timbul dari dalam diri individu yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal, merupakan faktor yang timbul dari luar individu dan mempengaruhi atau mengubah sikap pengaruh luar yang bersifat individu dapat secara perorangan, secara kelompok, antara individu dipengaruhi kelompok atau sebaliknya, juga dapat bersifat tidak langsung yaitu melalui perantara misalnya media massa baik cetak maupun elektronik serta informasi yang canggih lewat jasa satelit.

## **2.3 Pensiun**

### **2.3.1 Definisi Pensiun**

Pensiun adalah sebuah konsep sosial yang memiliki beragam pengertian. Jika dilihat sebagai sebuah istilah, pensiun kurang lebih memiliki makna purnabakti, tugas selesai, atau berhenti. Parnes dan Nessel (dalam Corsini, 1987) mengatakan bahwa pensiun adalah suatu kondisi dimana seorang individu berhenti bekerja dari suatu pegawaian yang biasa dilakukan. Pandangan lain dari Floyd, dkk (dalam Newman, 2006) mendefinisikan bahwa pensiun mengacu kepada transisi psikologis, suatu perubahan yang terprediksi dan normatif yang melibatkan persiapan, pengertian kembali tentang peran perilaku, serta penyesuaian psikologis dari seorang pegawai yang dibayar menjadi melakukan aktivitas yang lain.

Turner dan Helms (1995) mengemukakan bahwa pensiun merupakan berakhirnya masa kerja secara formal dan mulainya suatu peran yang baru dalam hidup individu yang berkaitan dengan harapan-harapan baru terhadap tingkah lakunya, dan pendefinisian kembali dirinya. Ketika memasuki pensiun, individu akan berada pada masa transisi dari dunia bekerja menjadi memasuki dunia yang sudah tidak dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang biasanya mereka dapatkan

Definisi pensiun yang digunakan dalam penelitian ini adalah definisi menurut Schwartz (dalam Hurlock, 1991) yang menyatakan bahwa masa pensiun merupakan akhir dari pola hidup individu dalam bekerja atau dapat pula disebut sebagai masa transisi ke pola hidup yang baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu.

### **2.3.3 Tahap-tahap dalam Menghadapi Masa Pensiun**

Menurut Atchley (1983, dalam Hoyer,1999), ada tujuh tahap dalam menghadapi masa pensiun, tahapan-tahapan ini dialami oleh semua pensiunan, walaupun dalam tingkatan dan urutan yang berbeda.tahapan tersebut adalah:

a. *Remote Phase*

Individu belum mempersiapkan apapun untuk pensiun. Semakin mendekati usia pensiun, mereka cenderung mengingkari tiba saatnya untuk pensiun.

b. *Near Phase*

Individu ikut berpartisipasi dalam program prapensiun. Program ini akan membantu individu untuk memutuskan kapan harus pensiun

dengan mengetahui keuntungan dan uang pensiun yang akan mereka peroleh.

c. *Honeymoon Phase*

Pada fase ini, individu bisa melakukan banyak hal yang dulunya tidak pernah atau tidak sempat dilakukan dan memperoleh kesenangan dari waktu senggang. Bagi individu yang pensiun secara terpaksa, sedikit kemungkinan mengalami aspek positif dari fase ini.

d. *Disenchantment Phase*

Individu mengalami perasaan kehilangan kekuasaan, prestise, status maupun pendapatan. Ini berlangsung beberapa bulan sampai bertahun-tahun, dan dapat mengarah ke depresi. Perasaan kehilangan ini diperkuat dengan tidak sesuainya harapan akan kehidupan setelah pensiun dengan kenyataan yang ada. Individu yang hidupnya hanya berputar di pegawaian mengalami penyesuaian diri yang lebih berat daripada yang mempunyai keterlibatan sosial sebelum pensiun.

e. *Reorientation Phase*

Individu melakukan re-evaluasi mengenai keputusan pensiun dan memutuskan tipe gaya hidup apa yang akan membawa mereka pada kepuasan selama pensiun. Beberapa orang memutuskan untuk kembali bekerja, sementara yang lain menerima keputusan untuk pensiun.

f. *Stability Phase*

Pada fase ini, keputusan yang diambil pada fase sebelumnya akan dijalani. Individu tidak terlalu sering memikirkan mengenai masa-masa pensiun dan beradaptasi pada fase ini dengan baik.

g. *Termination Phase*

Pada fase ini individu menjadi tergantung pada orang lain akan perawatan dan hidupnya sesudah mendekati akhir kehidupan.

### 2.3.4 Jenis Pensiun

Menurut Hurlock (1991), ada dua jenis pensiun yang umumnya dapat terjadi, yaitu:

a. *Voluntary Retirement* (pensiun secara sukarela)

Pada pensiun jenis ini, individu memutuskan untuk mengakhiri aktivitas bekerjanya secara formal dengan sukarela. Hal ini dilakukan bisa dengan alasan kesehatan atau keinginan untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan melakukan sesuatu yang lebih berarti dalam kehidupannya dibandingkan dengan pegawaian sebelumnya.

b. *Mandatory Retirement* (pensiun berdasarkan peraturan atau kewajiban)

Pada pensiun jenis ini, pensiun dilakukan berdasarkan peraturan yang mengikat pegawai dimana terdapat batasan usia tertentu yang menandakan berakhirnya masa kerja individu secara formal. Pensiun yang dialami berdasarkan aturan dari perusahaan adalah pensiun yang sering kali dilakukan oleh satu perusahaan berdasarkan aturan yang berlaku pada perusahaan tersebut. Dalam hal ini kehendak individu diabaikan, apakah dia masih sanggup atau masih ingin bekerja kembali.

### 2.4 Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Antar Variabel

Pensiun (*retirement*) merupakan suatu pemutusan hubungan kerja, bilamana individu mencapai batas usia maksimum dan masa kerja maksimum menurut batas-batas yang ditentukan perusahaan/instansi (Tulus, 1996). Saat mencapai batas usia dan masa kerja tersebut individu diharuskan berhenti dari pekerjaannya dan meninggalkan aktivitas yang dilakukan di tempat kerjanya.

Schwartz (dalam Hurlock, 1991) menyatakan bahwa masa pensiun merupakan akhir dari pola hidup individu dalam bekerja atau dapat pula disebut sebagai masa transisi ke pola hidup yang baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu.

Dalam menghadapi masa transisi dan perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya tersebut, individu dituntut untuk mempunyai penyesuaian diri yang baik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Priyantiningtias (2000) menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Semakin baik penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu akan semakin rendah kecemasan yang diperlihatkan pegawai dalam menghadapi masa pensiun, begitu pula sebaliknya.

Hal di atas selaras dengan pernyataan Haber dan Runyon (1984) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan 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.

Dalam mencapai penyesuaian diri yang baik, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi individu. Salah satu faktor tersebut adalah kecerdasan emosional. Salovey (dalam Goleman, 2002) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional merupakan serangkaian keterampilan untuk menilai emosi secara tepat pada diri sendiri dan orang lain serta memakai perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan mencapai sesuatu dalam kehidupan individu. Individu yang mendapat skor tinggi dalam kecerdasan emosional akan lebih mampu untuk mengerti dan mengelola reaksi emosional mereka dan dapat membantu mereka untuk beradaptasi dengan tuntutan hidup yang ada.

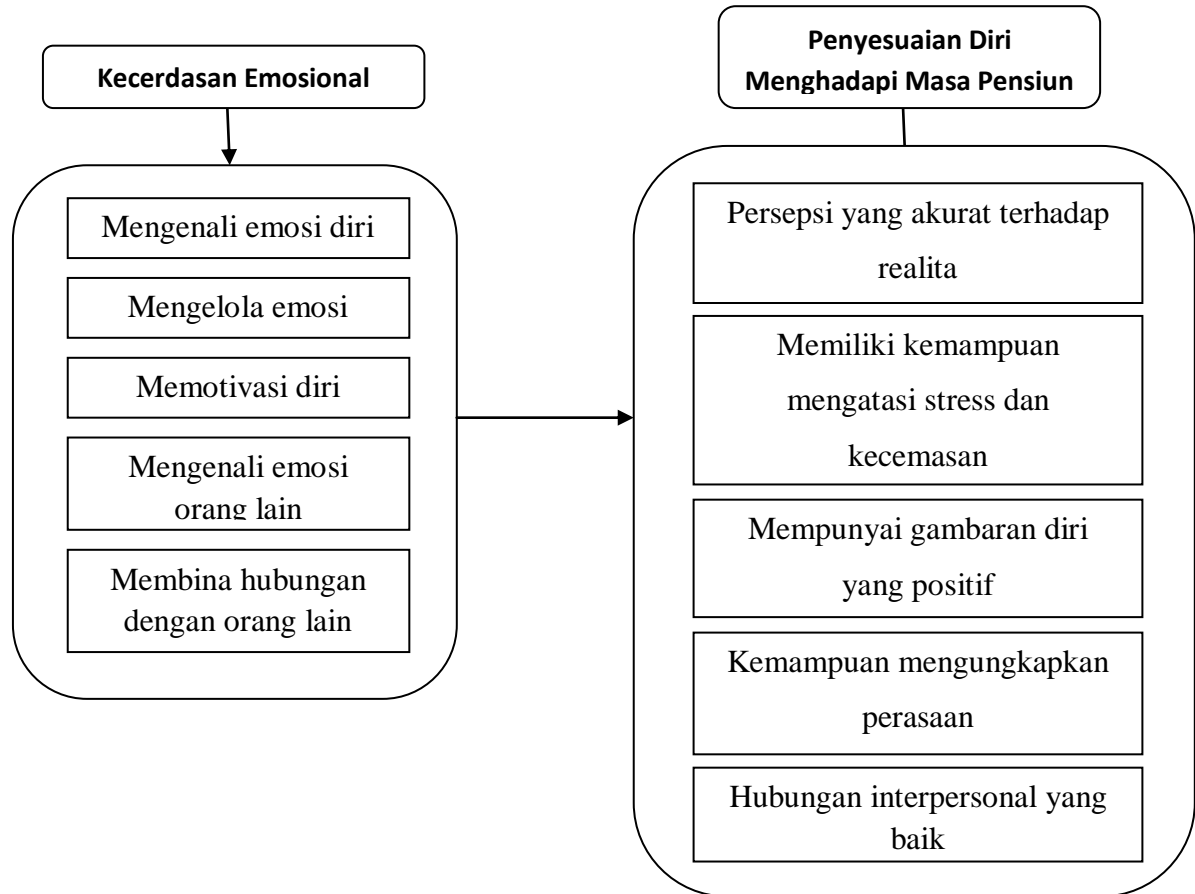
Menurut Bar-on (dalam Stein&Book, 2002) kecerdasan emosi mempengaruhi kemampuan individu untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, individu mampu untuk melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi perubahan-perubahan menghadapi masa pensiun.

## **2.5 Kerangka Pemikiran**

Masa pensiun seharusnya dimaknai sebagai aktualisasi diri mencapai puncak karir, suatu kebebasan setelah sekian tahun bekerja, kesempatan yang cukup baik untuk bepergian atau berlibur, melakukan hobi, dan memanfaatkan waktu luang. Namun pada kenyataannya, individu yang akan memasuki masa pensiun mengalami tekanan dan kecemasan saat menghadapi perubahan-perubahan dalam pola hidupnya yang terjadi selama masa transisi tersebut. Oleh karena itu, dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut individu dituntut untuk memiliki penyesuaian diri yang baik.

Penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan.

Dalam menjalani proses tersebut banyak faktor yang dapat mempengaruhi baik buruknya penyesuaian diri seseorang dalam menghadapi masa pensiun. Salah satu faktor tersebut adalah kecerdasan emosional. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih mampu untuk mengerti dan mengelola reaksi emosional mereka dan dapat membantu mereka untuk beradaptasi dengan tuntutan hidup yang ada.



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**

## 2.6 Hipotesis

Berdasarkan pada kajian pustaka di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini, yaitu “Terdapat pengaruh positif antara kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pegawai dalam menghadapi masa pensiun”.

## 2.7 Penelitian Yang Relevan

Terdapat beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dibahas oleh peneliti diantaranya yaitu:



1. Penelitian yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim”

Penelitian ini dilakukan oleh Dian Isnawati dan Prof. Dr. H. Fendy Suhariadi, MT., Psi. dari fakultas psikologi Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan PT Pupuk Kaltim. Hasil analisis statistik dengan jumlah subyek 44 orang menunjukkan besar korelasi *Pearson* sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan adalah 0,537 dengan taraf signifikansi 0,000 yang berarti nilai signifikansi kurang dari 0.005 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa pensiun. Besar korelasi 0,537 menunjukkan korelasi yang kuat antara dua variabel tersebut.

2. Penelitian yang berjudul “Hubungan *self-esteem* dengan penyesuaian diri terhadap masa pensiun pada pensiunan Perwira Menengah TNI AD”.

Penelitian ini dilakukan oleh Dinie Ratri Desiningrum dari Universitas Diponegoro pada tahun 2012. Penelitian ini bertujuan untuk melihat penyesuaian diri para pensiunan Pamen TNI AD di dalam menjalani masa pensiun, ditinjau dari *self-esteem*-nya. Hasil dari penelitian ini adalah 1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* para pensiunan Pamen TNI AD dengan kemampuan penyesuaian diri masa pensiunnya. 2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan ketiga aspek penyesuaian diri, yaitu fungsi sosial, *morale*, dan kesehatan fisik.

3. Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun”

Penelitian ini dilakukan oleh Hazmi Imama dari fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2011. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai Kementerian Agama Pusat. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan dari kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Koefisien korelasi untuk kecerdasan emosional sendiri adalah  $-0.746(p < 0.05)$  yang berarti bahwa kecerdasan emosional berhubungan secara negative dengan kecemasan menghadapi masa pensiun.