

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi jumlah penduduknya yang cukup besar di negara Asia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) mengatakan usia produktif berkisar antara 15 tahun hingga 64 tahun. Dientang usia tersebut di mana seseorang telah mencapai kematangan fisik dan biologis dikenal sebagai usia produktif. Orang-orang pada usia ini berada di puncak aktivitas untuk bekerja dan mampu menghasilkan suatu produk atau jasa. Usia angkatan kerja berkisar antara 15 tahun hingga diatas 60 tahun (Badan Pusat Statistika, 2019). Penduduk di usia kerja terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok angkatan kerja dan kelompok bukan angkatan kerja. Kelompok angkatan kerja terdiri dari seseorang yang aktif bekerja atau sedang mencari pekerjaan. Untuk kelompok bukan angkatan kerja terdiri dari anak-anak yang masih bersekolah, ibu rumah tangga, pensiunan, dan lain-lain.

Manusia dalam kehidupan kesehariannya tidak terlepas dari kebutuhan sandang, pangan, dan papan. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi manusia. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan hidup adalah dengan bekerja. Dengan bekerja seseorang dapat berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang-orang di sekelilingnya serta sebagai sarana aktualisasi diri terhadap lingkungan sekitarnya sebagai sarana manusia untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya. Bekerja juga menjadi kegiatan sosial yang memberikan penghargaan, dalam status sosial itu sendiri, dan juga prestise sosial bagi kehidupan. Prestise menurut Kartini dan Kartono (2000) juga memiliki tiga unsur terpenting bagi kesejahteraan lahir dan batin manusia dalam menegakkan martabat dirinya.

Bekerja merupakan suatu aktivitas yang mempunyai batas waktu terutama bagi orang-orang yang bekerja pada suatu instansi. Batas waktu dalam instansi merupakan masa pensiun dalam bekerja disuatu instansi. Pradono, et al., (2010) dalam penelitiannya berkata bahwa masa pensiun seorang karyawan seharusnya merasa senang karena telah mencapai puncak karirnya.

Dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa karyawan merupakan seseorang yang bekerja di suatu perusahaan atau organisasi dengan tujuan mendapatkan gaji atau upah sebagai hasil kerjanya. Dapat dilihat dari tujuan seseorang bekerja untuk memenuhi kebutuhannya bekerja disuatu instansi. Seseorang dapat menikmati masa hidupnya dengan lebih santai, rileks, tenang, dan bahagia karena tidak lagi terbebani dengan berbagai tugas dan tanggung jawab dari instansi atau organisasi tempat bekerja. Saat masa pensiun tiba, maka akan lebih banyak waktu dan kesempatan bersama-sama dengan keluarga atau pasangannya di rumah menikmati masa pensiun. Setelah masa pensiun tiba maka seseorang mengerjakan sesuatu yang disukai dan bukan pekerjaan yang harus dikerjakan, dapat meningkatkan kualitas kesehatan karena berkurangnya tekanan beban kerja yang harus dihadapi dan akhirnya dapat memaknai kehidupannya dengan penuh keoptimisan menurut Aidit (2000).

Berdasarkan pernyataan diatas bahwa pensiun adalah bagian dari perencanaan karir, tahap akhir di mana orang berkonsentrasi pada meninggalkan pekerjaan atau karir mereka, meninggalkan kelekatan pada perusahaan, dan siap untuk pensiun. Sedangkan Menurut Schlossberg (2009) masa pensiun adalah salah satu transisi hidup yang paling penting. Hal ini meningkatkan kemungkinan masalah yang muncul selama transisi dari bekerja ke masa pensiun. Ketika seseorang dapat menerima keadaan mereka, masa pensiun dapat dianggap sebagai masa yang menyenangkan. Didukung juga pernyataan yang dikemukakan oleh Adams dan Beehr (1998) periode 5 tahun sebelum pensiun merupakan tahap transisi yang signifikan dalam kehidupan seseorang. Pada periode ini, seseorang cenderung mengalami kekhawatiran dan kegelisahan terkait dengan masa depan keuangan, kesehatan, dan perubahan besar dalam rutinitas harian serta gaya hidup setelah pensiun. Dalam hal ini, 5 tahun sebelum pensiun adalah faktor yang sangat penting untuk menentukan apakah seseorang sudah siap untuk pensiun atau tidak. Saat memasuki 5 tahun sebelum masa pensiun, perencanaan keuangan menjadi semakin penting. Hal ini karena dalam kurun waktu 5 tahun tersebut, seseorang akan memasuki masa pensiun dan membutuhkan sumber penghasilan yang stabil. Tanpa persiapan yang matang, seseorang bisa menghadapi risiko kehilangan penghasilan dan berbagai komplikasi keuangan lainnya.

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap karyawan yang akan menghadapi pensiun mengungkapkan:

“Pensiun memang sudah menjadi perjalanan yang harus saya jalani, menyesuaikan dan beradaptasi dengan keadaan yang baru mungkin disitu tantangannya. Tapi semakin dekat mau pensiun ada perasaan tidak yakin, takut tidak bisa memenuhi kebutuhan-kebutuhan apalagi kalau ada kebutuhan mendadak. Faktor ekonomi yang paling saya cemaskan karena anak saya masih ada yang kuliah dan di swasta. Banyak hal yang tidak bisa saya ungkapkan akan menghadapi pensiun nanti”. (KW, 21 Maret 2023).

Berdasarkan hasil wawancara di atas bahwa ada banyak hal yang mempengaruhi kecemasan seorang karyawan yang akan pensiun seperti merasa cemas akan masa depan. Kecemasan muncul karena beberapa situasi yang mengancam manusia sebagai makhluk sosial. Contohnya adanya konflik, ketegangan, ancaman terhadap harga diri, dan adanya tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuannya (Anggorowati & Purwadi, 2007). Menurut Sipayung (2022) seseorang yang akan memasuki masa pensiun sangat mungkin merasa bahwa masa pensiun merupakan ancaman bagi mereka. Secara biologis, perubahan terjadi dengan drastis dari yang semula aktif bekerja menjadi tidak bekerja, sehingga menimbulkan persepsi bahwa tidak lagi memberikan manfaat terhadap lingkungannya. Secara ekonomi, ketika seseorang memasuki masa pensiun, pendapatannya menurun, tetapi beban yang harus ditanggung secara ekonomi tidak kunjung menurun. Secara emosional, ketika seseorang memasuki masa pensiun, mereka menjadi banyak menganggur, yang dapat menimbulkan kebosanan.

Pandangan seseorang mengenai pensiun menurut Unger dan Crawford (1992) ada dua, yakni pandangan positif dan negatif. Seseorang yang memiliki pandangan positif memaknai pensiun sebagai suatu kebebasan setelah sekian tahun bekerja, kesempatan yang cukup baik untuk bepergian atau berlibur, melakukan hobi, dan memanfaatkan waktu luang. Sebaliknya, seseorang yang memiliki pandangan negatif memaknai pensiun sebagai keadaan yang membosankan, penarikan diri, dan kemungkinan besar munculnya perasaan tidak berguna. Pandangan negatif seperti ini yang dapat menimbulkan emosi negatif sehingga akan mengarahkan seseorang pada kecemasan menghadapi masa pensiun.

Kartono (2000) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan perasaan seperti perasaan gelisah dan khawatir akan suatu hal yang tidak menyenangkan di mana gangguan tersebut menjadi suatu ancaman bagi kehidupan seseorang terhadap gambaran akan masa depannya. Sedangkan menurut Greenberger dan Padesky (2004) kecemasan adalah ketika seseorang merasa khawatir, gugup atau takut saat menghadapi pengalaman hidup yang sulit dan menganggap sesuatu hal yang buruk akan terjadi.

Menurut Chaplin (2011) kecemasan merupakan perasaan campuran antara ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang. Prasetya, et al. (2009) mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan timbul beberapa gejala psikis seperti gangguan perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya percaya diri, timbul obsesi, serta tiadanya atau menurunnya motivasi. Rini (2001) menyebutkan ada beberapa faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan menghadapi masa pensiun seperti halnya kepuasan kerja, usia, kesehatan bahkan persepsi individu tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya, dan status sosial sebelum mereka pensiun. Kecemasan dengan berbagai macam gejalanya dapat mengganggu konsentrasi karyawan dalam bekerja.

Kecemasan karyawan dalam menghadapi masa pensiunnya didasari oleh banyak faktor salah satunya adalah kecerdasan emosional. Dalam menghadapi masa pensiun kecerdasan emosional akan mempengaruhi karyawan, jika seorang karyawan mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka ia akan menemukan banyak sisi positif yang dapat mereka ambil (Santrock, 2002). Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi dan menjaga keselarasan emosi serta pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial (Goleman, 2000). Kecerdasan emosional mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi seperti pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, kemampuan mengerti perasaan orang lain (empati), kemampuan memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta kemampuan untuk memimpin (Goleman, 2000).

Orang yang kecerdasan emosionalnya berkembang baik kemungkinan besar akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan. Sebaliknya orang yang tidak dapat mengendalikan kehidupan emosinya akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan mereka untuk berkonsentrasi pada karir/pekerjaan ataupun untuk memiliki pikiran yang jernih (Goleman, 2000). Karyawan yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, akan lebih mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisasi atau bahkan menghilangkan perasaan cemas dalam menghadapi masa pensiun.

Kemudian Goleman (2000) menyatakan bahwa individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih luas pengalaman dan pengetahuannya daripada individu yang lebih rendah kecerdasan emosinya. Individu yang kecerdasan emosionalnya tinggi akan lebih kritis dan rasional dalam menghadapi berbagai macam masalah. Dengan demikian, orang yang kecerdasan emosionalnya tinggi akan memikirkan pula akibat-akibat yang mungkin terjadi di masa yang akan datang bagi kelangsungan hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nuraini (2013) dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mampu menghindari atau mengatasi kecemasan, sedangkan seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang kurang baik maka akan mengalami kecemasan bahkan terkadang tidak mampu untuk mengatasinya. Seseorang yang dapat mengelola emosinya dengan baik tidak menutup diri dari lingkungan dan lebih senang bila dapat bersosialisasi dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Seseorang yang tidak dapat mengelola emosinya dengan baik cenderung akan menutup diri dan tidak senang bila harus bersosialisasi dengan orang banyak karena merasa bahwa kehadirannya tidak akan diharapkan oleh lingkungannya.

Berdasarkan dari fenomena yang dialami oleh karyawan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan pada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecerdasan emosional pada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun?
2. Bagaimana gambaran kecemasan pada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun?
3. Apakah ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan pada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun?

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk menghindari pembahasan yang menyimpang, maka akan dibatasi pada pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan pada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan pada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan pada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk referensi terhadap pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam variabel kecemasan dan kecerdasan emosional. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian untuk penelitian-penelitian berikutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Karyawan yang akan Memasuki Masa Pensiun

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif kepada karyawan yang akan memasuki masa pensiun tentang bagaimana mereka dapat mempersiapkan untuk masa pensiun yang bahagia dan sejahtera.

b. Bagi Instansi Tempat Kerja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun sehingga mereka dapat mempersiapkan diri dalam menyusun perencanaan untuk menghadapi masa pensiun. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat membantu perusahaan memberikan dukungan dan saran kepada karyawan yang akan pensiun.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan pada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam permasalahan kecemasan, terutama karyawan yang akan menghadapi masa pensiun.

