

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Pensiun

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pensiun

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 fisiologis, dan dengan mengamati perilaku yang tampak.

Nevid, Rathus, & Grene (2005) juga mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan atau keadaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang baru akan terjadi. Setiap manusia pasti mempunyai rasa cemas, rasa cemas ini biasanya terjadi pada saat kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal tertentu.

Yuliarti dan Mulyana (2014) mendefinisikan kecemasan menghadapi pensiun adalah perasaan yang muncul karena rasa khawatir akan kondisi yang tidak menentu, tidak pasti, tidak dapat diprediksi, dan gangguan-gangguan yang berpotensi sebagai akibat karena akan memasuki masa pensiun. Sejalan dengan definisi kecemasan menghadapi pensiun menurut Wanti (2008), kecemasan menghadapi pensiun adalah suatu keadaan atau perasaan tidak menyenangkan yang timbul pada individu karena khawatir, bingung, tidak pasti akan masa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

depannya, dan belum siap menerima kenyataan akan memasuki masa pensiun dengan segala akibatnya baik secara sosial, psikologis, maupun secara fisiologis.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi pensiun merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan dalam menghadapi pensiun disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis pada PNS.

2. Aspek-Aspek Kecemasan

Nevid, Rathus, & Grene (2005) membagi aspek kecemasan menjadi tiga, yaitu sebagai berikut :

- a. Aspek Fisik, merupakan gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan. Gejala ini meliputi : kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemetar, sering sakit, mudah marah, dan merasa lemas.
- b. Aspek Kognitif, merupakan gejala-gejala kognitif yang menyertai kecemasan. Gejala ini meliputi : perasaan terganggu / ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, khawatir tentang sesuatu yang buruk, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.
- c. Aspek Behavioral, merupakan gejala-gejala behavioral yang menyertai kecemasan. Gejala ini meliputi : perilaku menghindar, melekat, dependen dan terguncang.

Tidak terlalu jauh berbeda dengan pendapat yang telah dikemukakan oleh Nevid, dkk., Calhoun dan Acocella (dalam Safaria & Saputra, 2009) juga berpendapat ada tiga aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri dan orang lain.
- b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam pemecahan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. Reaksi biologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

3. Faktor-Faktor Kecemasan Menghadapi Pensiun

Saat individu merasakan cemas, faktor-faktor yang memicu terjadinya kecemasan bisa jadi berbeda dengan individu lainnya. Hal ini tergantung dari masalah yang sedang dihadapinya. Menurut Beck (dalam Sari, 2016) faktor-faktor penyebab kecemasan adalah faktor potensial penentu dan faktor pencetus. Faktor potensial penentu ini yang terdiri dari : Genetika, sebab-sebab fisik, trauma mental atau konflik, pikiran-pikiran atau kognitif, dan kurang efektifnya mekanisme penyesuaian diri (strategi coping). Faktor pencetus terjadinya kecemasan dapat berasal dari sumber internal dan eksternal yang dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu : ancaman integritas diri meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar dan ancaman sistem diri, ancaman terhadap identitas diri dan harga diri.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Papalia (2008) menyebutkan bahwa pensiun merupakan salah satu diantara persoalan hidup yang paling krusial yang harus dipecahkan seseorang yang akan menghadapi masa pensiun. Keputusan pensiun akan mempengaruhi situasi keuangan, kondisi emosional, cara menghabiskan waktu, dan cara mereka berhubungan dengan teman dan keluarga. Kondisi-kondisi seperti itulah yang menyebabkan timbulnya kecemasan dalam diri individu yang akan menghadapi masa pensiun.

Back (Santrock, 2002) menyatakan bahwa hal-hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menerima masa pensiun sebenarnya adalah masalah emosional 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 emosional pada diri individu. Penelitian yang dilakukan oleh Paramasari (2007) menyatakan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh yang negatif terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai. Jadi, dapat dikatakan individu yang memiliki kecerdasan emosi yang buruk atau rendah akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, begitu pula sebaliknya.

Penelitian Kumolohadi (2008) juga menemukan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik mampu mengolah emosi yang ada dalam dirinya sehingga menjadi sesuatu kekuatan yang lebih positif. Keterampilan dalam mengatur emosi membuat individu menjadi terampil dalam melepaskan diri dari perasaan negatif, sehingga kecemasan yang muncul pada saat akan menghadapi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pensiun dapat diminimalkan dan akan membantu keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan.

Sejalan dengan pendapat Goleman (2007) banyak bukti yang memperlihatkan bahwa orang yang secara emosi dapat mengetahui dan menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, serta mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan, baik dalam hubungan asmara dan persahabatan, hubungan kerja, atau ketika akan pensiun.

Selain kecerdasan emosi, Braithwaite & Richard (1986) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi masa pensiun adalah kesehatan, pandangan terhadap pensiun, kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam kehidupannya, kemampuan menghadapi kehilangan pekerjaan, penghasilan, pendidikan, jaringan sosial yang dimiliki, dan penerimaan diri dalam menghadapi masa pensiun.

Menurut Yusfina (2016) Salah satu faktor yang berhubungan dengan tinggi rendahnya kecemasan pegawai dalam menghadapi pensiun adalah penerimaan dirinya. Menurut Kurniady (2014) cemas atau tidaknya individu saat menghadapi masa pensiun dapat dikendalikan jika individu memiliki penerimaan diri yang optimal. Sari (2012) juga menemukan bahwa penerimaan diri yang tinggi sangat membantu karyawan dalam mengatasi perasaan-perasaan cemas menjelang pensiun. Hal ini sesuai dengan pendapat Solinge (2007) yang menyatakan bahwa apabila seseorang mampu menerima dirinya dengan baik, maka mereka juga mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Kecerdasan Emosi

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman (2007), kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan 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.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan memahami dan mengatur emosi. Kecerdasan emosi juga merupakan komponen penting pada perilaku yang efektif cerdas (Papalia, 2008). Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikolog Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2007)

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar mampu merespons secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi itu. Dengan memiliki keterampilan emosi dan sosial, individu akan lebih mampu untuk mengatasi berbagai masalah yang timbul selama proses perkembangannya, serta mampu mengatasi tantangan-tantangan emosional dalam kehidupan modern. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi adalah individu yang bahagia, percaya diri, populer, dan lebih sukses. Mereka lebih mampu menguasai gejolak emosi, menjalin hubungan yang manis dengan orang lain, dapat mengelola stress, dan memiliki kesehatan mental yang baik (Mashar, 2011).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan dengan tepat emosi yang dimiliki individu dalam menghadapi pensiun.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi

Goleman (2007) mengungkapkan aspek-aspek kecerdasan emosi, yaitu:

a. Kesadaran diri (mengenali emosi diri)

Kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, perasaan, pikiran, dan latar belakang tindakannya.

b. Pengelolaan emosi

Kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya, khususnya emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa dan dendam.

c. Motivasi diri

Kemampuan individu untuk memotivasi diri ketika berada dalam keadaan putus asa, mampu berpikir positif, dan menumbuhkan optimis dalam hidupnya.

Kemampuan ini akan membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang membebaninya, mampu untuk terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang besar, tidak pernah mudah putus asa dan kehilangan harapan.

d. Empati

Empati atau mengenal emosi orang lain dapat dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain, sebaliknya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.

e. Hubungan Interpersonal

Kemampuan individu untuk membangun hubungan secara efektif dengan orang lain, mampu mempertahankan hubungan sosial tersebut, dan mampu menangani konflik-konflik interpersonal.

Jadi, dapat dirangkum bahwa aspek-aspek kecerdasan emosi antara lain mengenali emosi diri, mampu mengelola emosi, memotivasi diri, berempati dan menjalin hubungan interpersonal dengan baik.

3. Faktor – faktor kecerdasan emosi

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman (2007), yaitu:

a. Lingkungan keluarga.

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

b. Lingkungan non keluarga.

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk.

Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

Menurut Hurlock (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi seseorang adalah :

a. Faktor Kematangan

Perkembangan intelektual menghasilkan kemampuan untuk memahami makna yang sebelumnya tidak dimengerti, memperhatikan satu rangsangan dalam jangka yang lebih lama dan memutuskan ketegangan emosi pada satu objek. Kemampuan mengingat dan menduga mempengaruhi emosi, sehingga seseorang menjadi reaktif terhadap rangsangan yang semula tidak mempengaruhi dirinya. Perkembangan kelenjar endokrin penting untuk mematangkan perilaku emosional, dan kelenjar adrenalin memainkan peran utama pada emosi. Faktor ini dapat dikendalikan dengan memelihara kesehatan fisik dan keseimbangan tubuh.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

b. Faktor Belajar

Faktor ini lebih penting karena merupakan faktor yang mudah dikendalikan. Cara mengendalikan lingkungan untuk menjamin pembinaan pola emosi yang diinginkan dan menghasilkan pola reaksi emosional yang tidak diinginkan merupakan pola belajar yang positif sekaligus tindakan preventif. Makin bertambahnya usia makin sulit mengubah pola reaksi. Ada lima jenis belajar yang turut menunjang pola perkembangan emosi yaitu belajar coba ralat, belajar dengan cara meniru, belajar dengan cara identifikasi, belajar melalui pengkodisian, dan pelatihan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui lingkungan keluarga, non keluarga, kematangan dan proses belajar.

C. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Hurlock (2003) mendefinisikan penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik fisik, sosial, emosional, aspirasi maupun prestasi. Penerimaan diri adalah sejauhmana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya.

Penerimaan diri menurut Sheerer (dalam Cronbach, 1963) adalah sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya. Sejalan dengan pendapat Santrock (2007) yang menjelaskan penerimaan diri merupakan suatu kesadaran untuk menerima diri sendiri apa adanya. Penerimaan diri tidak berarti

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

individu menerima begitu saja kondisi dirinya tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut, melainkan proses untuk mendapatkan keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penerimaan diri lebih bersifat suatu proses dalam hidup sepanjang hayat manusia. Dalam proses penerimaan diri dapat saja muncul konflik, tekanan, frustasi, yang menyebabkan individu terdorong untuk meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan dirinya dari kegagalan.

Penerimaan diri adalah sejauhmana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri (Handayani, Ratnawati, Helmi, 1998).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah keyakinan akan karakteristik diri PNS termasuk kelmahannya tanpa harus membenci dirinya sendiri dalam menghadapi pensiun.

2. Karakteristik Penerimaan Diri

Menurut Sheerer (dalam Cronbach, 1963) komponen-komponen penerimaan diri terdiri dari:

- a. Memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri dalam menjalani kehidupan.
- b. Menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang setara dengan orang lain.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya.
- d. Menempatkan dirinya seperti individu yang lainnya, sehingga individu lain dapat menerima dirinya.
- e. Berani bertanggungjawab atas perilaku yang telah dilakukannya.
- f. Mampu menerima pujian atau celaan atas dirinya secara objektif.
- g. Percaya akan prinsip-prinsip hidupnya tanpa dipengaruhi pendapat orang lain.
- h. Mampu mengenali kelemahan-kelemahannya tanpa harus menyalahkan diri sendiri.
- i. Tidak mengingkari atau merasa bersalah atas dorongan-dorongan dan emosi-emosi yang ada pada dirinya.

Tidak jauh berbeda, Berger (1952) memodifikasi karakteristik penerimaan diri dari Sheher antara lain sebagai berikut:

- a. Sikap dan perilakunya lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya daripada didasari oleh tekanan dari luar dirinya
- b. Mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan
- c. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya
- d. Menerima pujian dan kritik dari orang lain secara objektif
- e. Tidak mencoba untuk menyangkal, motif, keterbatasan, kemampuan, atau kualifikasi yang diinginkan yang dia lihat didalam dirinya sendiri, melainkan menerimanya tanpa menyalahkan diri sendiri
- f. Menganggap dirinya sebagai orang yang berharga dalam bidang yang setara dengan orang lain

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

g. Tidak mengharapkan orang lain menolaknya apakah dia memberi mereka alasan untuk menolaknya atau tidak

h. Tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain

i. Tidak malu atau rendah diri

Santrock (2003) mengatakan bahwa tanda-tanda penerimaan diri adalah sebagai berikut:

1) Memiliki penghargaan yang realistik tentang sumber-sumber yang ada pada dirinya digabungkan dengan penghargaan tentang harga diri atau kualitas dirinya, percaya akan norma-norma serta keyakinannya sendiri, memiliki pandangan yang realistik tentang keterbatasannya tanpa menimbulkan tindakan menjauhi atau penolakan diri yang rasional.

2) Mengenal dan menghargai potensi-potensi yang dimilikinya dan bebas mengikuti perkembangannya. Mereka menyadari kekurangan-kekurangannya tanpa harus terus menerus menyesalinya.

3) Spontanitas dan bertanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukannya. Menerima kualitas-kualitas diri tanpa mempersalahkan dirinya bila terjadi hal-hal yang diluar kemampuan untuk mengontrolnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, karakteristik yang digunakan didalam penelitian ini merupakan karakteristik yang dikemukakan oleh Berger (1952). Karakteristik yang dikemukakan oleh Berger selain dari hasil modifikasi teori sheher juga sesuai dengan konteks penelitian yang akan dilakukan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Kerangka Berpikir

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang mempunyai ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan atau keadaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang baru akan terjadi (Nevid, Rathus, & Grene, 2005). Kecemasan menghadapi pensiun adalah perasaan yang muncul karena rasa khawatir akan kondisi yang tidak menentu, tidak pasti, tidak dapat diprediksi, dan gangguan yang berpotensi sebagai akibat karena akan memasuki masa pensiun (Yuliarti dan Mulyana, 2014).

Kecerdasan emosi memiliki peranan penting bagi individu yang akan menghadapi pensiun, individu yang dikatakan mampu mengembangkan dan memelihara kecerdasan emosinya adalah individu yang berinteraksi dengan baik, memiliki kualitas untuk mengenali emosi diri, kemudian emosi tersebut dikelola dan digunakan agar dapat memotivasi diri sendiri dan memberi manfaat dalam hubungannya dengan orang lain (Brackett dkk, 2004). Hal ini berarti pensiunan yang mengembangkan dan memelihara kecerdasan emosinya, baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain maka kemungkinan besar akan nyaman, bahagia dan berhasil dalam kehidupan barunya pasca pensiun, terutama dalam lingkungannya, sehingga tetap mampu melakukan hal yang produktif meskipun telah memasuki masa pensiun.

Sesuai dengan pendapat Goleman (2007) individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan lebih percaya diri, bahagia, populer dan sukses. Mereka mampu menguasai emosinya, menjalin hubungan baik baik

dengan orang lain, mampu mengelola stres dan memiliki kesehatan mental yang baik.

Penelitian yang dilakukan Sari dan Kuncoro (2006) pada karyawan PT. Semen Gresik, menyatakan bahwa karyawan merasa cemas saat mrnghadapi masa pensiun karena adanya ketakutan akan ketidaktercukupinya kebutuhan sehari-hari ataupun kebutuhan mendadak seperti salah satu anggota keluarga sakit ataupun ketika akan menyelenggarakan resepsi pernikahan putraputrinya. Pada umumnya mereka beranggapan bahwa apabila mereka masih aktif bekerja mereka akan mendapat fasilitas-fasilitas yang akan meringankan kebutuhan sehari-hari maupun kebutuhan mendadak. Selain itu juga ada anggapan akan mendapat bantuan baik moril maupun materil dari rekan-rekan sekantor. Saat masa pensiun mereka merasa cemas sekalipun mendapatkan uang pensiun karena masih ada anggapan bahwa jumlah uang pensiun yang diterima kurang memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Masa pensiun memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan emosi dan relasi sosial seseorang. Hal tersebut akan berpengaruh pada kondisi emosi seseorang yang akan menghadapi masa pensiun. Apabila pegawai memiliki kondisi emosi yang baik maka rasa cemas bisa mereka atasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nuraini (2013), PNS yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu menghindari atau mengatasi kecemasan, sedangkan PNS yang memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik maka akan mengalami kecemasan bahkan terkadang tidak mampu untuk mengatasinya. PNS yang dapat mengelola emosinya dengan baik tidak menutup diri dari lingkungan dan lebih senang bila dapat bersosialisasi dengan orang-orang yang ada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penyusunan tinjauan masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

disekitarnya. PNS 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.

Peran dari kecerdasan emosi menurut Gardner (2002) yaitu mengarahkan seseorang untuk mampu membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi, dan hasrat orang lain, sehingga merupakan suatu kunci menuju pengetahuan diri yang aksesnya terarah pada perasaan yang dirasakan serta memanfaatkannya untuk menuntun ke arah tingkah laku. Seseorang yang cerdas maka akan mampu mengubah persepsi yang negatif menjadi positif serta akan lebih mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang berbeda-beda, berfikir jernih secara matang, baik dan objektif. Gohm (2003) juga memaparkan bahwa kecerdasan emosi diperlukan oleh setiap individu untuk memahami diri sendiri maupun orang lain, mengontrol emosi, menyelesaikan masalah dengan baik, dan membantu membuat penilaian objektif mengenai orang lain. Tanpa kecerdasan emosi individu tidak akan bisa menggunakan kemampuan-kemampuan kognitif mereka sesuai dengan potensi yang maksimal.

Penelitian Oktaviana dan Kumolohadi (2008) mengenai kecerdasan emosi, menggambarkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki oleh pegawai, maka kecemasan yang dihadapi semakin menurun. Pegawai yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, akan mampu mengolah emosi yang ada dalam dirinya sehingga menjadi sesuatu kekuatan yang lebih positif. Keterampilan dalam mengatur emosi akan membuat pegawai menjadi terampil dalam melepaskan diri dari perasaan negatif yang ada, sehingga kecemasan yang muncul

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada saat akan menghadapi pensiun dapat diminimalkan dan kecerdasan emosi yang dimiliki akan membantu pegawai keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan.

Menurut Schneiders (1955) individu yang memiliki kecerdasan emosi berarti individu mampu menempatkan potensi yang dikembangkan oleh dirinya dalam suatu perubahan kondisi, dimana tuntutan yang nyata dari kehidupan individu dewasa dapat diatasi dengan cara yang efektif dan sehat. Artinya dengan kecerdasan emosi individu mampu menerima tanggung jawab akan perubahan-perubahan dalam hidupnya sebagai beban, dengan rasa percaya diri berusaha mencari pemecahan masalahnya dengan cara-cara yang aman untuk diri dan lingkungannya, serta dapat diterima secara sosial. Kemudian pada akhirnya, individu lanjut usia yang memiliki kecerdasan emosi akan mampu menerima dirinya seperti apa adanya, sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan (Mouly, 1960). Artinya individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya di masa pensiun, sehingga ketakutan-ketakutan yang ada pada dirinya tidak akan dibiarkan berkembang begitu saja.

Selain kecerdasan emosi, salah satu faktor yang berhubungan dengan tinggi rendahnya kecemasan PNS dalam menghadapi pensiun menurut Yusfina (2016) adalah penerimaan dirinya. PNS yang dapat menerima diri diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan keadaan dirinya. Sebaliknya PNS yang tidak dapat menerima keadaan dirinya cenderung memiliki perasaan cemas. PNS yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti takutnya adanya kegagalan menerima dirinya sendiri ketika sudah tidak bekerja lagi.

Penelitian yang dilakukan Sari (2012) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi pensiun. Dengan kata lain, semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki oleh karyawan pra pensiun, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan oleh karyawan pra pensiun. Begitu sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki oleh karyawan pra pensiun, maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan oleh karyawan pra pensiun. Apabila seorang karyawan tidak mengelola penerimaan dirinya dengan baik, maka kecemasan yang dirasakan tetap tinggi. Penerimaan diri yang tinggi sangat membantu seorang karyawan pra pensiun dalam mengatasi perasaan-perasaan cemas menjelang pensiun.

Seorang PNS pra pensiun seharusnya mampu menerima dirinya apa adanya termasuk sifat yang baik maupun buruk, serta mampu menyesuaikan diri dengan baik. Kemampuan tersebut dapat membantu PNS untuk mengetahui dan mengatasi perubahan-perubahan yang akan terjadi setelah pensiun nanti. Perubahan-perubahan tersebut dapat menyebabkan PNS merasa cemas menjelang pensiun, seperti cemas karena akan mengalami perubahan status, peran, penghasilan, harga diri dan kesempatan untuk berinteraksi dengan rekan kerja. Penerimaan diri secara tepat dan efektif dapat membuat kondisi PNS pra pensiun menjadi terbebas dari perasaan cemas (Sari, 2012).

Penerimaan diri dibutuhkan agar PNS yang akan menghadapi pensiun tidak hanya mengakui kelemahan dan terpaku pada keterbatasan yang dimiliki, tetapi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

juga mampu mempergunakan berbagai potensi yang masih dimiliki agar dapat meningkatkan rasa berharga dan kepercayaan diri sehingga dapat menjalani kehidupannya secara normal. Dengan penerimaan diri yang baik, perubahan yang terjadi pada saat pensiun tidak akan menimbulkan kecemasan, karena PNS telah mampu menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya saat mengalami pensiun. Pada dasarnya kecemasan yang dialami PNS yang akan menghadapi pensiun sangat ditentukan oleh bagaimana individu menilai, menginterpretasi, atau mempersepsikan peristiwa yang dialaminya (Nurviana, Siswati & Dewi, 2009).

Hurlock (2002) mengemukakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh penerimaan diri. Individu yang mampu menerima diri sendiri berarti mampu menerima seperti apa adanya dirinya, bukan seperti apa yang dinginkan, serta memiliki harapan yang sesuai dengan kemampuannya termasuk mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, sehingga tidak cemas dengan masa depan yang akan ia jalani kelak. Mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ia miliki dapat membuat individu lebih menerima keadaan atau situasi yang ia alami, sehingga individu tidak merasakan kecemasan karena ia tau apa yang harus ia lakukan dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan.

Menurut Back (dalam Admin, 2007) salah satu hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menerima masa pensiun sebenarnya adalah masalah emosional para pekerja terhadap pensiun itu sendiri. Apabila pensiun semakin dianggap sebagai perubahan ke status baru, maka pensiun akan semakin tidak dianggap sebagai membuang status yang berharga dengan demikian akan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terjadi transisi yang lebih baik. Memasuki masa transisi ini seseorang sudah menyusun rencana-rencana yang harus dilakukan setelah tiba masa pensiun. Artinya seseorang akan lebih merasa banyak sisi positif yang bisa di ambil ketika masa pensiun tiba guna memperoleh suatu kebahagiaan di masa lanjut usia ini, karena komponen kebahagiaan bagi individu lanjut usia adalah penerimaan diri (Hurlock, 2000).

Individu yang mempersiapkan diri menghadapi masa pensiunnya, mereka akan mampu mengendalikan hal-hal tertentu atas kehidupan emosinya, memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menjalani hidup, tidak merasa malu karena setelah pensiun tidak memiliki pekerjaan lagi. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryoto (2002) yaitu mengenai penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kecerdasan emosi. Dari penelitian tersebut diperoleh kesimpulan bahwa hal yang dapat berkaitan dalam penerimaan diri di masa pensiun adalah kualitas kecerdasan emosional para pensiun itu sendiri, sehingga pada akhirnya individu dapat melakukan penyesuaian dengan aktifitas baru dan dapat melakukan penerimaan diri, yaitu memiliki kepercayaan atas kemampuan untuk dapat menghadapi kehidupannya di masa pensiun.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi pensiun.