

Kematangan Emosional, Percaya Diri dan Kecemasan Pegawai Menghadapi Masa Pensiun

Edy Sutrisno

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. *This study aimed to determine the relationships between emotional maturity, self-confidence and the anxiety to face retirees. Subjects were 60 civil servants who are resident residing in the Territory Housing Complex Tandés. Data retrieval tool used is the scale emotional maturity, self-confidence scale and face the anxiety scale pension. Data were analyzed by using multiple regression. The results showed: first, there was a negative relationship between emotional maturity and anxiety civil servants. It showed when one's emotional maturity is high, then the anxiety state employees retirement will decrease. Second, showed that there was a negative relationships between self-confidence and anxiety civil servants. when self-confidence is high, then the anxiety state employees retirement will decrease.*

Key Words: *emotional maturity, self-confidence and employee's anxiety in facing the future pension.*

Intisari. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan kematangan emosional dan percaya diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiunan, Subjek penelitian berjumlah 60 pegawai yang akan memasuki masa pensiun. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kematangan emosional, percaya diri dan kecemasan menghadapi masa pensiun. Analisis data menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan: pertama, ada hubungan negatif antara kematangan emosional dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Makin tinggi kematangan emosional, maka makin rendah kecemasan menghadapi masa pensiun. Kedua, ada hubungan negatif antara percaya diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Pegawai yang memiliki percaya diri tinggi cenderung rendah kecemasannya dalam menghadapi masa pensiun.

Kata Kunci: Kematangan Emosional, Percaya Diri dan Kecemasan Pegawai dalam menghadapi masa Pensiun.

Bekerja merupakan suatu kebutuhan yang mutlak harus dilakukan oleh setiap manusia. Bekerja selain sebagai sumber penghasilan, pekerjaan juga merupakan simbol identitas diri. Individu yang memiliki identitas berarti diakui oleh orang lain dan masyarakat sebagai suatu pribadi yang memiliki arti dan peran yang jelas dalam masyarakat.

Schiemberg dan Smith (1981) mengemukakan bahwa dengan bekerja kebutuhan individu akan penghargaan dan kompetensi dapat terpenuhi. Akan tetapi kesenangan ini menjadi berkurang ketika orang tersebut memasuki masa pensiun (Hurlock, 1996). Pensiun merupakan kejadian penting yang

menandai perubahan dari kehidupan masa dewasa ke kehidupan lanjut usia (Buhlen dan Meyer dalam Hurlock 1996). Parker (1982) mengemukakan bahwa masa pensiun adalah masa berhenti bekerja. Masa pensiun merupakan masa dimana seseorang tidak lagi bekerja secara formal pada suatu perusahaan badan komersial yang terorganisasi atau dalam pemerintahan karena sudah mencapai batas usia maksimum yang ditetapkan (Parkinson, dkk 1990).

Masa pensiun sering menimbulkan perasaan tidak berguna bagi individu yang akan memasuki masa pensiun baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat.

Mestinya pensiun adalah dambaan semua orang. Karena semakin lama bekerja akan semakin lelah sehingga membutuhkan istirahat. Tetapi pada Kenyataannya orang takut bila menghadapi masa pensiun, mereka takut kehilangan masa keberartiannya.

Pandangan negatif tentang pensiun menyebabkan individu cenderung menolak datangnya masa pensiun. Penolakan tersebut ditandai dengan adanya perasaan cemas. Pada saat menghadapi masa pensiun ada gejala fisiologis yang sering muncul diantaranya merasa mudah lelah ketika bekerja, jantung berdebar-debar, kepala pusing, kadang-kadang mengalami gangguan tidur. Sedangkan gejala psikologisnya yaitu rendah diri, tidak dapat memusatkan perhatian, timbulnya perasaan kecewa sehingga dapat mempengaruhi interaksi dengan orang lain.

Memasuki masa pensiun seorang karyawan seharusnya merasa senang karena telah mencapai puncak kariernya. Individu 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 tempatnya bekerja. Saat masa pensiun tiba maka akan lebih banyak waktu dan kesempatan bersama-sama dengan keluarga atau pasangannya, 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 (Aidit, 2000).

Perubahan-perubahan menghadapi masa pensiun dapat menimbulkan guncangan mental yang tidak dapat dielakkan. Hal ini disebabkan karena adanya perasaan tidak rela untuk melepas jabatan yang selama ini telah dimiliki dan dinikmati, jadi pasti ada perasaan cemas dan khawatir. Hal ini apabila berlebihan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikologisnya. Individu yang mengalami masa pensiun akan mengalami kecemasan dan guncangan perasaan yang begitu berat. Akan tetapi pada kenyataannya di lapangan banyak orang yang belum siap memasuki masa pensiun. Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga

menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Hal tersebut akan ditunjukkan oleh perilaku mudah marah, tegang, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya semangat kerja (Atamimi, 1989). Kondisi ini tentu saja akan menurunkan produktivitas kerja karyawan dan pada akhirnya akan menimbulkan kecemasan.

Menurut Darajat (1985) individu yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala yaitu adanya perasaan tidak menentu, rasa panik, adanya perasaan takut dan ketidakmampuan individu untuk memahami sumber ketakutan. Individu yang mengalami kecemasan akan mempunyai perasaan tidak menyenangkan yang merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk yang terjadi ketika individu mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan (konflik) batiniah. menurut Chaplin (2004) merupakan, (1) perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut; (2) Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan; (3) Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat akan meluap-luap; (4) satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

Atkinson (1990) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda, hal tersebut mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya dikemudian hari. Dalam teori Behavior dijelaskan bahwa kecemasan muncul melalui *classical conditioning*, artinya seseorang mengembangkan reaksi kecemasan terhadap hal-hal yang telah pernah dialami sebelumnya dan reaksi-reaksi yang telah dipelajari dari pengalamannya (Bellack & Hersen, 1988).

Kecemasan pada masa pensiun sering muncul pada setiap individu yang sedang menghadapinya karena dalam menghadapi

masa pensiun dalam dirinya terjadi goncangan perasaan yang begitu berat karena individu harus meninggalkan pekerjaannya. Masa pensiun menurut Flippo (1994) adalah merupakan suatu peristiwa penting dalam daur kehidupan seseorang. Pensiun memaksa individu untuk memaksa suatu peningkatan dalam ruang lingkup pengambilan keputusan tentang kehidupan pribadi seseorang. Masa pensiun yang dimaksud adalah masa pensiun wajib, dimana individu terpaksa melakukan pensiun karena organisasi tempat individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas usia seseorang untuk berhenti bekerja tanpa pertimbangan suka atau tidak (Hurlock, 1996).

Tinggi atau rendahnya kecemasan seseorang dalam menghadapi masa pensiun sangat berhubungan dengan kematangan emosional dan percaya diri seseorang yang bekerja pada instansi pemerintah. Untuk mencapai kematangan emosi, seseorang harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosinya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi bergantung kepada faktor kematangan dan faktor belajar (Hurlock, 2000). Selanjutnya Chaplin (2004) mendefinisikan kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosional. Kematangan emosi mempunyai peranan penting dalam kehidupan sosial individu, karena kematangan emosi merupakan faktor utama dalam hubungan sosial antar individu.

Salah satu kematangan emosi adalah mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap situasi-situasi baru, individu yang telah mencapai kematangan, memiliki ciri fleksibel dan dapat menempatkan diri dimana pun ia berada. Apabila kematangan emosi seseorang baik, maka akan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya. Untuk itu sangat diperlukan kepercayaan diri dari individu yang menghadapi masa pensiun. Kepercayaan diri mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan seseorang. Dengan kepercayaan diri seseorang akan mengusahakan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif

baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapi.

Berdasarkan teori Lauster (dalam Alsa, 2006) tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri yaitu: percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, serta berani mengungkapkan pendapat. Menurut Martani dan Adiyati (dalam Alsa, 2006), kepercayaan diri bukan merupakan sesuatu yang bersifat bawaan, tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk dari interaksi dan berkembang melalui proses belajar secara individual maupun sosial. Seseorang belajar mengenal diri sendiri melalui interaksi langsung dan komparasi sosial.

Dari interaksi langsung akan diperoleh informasi tentang diri sendiri, melalui komparasi sosial individu dapat mengevaluasi diri dan membandingkan dengan orang lain. Evaluasi diri ini akan membuat seseorang paham dan tahu siapa dirinya, yang kemudian berkembang menjadi kepercayaan diri. Apabila seseorang tidak memiliki kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri adalah satu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya (dalam Afiatin & Andayani B., 1996).

Menurut Kumara (1998), orang yang memiliki kepercayaan diri merasa yakin akan kemampuan dirinya sehingga bisa menyelesaikan masalahnya, karena tahu apa yang dibutuhkan dalam kehidupannya serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya. Rasa percaya diri akan muncul apabila orang tidak mempunyai ketergantungan terhadap suatu hal. Mereka sangat yakin dengan apa yang ada dalam dirinya dan yakin akan kemampuannya.

Lautser (dalam Alsa, 2006) menyatakan Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang

dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri. [Percaya diri](#) merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Menurut Rahmat (2004) kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri. Terbentuknya rasa percaya diri pada seseorang diawali dari perkembangan konsep diri yang diperoleh melalui pergaulannya dengan suatu kelompok. Interaksi yang terjalin akan membentuk suatu konsep diri. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu faktor internal meliputi konsep diri dan harga diri, kondisi fisik, kegagalan dan kesuksesan, pengalaman hidup, peran lingkungan keluarga dan faktor eksternal meliputi pendidikan, lingkungan dan pengalaman hidup, bekerja. Faktor kondisi fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan rasa percaya diri seseorang.

Permasalahannya pada penelitian ini ingin mengetahui tinggi atau rendahnya tingkat kecemasan masyarakat yang menghadapi masa pensiunan di Kompleks Perumnas Tandes Surabaya. Karena tinggi atau rendahnya kecemasan para pegawai negeri menghadapi masa pensiun di Kompleks Perumnas Tandes ada keterkaitan atau hubungan dengan kematangan emosi dan percaya diri dari seseorang yang menghadapi masa pensiun.

Sesuai dengan uraian di atas, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana hubungan antara kematangan emosi dan percaya diri dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiunan di Kompleks Perumnas Tandes Surabaya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan kepercayaan diri

seseorang dalam menghadapi masa pensiun di Kompleks Perumnas Tandes Surabaya.

Metode

Subyek yang dijadikan responden dalam penelitian adalah para pegawai negeri yang mendekati masa pensiun yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes Surabaya yang mempunyai ciri-ciri, perempuan atau laki-laki yang berumur sekitar 53 tahun ke atas. Selanjutnya sampel yang diambil sebanyak 60 orang responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*; yaitu pengambilan *sampling* yang didasarkan atas ciri-ciri atau sifat tertentu yang dipandang mempunyai keterkaitan erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang diketahui sebelumnya (Hadi, 1989), Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan regresi berganda dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Sosial Sciences*).

Hasil perhitungan di atas, deskriminasi butir pada taraf signifikan 0,05 untuk skala kematangan emosional terhadap 30 butir pernyataan diperoleh hasil yang sah sebanyak 29 butir dengan nilai r_{xy} bergerak 0,096 sampai 0,676 dan peluang ralat (p) bergerak dari 0,000 sampai dengan 0,468. Sedangkan yang gugur sebanyak 1 (satu) aitem yaitu nomor 23. Untuk skala percaya diri terhadap 30 butir pernyataan diperoleh hasil yang sah sebanyak 29 butir dengan nilai r_{xy} bergerak 0,074 sampai 0,684 dan peluang ralat (p) bergerak dari 0,000 sampai dengan 0,576. Untuk skala kecemasan pegawai yang menghadapi masa pensiun terhadap 30 butir pernyataan diperoleh hasil yang sah sebanyak 28 butir dengan nilai r_{xy} bergerak 0,232 sampai 0,584 dan peluang ralat (p) bergerak dari 0,000 sampai dengan 0,074.

Selanjutnya hasil uji keandalan skala kematangan emosional pegawai yang menghadapi masa pensiun menunjukkan bahwa $\alpha = 0,9224$. Ini menunjukkan bahwa harga alpha untuk variabel kematangan emosional pegawai $> 0,70$. artinya alat yang dipakai untuk mengukur kematangan emosional reliabel atau andal. Hasil uji keandalan skala percaya diri diperoleh harga alpha (α) = 0,9251. Ini menunjukkan bahwa harga alpha

untuk variabel percaya diri $> 0,70$. artinya alat yang dipakai untuk mengukur percaya diri reliabel atau andal. Berikutnya hasil uji keandalan skala kecemasan pegawai dalam menghadapi masa pensiun diperoleh harga alpha (α) = 0,8616. Ini menunjukkan bahwa harga alpha untuk variabel kecemasan pegawai dalam menghadapi masa pensiun $> 0,70$. artinya alat yang dipakai untuk mengukur kecemasan pegawai dalam menghadapi masa pensiun reliabel atau andal.

Hasil penghitungan normalitas sebaran pada skala kematangan emosional dikatakan normal dengan hasil Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,915 dengan p sebesar 0,091. Maka sebaran kematangan emosional pegawai Negeri yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes dinyatakan normal. Hasil penghitungan normalitas sebaran pada skala percaya diri dengan hasil Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 1,386 dengan p sebesar 0,063. Maka sebaran percaya diri pegawai negeri yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes dinyatakan normal. Hasil penghitungan normalitas sebaran pada skala kecemasan pegawai dalam menghadapi masa pensiun dikatakan normal dengan hasil Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 1,300 dengan p sebesar 0,068. Maka sebaran kecemasan pegawai negeri yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes dinyatakan normal.

Berdasarkan hasil uji linieritas antara kematangan emosional dengan kecemasan pegawai negeri diperoleh nilai F sebesar 38,11 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan linier antara variabel kematangan emosional dengan kecemasan pegawai negeri yang menghadapi pensiun bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes. Berikutnya berdasarkan hasil uji linieritas antara percaya diri dengan kecemasan pegawai negeri yang menghadapi masa pensiun bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes diperoleh nilai F sebesar 29,56 dengan signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan linier antara variabel percaya diri dengan kecemasan pegawai negeri yang menghadapi masa pensiun di Kompleks Perumnas Tandes.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan SPSS (*Statistical Program for Sosial Science*), diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara kematangan emosional dengan kecemasan pegawai negeri yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes. Ini terbukti nilai $t = -3,357$, pada Sig. = 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan apabila kematangan emosional seseorang tinggi, maka kecemasan pegawai negeri yang menghadapi masa pensiun akan menurun, sebaliknya bila kematangan emosional seseorang rendah, maka kecemasan menghadapi masa pensiun akan tinggi. Dengan kata lain, kematangan emosional dapat dijadikan sebagai dasar untuk memprediksi terhadap kecemasan pegawai negeri dalam menghadapi masa pensiun.

Berikutnya diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara percaya diri dengan kecemasan pegawai negeri. Ini terbukti nilai $t = -2,279$, pada Sig. = 0,000 ($p < 0,01$).

Hasil ini menunjukkan bila percaya diri seorang pegawai itu tinggi, maka kecemasan menghadapi masa pensiun. Sebaliknya, bila percaya diri seorang pegawai negeri itu rendah, maka kecemasan menghadapi masa pensiun akan tinggi. Artinya bahwa percaya diri dapat dijadikan sebagai dasar untuk memprediksi kecemasan pegawai negeri dalam menghadapi masa pensiun.

Pembahasan

Kematangan Emosi dan Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara kematangan emosional dengan kecemasan pegawai negeri yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes. Artinya bila kematangan emosional seseorang tinggi, maka kecemasan pegawai negeri yang menghadapi masa pensiun yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes akan menurun, sebaliknya bila kematangan emosional seseorang rendah, maka kecemasan seseorang menghadapi masa pensiun akan tinggi.

Penelitian di atas, didukung oleh penelitian Silviana R.(2011) mengatakan bahwa

ada hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dengan kecemasan menghadapi pernikahan. Semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah kecemasan menghadapi pernikahan, begitu sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pernikahan. Kematangan emosi pada subjek penelitian tergolong sedang, Kecemasan menghadapi pernikahan pada subjek penelitian tergolong sedang. Senada hasil penelitian Paramasari (2010), mengatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Ini menunjukkan bahwa kematangan emosional dapat dipakai sebagai dasar untuk memprediksi kecemasan seseorang dalam menghadapi masa pensiun.

Masa pensiun menurut Flippo (1994) merupakan suatu peristiwa penting dalam daur kehidupan seseorang. Hurlock (1996), menjelaskan bahwa masa pensiun yang dimaksud adalah masa pensiun wajib, dimana individu terpaksa melakukan pensiun karena organisasi tempat individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas usia seseorang untuk berhenti bekerja tanpa pertimbangan suka atau tidak. Masa pensiun bagi beberapa orang dianggap tidak menyenangkan hal tersebut karena adanya anggapan bahwa masa pensiun berarti tidak berguna, akibatnya individu akan memandang masa pensiun sebagai krisis hebat dalam hidup individu. Oleh karena itu orang yang menghadapi masa pensiun sering merasa cemas (Parkinson, dkk. 1990).

Pensiun sebagai tanda berakhirnya masa kerja menjadi tahap krisis seseorang dalam memasuki usia lanjut. Konsekuensi-konsekuensi yang dihadapi pensiun seperti berkurangnya pendapatan karena sudah tidak bekerja lagi, perubahan status sosial baru dalam keluarga dan masyarakat dan hilangnya kekuasaan yang dulu dimiliki karena berhentinya bekerja. Hilangnya hal-hal tersebut pada saat pensiun akan membuat seseorang merasa tidak berarti dan kehilangan harga diri sebagai seorang kepala keluarga dalam memenuhi kebutuhan keluarga karena tidak mampu lagi memperoleh pendapatan yang cukup. Seseorang yang akan memasuki masa pensiun perlu melakukan penyesuaian psikologis dan

sosial. Penyesuaian dalam memasuki masa pensiun akan semakin bertambah sulit dan seringkali menimbulkan kecemasan (Hurlock, 1994). Untuk itu dibutuhkan kematangan emosional yang tinggi agar mampu menyikapi realita yang ada dan mampu berperilaku yang positif.

Smith (1995) mengatakan kematangan emosi menghubungkan dengan karakteristik orang yang berkepribadian matang. Orang yang demikian mampu mengekspresikan rasa cinta dan takutnya secara cepat dan spontan. Sedangkan pribadi yang tidak matang memiliki kebiasaan menghambat perasaan-perasaannya. Sehingga dapat dikatakan pribadi yang matang dapat mengarahkan energi emosi ke aktivitas-aktivitas yang sifatnya kreatif dan produktif. Senada dengan pendapat di atas Covey (1997) mengemukakan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan berani, diimbangi dengan pertimbangan-pertimbangan akan perasaan dan keyakinan individu lain.

Kematangan emosi merupakan suatu kondisi pencapaian tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi pada diri individu. Individu yang mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kesanggupan mengendalikan perasaan dan tidak dapat dikuasai perasaan dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain, tidak mementingkan diri sendiri tetapi mempertimbangkan perasaan orang lain. Menurut pandangan Skinner (dalam Junaidi, 2009) esensi kematangan emosi melibatkan kontrol emosi yang berarti bahwa seseorang mampu memelihara perasaannya, dapat meredam emosinya, meredam balas dendam dalam kegelisahannya, tidak dapat mengubah moodnya, tidak mudah berubah pendirian. Kematangan emosi juga dapat dikatakan sebagai proses belajar untuk mengembangkan cinta secara sempurna dan luas dimana hal itu menjadikan reaksi pilihan individu sehingga secara otomatis dapat mengubah emosi-emosi yang ada dalam diri manusia. Kematangan emosi seseorang yang tinggi akan mampu menurunkan tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi masa pensiun.

Seperti hanya Teori Kecemasan Freud (Koeswara, 1982) membedakan kecemasan menjadi tiga macam yaitu : a) Kecemasan realistik (objektif) adalah kecemasan individu terhadap bahaya yang berasal dari luar seperti api, binatang buas, orang jahat ular berbisa dan ujian; b) Kecemasan neurotik adalah kecemasan atas tidak terkendalinya naluri primitif oleh ego yang nantinya dapat mendatangkan hukuman; dan c) Kecemasan moral yaitu kecemasan yang timbul akibat tekanan super ego individu yang berhubungan dengan individu yang telah atau sedang melakukan tindakan melanggar hukum. Individu yang akan memasuki masa pensiun akan mengalami suatu pengalaman emosional subjektif yaitu suatu keadaan tertentu yang dapat mencemaskan seseorang sementara orang lain belum tentu demikian. Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui ada hubungan antara kematangan emosional dengan kecemasan pegawai negeri sipil dalam menghadapi masa pensiun yang bertempat tinggal di Wilayah Kompleks Perumnas Tandes Surabaya.

Percaya Diri dan Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara percaya diri dengan kecemasan pegawai negeri yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes. Artinya bila percaya diri seseorang tinggi, maka kecemasan pegawai negeri yang menghadapi masa pensiun yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes akan menurun, sebaliknya bila percaya diri seseorang rendah, maka kecemasan seseorang menghadapi masa pensiun akan tinggi.

Ini menggambarkan bahwa tidak semua pegawai negeri yang bertempat tinggal di wilayah Kompleks Perumnas Tandes yang menghadapi masa pensiun mengalami kecemasan yang tinggi semua. Masih banyak pegawai negeri yang menghadapi masa pensiun mampu mensikapi dengan baik dan sadar bahwa setiap orang pada saat tertentu akan mencapai usia pensiun. Masa pensiun menurut Flippo (1994) merupakan suatu peristiwa penting dalam daur kehidupan seseorang. Masa pensiun yang dimaksud adalah masa pensiun wajib, dimana individu terpaksa

melakukan pensiun karena organisasi tempat individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas usia seseorang untuk berhenti bekerja tanpa pertimbangan suka atau tidak (Hurlock, 1996).

Pandangan negatif tentang pensiun menyebabkan individu cenderung menolak datangnya masa pensiun. Suatu bentuk dinamika psikologis yang sering muncul pada saat orang tua memasuki masa pensiun adalah kecemasan. Kecemasan pada masa pensiun sering muncul pada setiap individu yang sedang menghadapinya karena dalam menghadapi masa pensiun dalam dirinya terjadi goncangan perasaan yang begitu berat karena individu harus meninggalkan pekerjaannya.

Penelitian tersebut di atas, didukung oleh penelitian Sa'diyah (2005) mengatakan ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal. Ini menunjukkan bila percaya diri seseorang tinggi, maka kecemasan seseorang akan menurun, sebaliknya bila percaya diri seseorang rendah, maka kecemasan seseorang akan tinggi. Begitu juga hasil penelitian Pradono dan Purnamasari (2009), mengatakan ada hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri di propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Hal itu menunjukkan bahwa Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki individu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapi serta menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga dapat mengaktualisasikan diri terhadap lingkungan yang dihadapinya, yang meliputi percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki konsep diri yang positif dan berani mengungkapkan pendapat. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Kepercayaan diri berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup serta terbina dari keyakinan diri sendiri (Angelis, dalam Ruwaida, dkk, 2006).

Kepercayaan diri merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam diri guna membentuk pribadi yang tangguh dan berani menghadapi segala tantangan dan kegagalan. Cox (dalam Dimiyati, 2003) menegaskan bahwa kepercayaan diri

Secara umum kepercayaan diri merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan bahkan untuk memperoleh hal seperti yang diharapkan (Bandura dalam Ruwaida dkk, 2006). Kepercayaan diri menurut Hambly (dalam Ruwaida dkk, 2006), diartikan sebagai suatu layanan terhadap diri sendiri sehingga ia mampu menangani segala situasi dengan tenang.

Menurut Daradjat (1990: 25) kepercayaan diri adalah kepercayaan kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Orang yang percaya pada dirinya sendiri dapat mengatasi segala faktor-faktor dan situasi frustrasi, bahkan mungkin frustrasi ringan tidak akan terasa sama sekali. Tapi sebaliknya orang yang kurang percaya pada dirinya akan sangat peka terhadap bermacam-macam situasi yang menekan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat berperan dalam kehidupan manusia. Kepercayaan diri bukan merupakan sesuatu yang sifatnya bawaan, melainkan terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungannya. Gilmer (1978) mengemukakan bahwa kepercayaan diri berkembang melalui pemahaman diri, dan berhubungan dengan kemampuan bagaimana seorang belajar menyelesaikan tugas-tugasnya. Seseorang yang memiliki percaya diri yang positif akan mempersiapkan diri sedini mungkin dalam menghadapi masa pensiun. Ia akan memandang masa pensiun sebagai sesuatu yang menyenangkan, ia mulai memikirkan untuk melakukan hal-hal yang tidak biasa ia lakukan ketika masih bekerja, menyalurkan hobi atau aktif dalam kegiatan sosial atau keagamaan, misalnya. Sebaliknya, individu yang memiliki percaya diri negative akan memandang pensiun sebagai sesuatu yang

menakutkan, karena penghasilannya akan berkurang, ia akan kehilangan prestise, kehilangan kekuasaan dan kontak social. Sehingga hal tersebut menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran dalam dirinya.

Menurut Martani dan Adiyati (1991), kepercayaan diri bukan merupakan sesuatu yang bersifat bawaan, tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk dari interaksi dan berkembang melalui proses belajar secara individual maupun sosial. Seseorang belajar mengenal diri sendiri melalui interaksi langsung dan komparasi sosial. Dari interaksi langsung akan diperoleh informasi tentang diri sendiri, melalui komparasi sosial individu dapat mengevaluasi diri dan membandingkan dengan orang lain. Evaluasi diri ini akan membuat seseorang paham dan tahu siapa dirinya, yang kemudian berkembang menjadi kepercayaan diri.

Terbentuknya rasa percaya diri pada seseorang diawali dari perkembangan konsep diri yang diperoleh melalui pergaulannya dengan suatu kelompok. Interaksi yang terjalin akan membentuk suatu konsep diri. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu faktor internal meliputi konsep diri dan harga diri, kondisi fisik, kegagalan dan kesuksesan, pengalaman hidup, peran lingkungan keluarga dan faktor eksternal meliputi pendidikan, lingkungan dan pengalaman hidup, bekerja. Faktor kondisi fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan rasa percaya diri seseorang (Ruwaida dkk, 2006).

Menurut Loekmono (dalam Alsa, 2006), perkembangan kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh: faktor-faktor yang berasal dari dalam individu sendiri, norma dan pengalaman keluarga, tradisi, kebiasaan dan lingkungan atau kelompok dimana keluarga itu berasal. Apabila seseorang tidak memiliki kepercayaan diri maka akan banyak masalah akan timbul karena kepercayaan diri merupakan aspek keperibadian dari seseorang yang berfungsi penting mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya.

Sejalan dengan pernyataan di atas, tingkat kepercayaan diri seseorang menentukan derajat apa yang benar, tanpa kepercayaan diri seseorang akan banyak mengalami hambatan

dalam menyelesaikan sesuatu sehingga dapat menghambat ketercapaian tujuan yang ia kerjakan. Kepercayaan diri merupakan petunjuk bahwa seseorang tersebut merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa mereka akan mampu menyikapi dengan baik apa yang akan terjadi, sehingga dapat mengatasi atau setidaknya mengurangi kekhawatiran yang muncul sehingga pada saat masa pensiun itu tiba individu tersebut tidak lagi merasa takut, khawatir dan cemas terhadap kegiatan yang akan dilakukannya.

Menurut Barlow dan Durand (2006) Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan dimasa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respons-respons fisiologis.

Seseorang akan bersikap lebih realistis dan objektif dengan keadaan yang dialaminya dan tidak menganggap bahwa masa pensiun merupakan masa yang menakutkan, bahkan justru sebaliknya masa pensiun merupakan masa yang menyenangkan karena mempunyai banyak waktu untuk berkumpul bersama keluarga dan pasangan atau mengisi waktu dengan kegiatan dan hobi yang disenangi. Realitanya tidak semua orang yang menghadapi masa pensiun mampu mensikapi dengan baik. Tidak adanya rasa takut, khawatir dan pandangan yang negatif tentang masa pensiun, diharapkan dapat mencegah munculnya kecemasan pada saat individu akan memasuki masa pensiun.

Dikatakan oleh Newman (1979) bahwa bagi beberapa orang, pensiun adalah beban yang tidak diharapkan. Individu merasa tidak siap untuk pensiun, merasa pesimis, tidak berguna dengan hilangnya pekerjaan. Seseorang yang mempunyai pandangan negatif terhadap masa pensiun akan mengalami gejala-gejala berupa: gelisah, takut, khawatir, firasat takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung tegang, tidak bisa beristirahat dengan tenang, gangguan konsentrasi, jantung berdebar, berkeringat dingin. Ini menunjukkan bahwa pada saat menghadapi masa pensiun ada gejala fisiologis yang sering

muncul diantaranya merasa mudah lelah ketika bekerja, jantung berdebar-debar, kepala pusing, kadang-kadang mengalami gangguan tidur. Sedangkan gejala psikologisnya yaitu rendah diri, tidak dapat memusatkan perhatian, timbulnya perasaan kecewa sehingga dapat mempengaruhi interaksi dengan orang lain. Gejala-gejala tersebut tersebut di atas, merupakan ciri-ciri seseorang yang mengalami kecemasan.

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Selanjutnya dijelaskan bahwa dalam hal ini mengembangkan perasaan dan dugaan yang negatif dalam menghadapi masa pensiun, seseorang yang mengalami kecemasan tinggi saat menghadapi masa pensiun tidak memperoleh tujuan yang diharapkan, karena rasa cemas atau takutnya ini lebih menguasai dirinya. Menurut Suryabrata (2007) apabila kecemasan itu timbul, maka itu akan mendorong orang untuk melakukan sesuatu supaya tegangan dapat direduksikan atau dihilangkan, mungkin seseorang itu akan lari ke daerah atau tempat yang menimbulkan kecemasan atau ketakutan itu, atau mencegah implus-implus yang berbahaya, atau menuruti kata hati. Kecemasan itu asalnya disebabkan oleh sebab-sebab dari luar.

Kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pakar perilaku lain menganggap kecemasan sebagai suatu dorongan untuk belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghindari kepedihan. Pakar tentang pembelajaran menyakini bahwa individu yang terbiasa dalam kehidupan dininya dihadapkan pada ketakutan yang berlebihan lebih sering menunjukkan kecemasan pada kehidupan selanjutnya.

Menurut Stuart (1998), kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Pengalaman kecemasan seseorang tidak sama pada beberapa situasi dan hubungan interpersonal. Namun demikian secara umum ancaman besar yang dapat menimbulkan kecemasan dikategori menjadi 2 (dua) aspek, yaitu : (1) Ancaman terhadap integritas seseorang meliputi ketidakmampuan fisiologis yang akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari dan (2) Ancaman terhadap sistem diri seseorang dapat membahayakan identitas, harga diri dan fungsi sosial yang terintegrasi seseorang. Berdasarkan uraian di atas terlihat ada hubungan antara percaya diri dengan kecemasan pegawai negeri dalam menghadapi masa pensiun.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian pertama, menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara kematangan emosional dengan kecemasan pegawai negeri yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes. Ini menunjukkan bila kematangan emosional seseorang tinggi, maka kecemasan pegawai negeri yang menghadapi masa pensiun yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes akan menurun, sebaliknya bila kematangan emosional seseorang rendah, maka kecemasan seseorang menghadapi masa pensiun akan tinggi. Kedua, menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara percaya diri dengan kecemasan pegawai negeri yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes. Ini menunjukkan bila percaya diri seseorang tinggi, maka kecemasan pegawai negeri yang menghadapi masa pensiun yang bertempat tinggal di Kompleks Perumnas Tandes akan menurun, sebaliknya bila percaya diri seseorang rendah, maka kecemasan seseorang menghadapi masa pensiun akan tinggi.

Daftar Pustaka

Aidit, S. (2000). Catatan Seorang Pensiun. Dalam <http://www.epsikologi.com/> htm: 51k. Diakses tanggal 3 Januari 2009.

Alsa, Asmadi (2006). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik. Semarang. *Jurnal Psiko-logi. No.1. 47-48.*

Arikunto, Suharsini (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan.* Rieneka Cipta, Jakarta:

Atamimi, N. (1989). Post Power Syndrome. *Makalah* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada.

Atkinson, Rita L , Richard C. Atkinson, Ernest Hilgard (1983). *Pengantar Psikologi* (Terjemahan Nurdjannah Taufiq dan Agus Dharma) Jilid 2. Erlangga, Jakarta.

..... R.L, et. all. (2000). *Pengantar Psikologi.* Jilid I. Terjemah Nur Jennah dan Rukmini Burhan, Penerbit Erlangga, Jakarta.

Afiatin, Tina & Budi Andayani (1996). *Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja.* Jurnal Psikologi Universitas Gadjahmada No. 223-30.

Barlow, David & Mark Durand (2006). *Psikologi Abnormal.* Yogyakarta: Pus-taka Pelajar.

Chaplin, J.P. (2004). *Kamus lengkap Psikologi.* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

Covey (1997). *Tujuh Kebiasaan Manusia yang Sangat Efektif.* Jakarta : Gramedia.

Daradjat, Zakiya (1990). Kesehatan Mental. Haji Masagung, Jakarta.

Flippo, E. B, (1994). *Manajemen Personalia, Erlangga,* Jakarta.

Hadi, S. (2000). *Statistik.* Jilid II. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Edisi Kelima. Terjemahan Soedjarwo & Istiwidayanti. Erlangga, Jakarta.

- Hurlock, EB. (2000). *Development Psychology: A Life Span Approach*. 5th Edition. New York: McGraw-Hill Kogakusha Ltd.
- Junaidi (2009). *Kematangan Emosi*, <http://wawanjunaidi.blogspot.com/2009/10/pengertian-emosi-definisi-emosi.html>. Diakses, 8 September 2012.
- Koeswara, E. (1982). *Logoterapi*. Kanisius Yogyakarta: Kanisius
- Martani, W. dan Adiyanti, M.G. (1991). *Kompetensi Sosial Dan Kepercayaan Diri Remaja*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Newman, P.M & Newman, P.R. (1979). *Development Through Life A Psychosocial Approach*. Revised Edition. Illinois: The Dorsey Press.
- Paramasari A. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Sekretariat Daerah Provinsi Jawa Tengah, http://eprints.undip.ac.id/10341/1/Andin_Abstrak.pdf diakses tgl 8 September 2012
- Parker, S. (1982). *Work and Retirement*. London: George Allen and Unwin.
- Parkinson, C. N, Rustomji, M. K. & Viera, E. (1990). *Masa Pensiun yang Bahagia* (alih Bahasa: Budi) Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Puspitasari, (2002). Kematangan Emosi, <http://wawanjunaidi.blogspot.com/2009/10/pengertian-emosi-definisi-emosi.html>. Diakses, 8 September 2012.
- Rakhmat, Jalaluddin (2004). *Psikologi komunikasi*. Edisi Revisi. Remaja Rosdakara. Bandung.
- Sa'diyah, Khalimatus (2005). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Penyandang Cacat Tunarungu*. Skripsi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Schiamberg, L. B. & Smith, K. W. (1981). *Human Development*. New York: McMillan Publishing Co. inc.
- Suryabrata, Sumadi (2007). *Psikologi Kepribadian*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Smith, (1995). Kematangan Emosi, <http://wawanjunaidi.blogspot.com/2009/10/pengertian-emosi-definisi-emosi.html>. Diakses, 8 September 2012.
- Stuat, GW, Sundeen SJ. (1998), *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 3. EGC, Jakarta.

