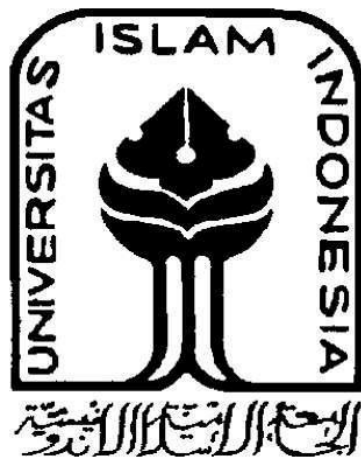


**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN
KECEMASAN MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA
GURU SMA DI KABUPATEN KAPUAS**

SKRIPSI



OLEH :

MUHAMMAD BORNEO PRIMARIZQI

14320262

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2020

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN KECEMASAN
MENGHADAPI PENSIUN PADA GURU SMA/MAN
DI KABUPATEN KAPUAS

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal
21 Oktober 2021

Mengesahkan
Program Studi Psikologi
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

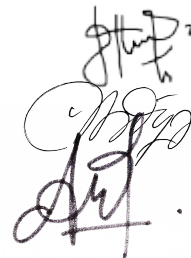
Ketua Prodi


Resnia Novitasari., S.Psi., M.A.

Dewan Penguji

1. Nur Pratiwi Noviati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Wanadya Ayu Krishna Dewi, S.Psi., M.A.
3. Annisa Miranty Nurendra, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan



HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan segala puji dan syukur atas segala rahmat dan karunia yang telah diberikan oleh Allah SWT. Sang maha Pengasih lagi Maha Penyayang karya tulis ini dapat diselesaikan. Tidak lupa Shalawat serta Salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, sahabat, serta pengikutnya hingga akhir zaman.

Dan tidak lupa pula terima kasih yang tulus penulis hantarka untuk semua kasih, doa dan dukungannya dari :

Abi dan Ummi

Terima kasih atas nasihat, saran dan dorongan serta doa yang selalu tercurahkan kepada penulis. Terima kasih atas segala perhatian, pengorbanan, dan kasih sayang yang tak pernah berhenti diberikan kepada penulis.

Nadia Kufita Rayhan

Terima kasih adikku tersayang atas semua doa, dan perhatian, serta semangat yang telah diberikan kepada penulis.

HALAMAN MOTTO

“Kamu boleh menjadi siapa saja, tetapi jangan lupa untuk berusaha menjadi yang terbaik”. [**Abi**]

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan penulis semangat, kekuatan dan kemudahan dalam proses penyelesaian tugas akhir ini sehingga dapat selesai dengan baik. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir sebagai mahasiswa di Universitas Islam Indonesia. Penulis berharap skripsi ini bermanfaat untuk penulis dan juga bagi semua pihak.

Pada proses penulisan skripsi ini penulis juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Dr. Phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
3. Nur Pratiwi Noviati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik dan juga Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan penulis saran dan masukan, serta selalu menerima penulis dengan baik.
4. Segenap Dosen Prodi Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
5. Seluruh staf Bagian Pengajaran, Perpustakaan, Laboratorium, serta Karyawan Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam

Indonesia, atas segala bantuan dan kemudahan yang diberikan selama peneliti berada di sini.

6. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis demi kelancaran pengambilan data penelitian.
7. Abi dan Ummi yang selalu mendoakan, memberikan semangat dan nasihat dalam setiap langkah penulis.
8. Terimakasih kepada teman-teman Angkatan 2014 yang telah memberikan penulis pengalaman baru, canda dan tawa, serta pengetahuan baru. Semua nya tidak akan penulis lupakan.
9. Terima kasih untuk teman-teman Kos Putra Tunggal, yang selalu ada setiap penulis butuhkan.
10. Terima Kasih kepada seluruh pihak yang terlibat yang belum dapat penulis ucapkan satu persatu. Semoga Allah memberikan kita semua Kesehatan dan segala yang terbaik untuk kita.

Yogyakarta, 2021

Muhammad Borneo Primarizqi

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	11
D. Keaslian Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
A. Kecemasan Menghadapi Pensiun	17
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pensiun	17
2. Aspek- Aspek Kecemasan	20
3. Jenis-Jenis Kecemasan	22
4. Faktor Kecemasan	24

B.	Kecerdasan Emosi	25
1.	Pengertian Kecerdasan Emosi	25
2.	Aspek – Aspek Kecerdasan Emosi	27
3.	Faktor Kecerdasan Emosi	32
C.	Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun	33
D.	Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN		39
A.	Identifikasi Variabel – Variabel Penelitian	39
1.	Variabel Tergantung	39
2.	Variabel Bebas	39
B.	Definisi Operasional Penelitian	39
1.	Kecemasan Menghadapi Pensiun	39
2.	Kecerdasan Emosi	40
C.	Subjek Penelitian	40
D.	Metode Pengumpulan Data	40
1.	Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun	41
2.	Skala Kecerdasan Emosi	42
E.	Validitas dan Reliabilitas	43
1.	Validitas	44
2.	Reliabilitas	44

F. Metode Analisis Data	45
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	47
A. Orientasi Kancah dan Persiapan	47
1. Orientasi Kancah	47
2. Persiapan Penelitian	47
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	51
C. Hasil Penelitian	51
1. Deskripsi Responden Penelitian	51
2. Deskripsi Data Penelitian	52
3. Uji Asumsi	55
4. Uji Hipotesis	57
5. Analisis Tambahan	59
D. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
1. Untuk Guru SMA/MAN	65
2. Untuk Sekolah	65
3. Untuk Penelitian Selanjutnya	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> skala kecemasan menghadapi pensiun	39
Tabel 2. <i>Blueprint</i> skala kecerdasan emosi	40
Tabel 3. Distribusi Butir Aitem Kecemasan Menghadapi Pensiun	46
Tabel 4. Distribusi butir aitem Kecerdasan Emosi	47
Tabel 5. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 6. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia	49
Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian	50
Tabel 8. Rumus Kategorisasi	50
Tabel 10. Kategorisasi Variabel Kecerdasan Emosi	52
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 12. Hasil uji linearitas	54
Tabel 13. Korelasi Kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun	55
Tabel 14. Analisis Tambahan	56

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba	71
LAMPIRAN 2 Skala Penelitian Setelah Uji Coba	81
LAMPIRAN 3 Tabulasi Data Penelitian Sebelum Uji Coba	89
LAMPIRAN 4 Tabulasi Data Penelitian Setelah Uji Coba	94
LAMPIRAN 5 Tabulasi Data Penelitian Setelah Eliminasi	103
LAMPIRAN 6 Uji Validitas dan Reliabilitas	106
LAMPIRAN 7 Uji Normalitas	111
LAMPIRAN 8 Uji Linearitas	113
LAMPIRAN 9 Uji Hipotesis Korelasi	115
LAMPIRAN 10 Surat Izin Penelitian	117
LAMPIRAN 11 Surat Keterangan Selesai Penelitian	119

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN KECEMASAN
MENGHADAPI PENSIUN PADA GURU SMA/MAN
DI KABUPATEN KAPUAS**

Muhammad Borneo Primarizqi

Nur Pratiwi Noviati

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pada guru SMA/MAN di Kabupaten Kapuas. . Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun pada guru SMA/MAN di Kabupaten Kapuas. Skala kecerdasan emosi berdasarkan versi Italia Bar-On *Emotional Intelligence Instrumen* (EQ-i) yang dimodifikasi oleh Annisa. Kemudian skala kecemasan menghadapi pensiun diadaptasi dari teori Nevid. Jumlah Subjek pada penelitian ini adalah 69 orang. Analisis data menggunakan Teknik korelasi *product moment* dari *Spearman* menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pada guru SMA/MAN di Kabupaten Kapuas ($r = 0.743$ dan $p = 0.0000$). Kesimpulan hipotesis **ditolak**.

Kata Kunci : Kecerdasan emosi, kecemasan menghadapi pensiun, guru SMA/MAN

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND
RETIREMENT ANXIETY FOR HIGH SCHOOL TEACHER IN
KABUPATEN KAPUAS**

Muhammad Borneo Primarizqi

Nur Pratiwi Noviati

ABSTRACT

This study aims to know the relationship between emotional intelligence and retirement anxiety for high school teacher in Kabupaten Kapuas. The hypothesis in this study is there is a negative relationship between emotional intelligence and retirement anxiety for high school teacher in Kabupaten Kapuas. To test the hypothesis of the study, researchers perform data retrieval using the scale developed by Bar-On emotional intelligence (EQ-i) modified by Annisa instruments. The retirement anxiety is adapted from the Nevid theory. The scale was distributed to 69 member of High school teacher in Kabupaten Kapuas. Data analysis using spearman's products moment technique indicated a significant positive relationship between emotional intelligence and retirement anxiety of high school teacher in Kabupaten Kapuas ($r = 0.743$ dan $p = 0.0000$). Hypothetical conclusion is denied.

Keywords : emotional intelligence, anxiety facing retirement, high school teacher

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu pekerjaan yang banyak dicari adalah menjadi Pegawai Negeri Sipil (PNS). Pasal 1 Undang – Undang nomor 43 tahun 1999 menyebutkan bahwa Pegawai Negeri merupakan unsur aparatur negara yang bertugas menjadi abdi masyarakat yang menyelenggarakan pelayanan secara adil dan merata menjaga kesatuan bangsa dengan penuh kesetiaan pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.

Banyak orang berlomba-lomba untuk menjadi Pegawai Negeri. Hal ini dikarenakan jaminan kesejahteraan yang ditawarkan, mulai dari gaji pokok yang memuaskan, tunjangan-tunjangan yang sesuai dengan pangkat, beban kerja yang telah ditentukan, dan lainnya. Badan Kepegawaian Negara mencatat pada tanggal 7 Februari 2020 ada sebanyak 991.361 peserta seleksi Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS), data ini akan terus berubah karena masih berlangsungnya tes seleksi (Liputan6.com, 2020).

Sama seperti pekerjaan lainnya, Pegawai Negeri Sipil juga ada beberapa jenis. Contohnya guru, pegawai kantor pemerintahan, dan lainnya. Pada penelitian ini peneliti akan berfokus pada PNS Guru. Guru menurut KBBI adalah orang yang pekerjaannya mengajar. Sedangkan PNS Guru adalah guru yang telah mengikuti seleksi CPNS kemudian diangkat menjadi PNS. Gaji guru yang sudah diangkat menjadi PNS termasuk tunjangan tunjangan yang di dapat mampu untuk memenuhi

kebutuhan hidup. Karena banyaknya gaji dan tunjangan yang didapat, menjadi pegawai negeri sipil khususnya guru tidak dapat diemban seumur hidup. Manusia bisa selalu menjadi guru seumur hidupnya, sesuai dengan definisi guru adalah orang yang mengajari maka selama ada yang bisa diajarkan kepada orang lain maka bisa disebut guru. Namun untuk jabatan Pegawai Negeri Sipil memiliki masa pensiun yang sudah ditetapkan oleh pemerintah. Masa jabatan PNS sebagaimana Undang-Undang nomor 5 tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara pada tanggal 15 Januari 2014, salah satunya membawa pengaruh terhadap Batas Usia Pensiun Pegawai Negeri Sipil. Sesuai pasal 87 ayat (1) huruf (c) dan Pasal 90 Undang-Undang nomor 5 tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara ditentukan, bahwa Pegawai Negeri Sipil diberhentikan dengan hormat karena mencapai Batas Usia Pensiun, yaitu : 1) 58 (lima puluh delapan) tahun untuk Pejabat Administrasi; 2) 60 (enam puluh) tahun bagi Pejabat Pimpinan Tinggi; dan 3) sesuai dengan ketentuan perundang-undangan bagi Pejabat Fungsional. Keputusan Menpan Nomor 26 Tahun 1989, yang mengubah jabatan guru menjadi jabatan fungsional. Kemudian peraturan tersebut direvisi menjadi Keputusan Menpan Nomor 84 Tahun 1993. Selanjutnya, karena mengikuti Undang-Undang Otonomi Daerah, peraturan diubah menjadi Permenpan dan Reformasi Birokrasi Nomor 16 Tahun 2009. Untuk guru yang termasuk kedalam Pejabat Fungsional masa jabatannya adalah 60 tahun dengan masa menghadapi pensiun selama 2 tahun.

Audit (Pradomo dan Purnamasari, 2010) menjelaskan memasuki masa pensiun, seorang karyawan merasa bahagia karena telah mencapai puncak karirnya dan mendapatkan apa yang diinginkan. Selain itu, karena berkurangnya beban kerja yang

harus dihadapi dan akhirnya dapat memaknai kehidupannya dengan penuh keoptimisan dikarenakan berbagai jalur ke masa pensiun yang bermakna, yang memiliki dua hal yang sama yaitu melakukan yang memuaskan dan memiliki hubungan yang memuaskan dalam masa pensiun. Saat pensiun seharusnya merupakan saat yang dihadapi oleh PNS khususnya guru dengan senang hati. Karena beban pekerjaan yang telah hilang, banyak waktu untuk menemui sanak saudara, berbincang-bincang dengan tetangga atau menghabiskan waktu untuk menjalankan hobi yang belum sempat dilakukan saat masih menjadi guru aktif.

Namun Rini (Pradomo dan Purnamasari, 2010) menjelaskan pada kenyataannya di lapangan banyak orang yang belum siap dan memiliki kecemasan ketika memasuki masa pensiun. Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba, sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi nantinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurviaeni (2016) ada kecemasan yang dialami oleh para guru ketika menghadapi masa pensiun. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nastiti dan Hendriani (2014) menyebutkan bahwa kondisi PNS yang telah mengalami masa pensiun cukup baik karena mendapatkan dukungan positif dari lingkungan dan keluarga, penguasaan diri yang baik, penguasaan emosi, dan keinginan untuk mencapai tujuan yang masih kuat. Dengan demikian berarti ada hal yang dicemaskan oleh para guru ketika menghadapi masa pensiun, dan kondisinya akan semakin parah apabila setelah pensiun tidak mendapatkan dukungan positif dari keluarga dan lingkungan, tidak dapat menguasai emosi dan tidak memiliki tujuan yang ingin dicapai.

Survey yang dilakukan oleh *The Power of Protection, Confidence in The Future* oleh HSBC selama bulan Oktober sampai November pada tahun 2015. HSBC melakukan ini di 12 negara termasuk Indonesia menyebutkan bahwa masih banyak orang yang tidak mempersiapkan masa pensiun dengan baik (<http://tribunnews.com>, 2016). Dalam penelitian Limono (2013) menyebutkan bahwa hal yang menyebabkan individu mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pensiun akan berdampak pada menurunnya kondisi fisik, kesejahteraan dan berkurangnya hubungan social. Pensiun akan menjadi masalah bagi mereka yang belum mempunyai bekal dalam memasuki masa pensiun. Seorang pengajar yang pensiun umumnya akan kehilangan hubungannya dengan murid, dan teman-teman guru lainnya. Berkurangnya pendapatan serta kehilangan rutinitas yang sering dilakukan. Bagi kepala keluarga yang harus menghidupi keluarganya dari penghasilan sebagai guru merupakan beban berat yang harus dihadapi setelah saat pensiun.

Menurut smith (dalam Nastiti dan Hendriani, 2014) menyebutkan bahwa individu yang belum siap menghadapi masa pensiun dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan akan menganggap bahwa masa pensiun adalah masa yang paling mencemaskan. Periode dimana individu akan kehilangan kekuatan dan posisi yang memberikan individu tempat di masyarakat. Kehilangan ini akan menimbulkan perasaan tidak berguna, tidak dihargai, dan sebagainya yang merupakan emosi negatif. Luapan emosi negatif ini akan menyebabkan stress dan mempengaruhi kondisi psikis dan fisik.

Kemudian berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada guru PNS yang mendekati masa pensiun. Pada saat mendekati masa pensiun guru tersebut mengalami beberapa perubahan perilaku. Seperti mudah marah, sering gelisah, menurunnya kondisi fisik, dan berkurangnya hubungan sosial dengan orang lain. Hal ini merupakan faktor-faktor yang sering muncul pada orang yang mengalami kecemasan. Peneliti kemudian menarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara semakin dekatnya dengan masa pensiun, guru ada kemungkinan mengalami kecemasan.

Kecemasan adalah kondisi dimana seseorang merasa tidak nyaman atau perasaan ketakutan. Kecemasan merupakan respon normal bagi manusia untuk menghindari sebuah ancaman. Kecemasan menjadi abnormal ketika respon manusia terhadap ancaman melebihi proporsi ancaman yang sebenarnya, atau ketika kecemasan muncul tanpa sebab dan bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan (Nevid dkk, 2005).

Menurut Daradjat (dalam Lesmana, 2014) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Selain itu, Derajat membagi kecemasan menjadi dua, gejala fisiologis dan gejala psikologis. Kecemasan secara fisiologis meliputi, pencernaan tidak teratur, detak jantung bertambah cepat, pusing, tidur tidak nyenyak/insomnia, nafsu makan hilang, sesak nafas, ujung ujung jari terasa dingin, dan keringat bercucuran. Sedangkan kecemasan secara psikologis meliputi, adanya perasaan takut, perasaan akan tertimpa bahaya atau kecelakaan atau

perasaan khawatir, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya/rendah diri, hilang kepercayaan diri, tidak tenang, dan gelisah.

Kecemasan ditandai dengan berbagai faktor, yang mencakup faktor fisik, perilaku, dan kognitif (Nevid dkk, 2005) :Faktor fisik, yang meliputi kegelisahan, kecemasan. Faktor perilaku, yang meliputi perilaku menghindar, perilaku bergantung, dan perilaku gelisah. Kemudian faktor kognitif, yang meliputi kekhawatiran, merasa takut atau cemas akan masa depan, terlalu memikirkan atau sangat khawatir dengan sensasi yang muncul dari dalam tubuh, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Berdasarkan faktor diatas dapat disimpulkan bahwa guru yang mengalami kecemasan saat menghadapi masa pensiun bisa diketahui ketika gelisah memikirkan masa pensiun, kehilangan pekerjaan, penghasilan, rutinitas, dan perubahan lingkungan serta sosial.

Pensiun merupakan hal yang tidak bisa dihindari dan harus dihadapi. Untuk menghadapinya dan melewatinya dengan baik maka pemerintah memberikan masa pensiun selama 2 tahun. Persiapan yang dilakukan bisa banyak hal, baik fisik maupun psikis. Mempersiapkan tabungan untuk kehidupan setelah pensiun, menentukan tujuan berikutnya, membangun relasi yang baik dengan lingkungan, mempersiapkan emosi ketika kehilangan pekerjaan, dan lainnya. Mempersiapkan emosi merupakan hal yang penting agar tidak muncul menjadi emosi negatif dan kemudian menjadi benih-benih stress. Mempersiapkan emosi yang baik bisa dengan lebih religius, membangun hubungan sebaik baiknya dengan Allah SWT. dan juga manusia disekitar. Ditambah

juga dengan mengelola emosi yang ada sehingga tidak menjadi emosi negatif. Mengelola emosi adalah kemampuan seseorang yang memiliki kecerdasan emosi.

Goleman (dalam Fitriastuti, 2013) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional menyumbang 80% dari faktor kesuksesan seseorang dan 20% ditentukan oleh IQ. Kesuksesan yang disebutkan bisa berupa sukses dalam menghadapi masa depan saat memasuki masa pensiun. Patton (dalam Hidayati dkk, 2011) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan yang ditentukan, membangun produktivitas dan meraih keberhasilan. Menggunakan emosi secara efektif akan membuat seseorang lebih bertanggung jawab, memusatkan perhatian pada tujuan, tidak impulsif, dan mampu mengendalikan diri. Sedangkan menurut Goleman (dalam Setiawan dan Simbolon, 2018) kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dan menghadapi rasa frustrasi, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir. Goleman juga membagi aspek kecerdasan emosional menjadi lima aspek dasar, meliputi : Kesadaran diri, Pengaturan diri, Motivasi, Empati, dan Keterampilan sosial.

Penelitian yang dilakukan Sunil (2009) pada 120 mahasiswa dengan variabel kecerdasan emosi, stres inventarisasi dan uji kecemasan umum. Hasil dari penelitian tersebut berdasarkan uji korelasi antara 3 variabel yang dihitung dengan metode *Product Moment Pearson*. Korelasi antara kecemasan dan stress adalah 0.710, yang signifikan pada tingkat probabilitas 0.001. Ini menunjukkan bahwa orang yang mengalami stres tinggi memiliki kesempatan lebih besar untuk merasa cemas.

Kemudian korelasi antara ukuran kecemasan dan kecerdasan emosi juga signifikan. Korelasi antara keduanya adalah -0.667 , yang signifikan pada tingkat probabilitas 0.001 . Korelasi antara keduanya adalah negatif yang berarti bahwa orang dengan kecerdasan emosi rendah mengalami kecemasan yang tinggi.

Contoh lain adalah penelitian yang dilakukan oleh Baihaqi (2018) pada para pemain SSB Batang Boys. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pemain SSB Batang Boys. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Sampel pada penelitian ini adalah 24 orang laki-laki dengan rentang usia 15-19 tahun dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitiannya adalah hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan tidak signifikan >0.05 , kekuatan hubungan lemah <0.25 , dengan arah hubungan negatif. Kesimpulannya adalah kecerdasan emosi memberikan kontribusi kinerja yang positif pada performa pemain.

Jadi, diharapkan kepada para guru yang akan menghadapi masa pensiun untuk meningkatkan kecerdasan emosinya. Dengan mengetahui apa yang akan dikerjakan selanjutnya masa pensiun bukanlah hambatan. Potensi-potensi yang baru akan berkembang, terus memotivasi diri agar terhindar dari perasaan tidak berguna. Kemudian membangun empati dan meningkatkan hubungan sosial, dengan begitu relasi akan semakin banyak. Selain untuk menghilangkan rasa sepi tetapi juga untuk meningkatkan rasa percaya diri. Sehingga apa yang selama ini dicemaskan saat menghadapi masa pensiun bisa diatasi.

Berdasarkan permasalahan di atas, di mana hasil pengamatan peneliti yang menemukan ada indikasi guru mengalami kecemasan ketika akan menghadapi masa pensiun. Kemudian bagaimana guru yang lain menghadapi masa pensiunnya. Apakah ada perbedaan antara guru yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi ketika menghadapi masa pensiun dengan guru yang kecerdasan emosinya rendah. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada guru SMA/MAN di Kabupaten Kapuas.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada guru.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, antara lain :

1. Manfaat teoritis
 - a. Sebagai bahan untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan psikologi.
 - b. Mengetahui manfaat kecerdasan emosi yang dapat membantu mencegah atau mengurangi kecemasan guru dalam menghadapi pensiun.
2. Manfaat praktis

- a. Penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada guru diharapkan dapat menyumbang informasi maupun pengetahuan baru mengenai manfaat perlunya mengembangkan kecerdasan emosi untuk mencegah atau menurunkan kecemasan saat menghadapi masa pensiun.

D. Keaslian Penelitian

Gordana Stankova, Dimitar Dimitrovski, dan kawan-kawan (2018) meneliti hubungan antara kecerdasan emosi, kecemasan, dan stres akademik pada 200 mahasiswa, 100 laki-laki dan 100 lagi perempuan. Alat tes yang digunakan adalah *The Self Report Emotional Intelligence Test* (SEIT), *Test Anxiety Inventory* (TAI), dan *Student Academic Stress Test* (SAST). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor total kecerdasan emosional berkorelasi dengan kecemasan tes dan stres akademik serta keberhasilan akademik yang dicapai oleh mahasiswa. Kemudian terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional, kecemasan, stres akademik, dan jenis kelamin. Tidak ada korelasi antara kecerdasan emosi, kecemasan, stres akademik dan jalannya studi. Ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi, kecemasan, stres akademik dan performa akademik yang tinggi. Tetapi ada ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi, kecemasan, stres akademik dengan performa akademik yang rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kecerdasan emosional, kecemasan, dan stres akademik sangat signifikan dan mampu memprediksi prestasi akademik mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh M.F. Oz Rudi, S. Afghanipour, dan R.G Goli (2020) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dimensi kecemasan dan kecerdasan emosional pada atlet di *Babol Islamic University*. Subjek penelitian ini berjumlah 180 atlet pria dan wanita dari berbagai tim yang semuanya berkarir selama 6 hingga 15 tahun di dunia olahraga. Peneliti melakukan dua kali tes, yaitu malam sebelum pertandingan dan setengah jam sebelum pertandingan. Tes yang dilakukan adalah menggunakan kuesioner kecemasan kompetitif, dan kecerdasan emosional dari Syria Sharing Marten (1970). Untuk mengetahui hubungan antara variabel menggunakan uji korelasi Kendall, kemudian *Kolmogorov-Smirnov* untuk menentukan distribusi normal dan Mann Whitney U test untuk membandingkan variabel yang tidak normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dimensi kecerdasan emosional dengan kepercayaan diri ($p < 0.05$), tetapi ada hubungan yang signifikan semua dimensi kecerdasan emosional kecuali empati dengan kecemasan ($p < 0.05$).

Kemudian kecemasan juga pernah di teliti oleh Jiawei Zhou, Yanjie Yang, Xiuxian Yang dan kawan-kawan (2016) dengan judul *Relationship Between Anxiety and Burnout among Chinese Physicians : A Moderated Mediation Model*. Subjek penelitian ini adalah 1274 dokter dari dua rumah sakit kelas A di provinsi Heilongjiang. Alat tes yang digunakan adalah *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)*, *Chinese maslach Burnout Inventory (CMBI)*, *EPQ-revised Short Scale* versi China, dan *Trait Coping Style Questionnaire (TCSQ)*.

Penelitian dengan variabel kecerdasan emosional pernah diteliti oleh Sulmaz Ghahramani, Ali Reza Torabi Jahromi, dan kawan-kawan (2019) dengan judul *The Relationship between Emotional Intelligence and Happiness in Medical Students*. Penelitian ini dilakukan pada 300 mahasiswa yang menempuh pendidikan di sekolah medis dan cabang internasional dari *Shiraz University of Medical School* dari September 2014 sampai September 2017. Alat ukur yang digunakan adalah *Oxford Happiness* dan *Siberia Schering's Emotional Intelligence Questionnaire*. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kebahagiaan (*happiness*).

Keaslian dari penelitian ini bisa dilihat dari hal berikut ini, yaitu :

1. Keaslian Topik

Topik yang digunakan pada penelitian ini adalah kecerdasan emosional dan kecemasan menghadapi masa pensiun. Penelitian sebelumnya juga menggunakan variabel yang sama seperti penelitian Gordana Stankova dan kawan-kawan (2018) dengan topik yang dibahas adalah kecerdasan emosional, kecemasan, dan stres akademik. Perbedaannya dengan penelitian ini adalah, penelitian ini hanya terbatas pada dua variabel yaitu kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi masa pensiun. Kemudian topik kecemasan dan kelelahan juga dibahas dalam penelitian yang dilakukan oleh Jiawei Zhou dan kawan-kawan (2016). Perbedaannya dengan penelitian ini adalah pada penelitian Jiawei Zhou dan kawan-kawan menggunakan variabel kecemasan dan kelelahan

sedangkan penelitian ini menggunakan variabel kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi masa pensiun.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori dari Nevid untuk kecemasan dan Reuven Bar-On untuk kecerdasan emosional. Sedangkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gordana Stankova dan kawan-kawan (2018) pada variabel kecerdasan emosional juga menggunakan teori dari Reuven Bar-On, tetapi pada variabel kecemasan tidak menggunakan teori dari nevid.

3. Keaslian Subjek

Subjek dari penelitian ini adalah guru SMA di Kabupaten Kapuas. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gordana Stankova dan kawan-kawan (2018) adalah 200 mahasiswa universitas di Skopje. Penelitian yang dilakukan oleh M.F. Oz Rudi, S. Faghanpour, dan R.G Goli (2020) menggunakan subjek 180 atlet mahasiswa di *Babol Islamic University*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Jiawei Zhou dan kawan-kawan (2016) menggunakan subjek 1274 dokter dari berbagai rumah sakit kelas A di Provinsi Heilongjiang.

4. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan teori Nevid yaitu, a) Aspek fisik, b) Aspek perilaku, c) Aspek kognitif yang dijadikan dasar sebagai alat ukur kecemasan. Sedangkan untuk alat ukur kecerdasan emosi menggunakan adaptasi dari *BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*. Penelitian dari Gordana Stankova dan

kawan-kawan (2018) menggunakan alat ukur *Test Anxiety Inventory* (TAI) yang dikembangkan oleh Sarasin (2004) untuk kecemasan dan *Self Report Emotional Intelligence* (SEIT) yang dikembangkan oleh Stirred (2010) untuk kecerdasan emosional.

Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dapat diketahui bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dalam hal topik, subjek. Sedangkan dalam hal teori dan alat ukur ada beberapa penelitian yang sama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Pensiun

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pensiun

Kecemasan menurut Nevid (2005) adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan yang tidak nyaman. Kecemasan bermanfaat bagi manusia sebagai respon dari sebuah ancaman. Kecemasan membuat manusia berpikir lebih untuk menghindari atau menghadapi ancaman yang akan datang. Kecemasan menjadi abnormal apabila respon yang diberikan lebih besar dari stimulus yang didapat, atau bahkan tidak ada stimulus.

Menurut Daradjat (dalam Lesmana, 2014) kecemasan adalah bentuk dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Selain Daradjat membagi kecemasan menjadi dua, gejala fisiologis dan gejala psikologis. Kecemasan secara fisiologis meliputi, pencernaan menjadi tidak teratur, detak jantung bertambah cepat, pusing, nafsu makan hilang, sesak nafas, dan ujung-ujung jari terasa dingin, dan keringat bercucuran. Sedangkan kecemasan secara psikologis meliputi, adanya perasaan takut, perasaan akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, atau perasaan khawatir, tidak mampu

memusatkan pikiran, tidak berdaya/rendah diri, hilang kepercayaan diri, tidak tenteram/gelisah, dan perasaan bingung.

Oluymi dan Olufemi (2015) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi masa pensiun dapat dijelaskan sebagai perasaan takut yang kuat, merasa tidak nyaman dan mengalami masa ketidakpastian yang secara konsisten yang mengganggu individu dalam menghadapi masa pensiun. Emosi negatif yang muncul dari rasa ketidakpastian yang dialami seorang guru ini yang kemudian menimbulkan kecemasan.

Menurut hasil penelitian Widyastuti (2009) menunjukkan bahwa pada umumnya seorang mengalami kecemasan adalah karena ketidakpastian dalam menghadapi masa pensiun karena masih memiliki banyak tanggung jawab yang belum terselesaikan. Pada kenyataannya banyak yang mengalami ketakutan akan pensiun.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurviaeni pada tahun 2015 menunjukkan bahwa semakin tinggi kesiapan guru ketika menghadapi masa pensiun maka tingkat kecemasan akan menurun. Ini membuktikan bahwa perlu adanya persiapan yang harus dilakukan oleh para guru untuk menghadapi masa pensiun. Hurlock (dalam Nurviaeni, 2015) menjelaskan bahwa orang dewasa madya yang berusia sekitar 40 – 60 tahun yang telah pensiun dari pekerjaannya atau telah berhenti dari tanggung jawab sebagai orang tua yang kemudian memiliki tujuan baru dalam hidupnya lebih dapat menyesuaikan diri dengan baik pada hari tuanya

dari pada yang tidak memiliki tujuan sama sekali. Kemudian Nurviaeni dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul pada guru disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah a) penurunan penghasilan, b) terbatasnya relasi atau hubungan dengan lingkungan, c) datangnya masa tua, menurunnya kesehatan, d) hilangnya status, dan e) jumlah tanggungan keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Annisa dan Ifdil (2016) mengartikan kecemasan sebagai suatu kondisi emosi yang mengakibatkan rasa tidak nyaman yang ditandai dengan perasaan khawatir, kegelisahan, dan ketakutan sehingga mengganggu kehidupan.

Pensiun menurut Undang-Undang nomor 11 tahun 1969 Pemerintah RI merupakan jaminan hari tua dan sebagai balas jasa terhadap pegawai negeri sipil (PNS) yang telah bertahun-tahun mengabdikan dirinya kepada Negara. Schwartz (dalam Hurlock, 1998) mengemukakan pensiun sebagai penghentian pola hidup atau transisi menuju pola hidup yang baru. Masalah ini melibatkan perubahan peran, minat, nilai dan seluruh pola hidupnya.

Sedangkan pengertian kecemasan menghadapi masa pensiun menurut Bucklew (dalam Mu'ariah, 2005) mengatakan bahwa umumnya kecemasan dibagi menjadi dua tingkat yaitu psikologis dan fisiologis. Jadi, kecemasan pada orang yang menghadapi pensiun merupakan kekhawatiran pada sesuatu yang tidak pasti dan tidak dapat diprediksi sebagai akibat datangnya masa pensiun. Menurut Papalia (2009) kecemasan menghadapi masa pensiun adalah gangguan

perasaan yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran mendalam yang muncul sebagai reaksi dalam menghadapi masa pensiun.

Sutrisno (2013) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi masa pensiun merupakan suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul pada seseorang karena khawatir, bingung, ketidakpastian tentang masa depan, dan belum siap menerima kenyataan bahwa dirinya akan pensiun dengan segala akibatnya baik secara sosial, psikologis, maupun fisiologis.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menurut Nevid adalah respon setiap manusia ketika menghadapi suatu masalah. Dalam hal ini kecemasan pada seorang guru muncul ketika akan menghadapi masa pensiun. Ketidakpastian tentang apa yang akan dilakukan, merasa masih banyak tanggung jawab yang belum terpenuhi, kehilangan status, dan lainnya. Untuk itu perlu adanya persiapan yang dilakukan oleh guru sebelum menghadapi masa pensiun.

2. Aspek – Aspek Kecemasan.

Kecemasan menurut Nevid (2005) ditandai dengan berbagai aspek, yang mencakup aspek fisik, perilaku, dan kognitif.

- a. Aspek fisik, meliputi kegelisahan, kecemasan, gemetar sesak dibagian perut, jari jari terasa dingin, jantung berdetak dengan cepat, mulut kering, dan mual.
- b. Aspek perilaku, meliputi perilaku menghindar perilaku bergantung, dan perilaku gelisah.

- c. Aspek kognitif, meliputi kekhawatiran, merasa takut atau cemas akan masa depan, terlalu memikirkan atau sangat waspada dengan sensasi yang muncul di tubuh, takut kehilangan kendali, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Sedangkan menurut Daradjat (dalam Lesmana, 2014) aspek kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu fisiologis dan psikologis.

- a. Fisiologis, meliputi pencernaan menjadi tidak teratur, detak jantung bertambah cepat, pusing, nafsu makan hilang, sesak nafas, ujung ujung jari terasa dingin, keringat bercucuran.
- b. Psikologis, meliputi adanya perasaan takut perasaan akan ditimpa bahaya, perasaan khawatir yang berlebihan, tidak mampu memusatkan pikiran, tidak berdaya/rendah diri, hilang kepercayaan diri, tidak tenteram/gelisah, dan perasaan bingung.

Hamilton (dalam Metha Gagarin, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan terbagi menjadi beberapa aspek, yaitu

- a. Aspek Psikologis, merupakan aspek atau gejala psikis yang menyertai kecemasan, meliputi perasaan cemas yaitu cemas, firasat buruk, cemas, mudah tersinggung. Ketegangan, yaitu merasa cemas, letih, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah, tidak dapat istirahat. Kecemasan, yaitu pandangan gelap, cemas ditinggal sendiri, cemas pada orang asing, cemas pada binatang besar, cemas pada kerumunan

- orang banyak, cemas pada keramaian lalu lintas. Gangguan kecerdasan, yaitu sulit untuk berkonsentrasi, daya ingat buruk. Perasaan depresi, yaitu hilang minat, sedih, dan perasaan selalu berubah-ubah setiap hari.
- b. Aspek Fisiologis, merupakan aspek atau gejala fisik yang menyertai kecemasan, meliputi gangguan tidur seperti kesulitan tidur, terbangun pada malam hari, mimpi buruk, mimpi menakutkan, dan apabila terbangun badan lemas. Gejala somatic atau otot-otot yaitu nyeri otot, kaku, kedutan, gigi gemerutuk, suara tidak stabil. Gejala sensorik yaitu penglihatan kabur, gelisah, muka merah, terasa lemas. Gejala *kardiovaskuler* yaitu nyeri dada, denyut nadi meningkat, merasa lemah, denyut jantung berhenti sejenak. Pernafasan, yaitu merasa tertekan di dada, perasaan tercekik, nafas pendek

3. Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Spielberger (dalam Safaria dan Saputra, 2012) menyebutkan ada dua jenis kecemasan, yaitu

- a. *Trait anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang muncul pada diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini muncul akibat kepribadian individu yang memang lebih mudah merasakan cemas atau khawatir dibandingkan dengan individu lain.

- b. *State anxiety*, yaitu suatu kondisi emosional dan keadaan dimana seseorang merasa tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar dan bersifat subjektif.

Kemudian Freud (dalam Feist & Feist, 2012) membagi kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu.

- a. Kecemasan neurosis, yaitu rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan cemas yang muncul berada pada ego, akibat dari dorongan id.
- b. Kecemasan moral, adalah kecemasan yang berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena individu tidak mampu bersikap konsisten dengan apa yang diyakini benar secara moral.
- c. Kecemasan realistik, merupakan rasa cemas dan takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

Kecemasan ketika menghadapi masa pensiun pada guru menurut Nevid bisa ditandai dengan beberapa aspek. Aspek fisik ditandai dengan terganggunya bagian tubuh seperti detak jantung yang tidak teratur. Aspek perilaku ditandai dengan guru yang gelisah menghadapi masa pensiun karena masih bergantung kepada penghasilan dari gaji. Kemudian aspek kognitif, dimana guru cemas dengan masa depan yang dihadapi ketika sudah pensiun.

4. Faktor Kecemasan

Faktor yang menyebabkan kecemasan muncul pada guru (dalam Lesmana, 2014) adalah.

a. Faktor fisik

Bertambahnya usia berhubungan dengan berkurangnya kekuatan fisik, kesehatan dan daya ingat. Berkurangnya kesehatan mengakibatkan guru yang sudah pensiun tidak dapat beraktivitas sehingga merasa bahwa dirinya sudah tidak berguna. Hal ini kemudian yang menjadi sumber kecemasan para guru ketika sudah pensiun.

b. Faktor sosial

Kehilangan status sebagai guru, mengakibatkan berkurangnya dukungan sosial dari masyarakat dan keluarga. Kehilangan ini kemudian membuat guru yang sudah pensiun menjadi kehilangan manfaat di masyarakat. Hal ini kemudian menyebabkan kecemasan seorang guru ketika menghadapi masa pensiun.

c. Faktor ekonomi

Gaji seorang guru bisa dibilang sangat cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kemudian ketika pensiun tiba gaji yang didapatkan sebelumnya tidak akan sama. Merasa kehilangan sumber utama penghasilan untuk memenuhi kebutuhan akan menyebabkan kecemasan pada guru.

d. Faktor psikologis

Emosi negatif yang muncul diakibatkan oleh perasaan yang muncul dari pikiran negatif, perasaan akan tidak dihargai, dikucilkan masyarakat, tidak lagi dihormati akan membuat guru cemas ketika menghadapi masa pensiun.

Kecemasan guru yang menghadapi masa pensiun dapat ditandai oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah faktor fisik, seperti kesehatan menurun, faktor sosial, dimana berkurangnya dukungan yang didapatkan dari lingkungan, faktor ekonomi, hilangnya sumber pendapatan utama, dan faktor psikologis dimana perasaan tidak dibutuhkan menguasai diri.

B. Kecerdasan Emosi

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Boyatzis (dalam Fitriastuti, 2013) menyatakan, bahwa kecerdasan emosi merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Lebih lanjut dijelaskan, bahwa emosi manusia berada di wilayah bawah sadar sehingga dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosi berarti memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri dan orang lain.

Kemudian Salovey dan Mayer (dalam Saptoto, 2010) menggunakan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang

lain. Kemampuan untuk mengelola perasaan agar terus termotivasi, merencanakan dan meraih tujuan hidup juga disebut dengan kecerdasan emosi. Dengan kata lain kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memanfaatkan emosi, mengerti apa yang dirasakan, dan menggunakan emosi untuk membantu pikiran.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Illahi dan kawan-kawan (2018) menyebutkan bahwa individu dikatakan memiliki kecerdasan emosi adalah ketika mampu menempatkan emosi pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Mampu mengkoordinasikan suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan suasana hati orang lain atau dapat berempati, individu tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Kemudian Mira Gusniwati (2015) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk kecerdasan emosional.

Goleman (2015) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertindak gigih/bertahan dalam menghadapi keadaan yang membuat frustrasi, mengendalikan dorongan hati/rangsangan dan tidak berlebihan, mengatur suasana hati dan menjaga beban stres agar tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, dan berempati.

Dapat disimpulkan bahwa menurut Goleman, kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi, dan memanfaatkannya untuk membantu berpikir. Dengan memiliki kecerdasan emosi guru yang menghadapi masa pensiun akan mampu untuk menghadapi kegelisahaan dan merencanakan masa depan dengan baik.

2. Aspek – Aspek Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman (2015) menyatakan bahwa secara umum ciri-ciri seseorang yang memiliki kecerdasan emosi adalah mampu memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi situasi yang membuat frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan berempati. Goleman kemudian menjelaskan dengan lebih jelas sebagai berikut.

- a. Mengenali emosi diri, yaitu kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa sedang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri, mengetahui apa yang sedang dirasakan diri sendiri dan menggunakannya untuk mengambil keputusan, dan sadar akan batas kemampuan diri sendiri.
- b. Mengelola emosi, yaitu kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat yang timbul

karena kegagalan keterampilan emosi dasar. Hal ini berarti kemampuan untuk bangkit kembali dari perasaan murung. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri, kemampuan menenangkan kembali, memiliki kepekaan dan kata hati, dan mampu menunda kenikmatan sebelum terpenuhinya target yang ingin dicapai.

- c. Memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi yang merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi diri dan menguasai diri. Individu yang memiliki kemampuan ini cenderung lebih produktif dan efektif ketika mengerjakan sesuatu. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati sehingga berdampak positif pada pengerjaan tugas, Kemampuan ini meliputi, pengendalian dorongan hati, kekuatan berpikir positif dan optimis.
- d. Mengenali emosi orang lain, atau juga disebut sebagai empati. Yaitu kemampuan yang bergantung kepada kesadaran diri secara emosional. Kemampuan ini merupakan keterampilan dasar dalam bersosial. Individu yang empatik berarti mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang lain atau apa yang dikehendaki.

Kemudian Reuven Bar-On (Stein and Book, 2002) membagi kecerdasan emosi kedalam lima area yang terbagi menjadi 15 aspek, yaitu:

1) Ranah *Intrapersonal*

a. Kesadaran diri

Merupakan kemampuan individu untuk mengenali perasaan yang muncul, dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut.

b. Sikap Asertif

Merupakan kemampuan untuk mengungkapkan perasaan atau ide-ide yang muncul secara terbuka kepada orang lain. Hal ini bertujuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi individu.

c. Kemandirian

Merupakan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri dan mengendalikan kehendak pribadi tanpa terbebani atau tergantung dengan pendapat orang lain.

d. Penghargaan diri

Merupakan kemampuan untuk menerima kelebihan maupun kekurangan diri sendiri. Dapat memanfaatkan kelebihan yang dimiliki dan juga menghormati kekurangan diri sendiri. Seseorang dengan kemampuan seperti ini akan dapat menghargai diri sendiri dengan baik.

e. Aktualisasi diri

Merupakan kemampuan untuk terus berkembang sesuai dengan kemampuan dan bakat yang ada dalam diri agar dapat bermanfaat bagi dirinya dan lingkungan.

2) Ranah *Interpersonal*

a. Empati

Merupakan kemampuan untuk menyadari, memahami, dan menghargai perasaan orang lain.

b. Tanggung Jawab Sosial

Merupakan kemampuan untuk bertindak sesuai dengan kehendak hati dan menjunjung tinggi norma yang berlaku di masyarakat. Selain itu juga mampu untuk bekerja sama dengan masyarakat dan berperan aktif dalam bermasyarakat.

c. Hubungan Antar Pribadi

Merupakan kemampuan untuk berinteraksi sosial dengan baik dengan cara menjaga dan memelihara hubungan saling memberi dan menerima satu sama lain.

3) Ranah penyesuaian Diri

a. Pemecahan masalah

Merupakan kemampuan untuk menemukan masalah dalam kehidupan serta mampu untuk menemukan jalan keluar yang tepat dan menerapkannya.

b. Uji-realitas

Merupakan kemampuan untuk melihat dan menilai sesuatu hal secara objektif.

c. Sikap fleksibel

Merupakan kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan keadaan sekitar. Mampu untuk menyesuaikan emosi, pikiran, dan perilaku dalam keadaan yang tidak biasa.

4) Ranah Penanganan Stres

a. Ketahanan menanggung stres

Merupakan kemampuan untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan penuh tekanan tanpa harus terbawa emosi.

b. Pengendalian impuls

Merupakan kemampuan untuk menunda dorongan, rangsangan, atau godaan agar tidak kehilangan kendali.

5) Ranah Suasana Hati Umum

a. Kebahagiaan

Merupakan gabungan dari beberapa emosi, rasa puas terhadap diri sendiri, dan kepuasan secara umum sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik.

b. Optimisme

Merupakan kemampuan untuk terus percaya dan bersikap positif dalam menghadapi masalah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi menurut Goleman memiliki beberapa aspek seperti, kemampuan untuk mengendalikan emosi dan mampu memotivasi diri sendiri. Guru yang mampu menentukan tujuan berikutnya setelah pensiun dan mampu memotivasi diri untuk mencapai tujuan tersebut berarti memiliki kecerdasan emosi.

3. Faktor Kecerdasan Emosi

Goleman (2015) juga menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang yaitu:

a. Lingkungan keluarga.

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Kecerdasan emosi dapat diajarkan sejak dini dengan memberikan contoh-contoh ekspresi. Peristiwa emosional akan melekat dan menetap secara permanen hingga dewasa. Pengalaman emosional yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna di kemudian hari.

b. Lingkungan non keluarga

Dalam hal ini berarti lingkungan bermasyarakat dan pendidikan. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental. Kecerdasan emosi dapat terbentuk dari peran sosial yang ketika berada di masyarakat. Peran yang didapatkan di masyarakat memaksa individu untuk mengerti keadaan disekitarnya dan perasaan orang lain.

Faktor terpenting untuk membangun kecerdasan emosi adalah pengalaman yang didapatkan di dalam keluarga dan juga di masyarakat. Dengan mempelajari peran individu dalam berhubungan sosial maka kemampuan untuk mengerti diri sendiri dan orang lain akan meningkat.

C. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa

Pensiun

Berakhirnya masa kerja atau yang biasa disebut pensiun merupakan tahap dimana seseorang merasakan masa peralihan. Pada tahap ini juga seseorang sudah memasuki usia lanjut. Masa pensiun juga berarti masa dimana pendapatan berkurang, perubahan status, hilangnya kekuasaan yang sering kali menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu, seseorang yang memasuki masa pensiun perlu mempersiapkan diri baik secara psikologis maupun sosial.

Seseorang yang memasuki masa pensiun seringkali merasa minder, rendah diri karena menganggap bahwa dirinya adalah seorang pengangguran. Hal ini akan menimbulkan perasaan-perasaan malu, tidak berguna, tidak dikehendaki,

dilupakan, terasingkan dan tidak ada tempat berpijak. Berbeda ketika masih aktif bekerja, seseorang akan merasa terhormat dan merasa berguna. Selain itu juga ketika masih bekerja seseorang akan mendapat banyak fasilitas materiil seperti kendaraan dinas dan lainnya. Oleh karena itu, ketika memasuki masa pensiun banyak guru yang mengalami kondisi “kosong”, merasa tanpa arti dan tujuan sehingga ketika mendekati masa pensiun akan muncul kecemasan.

Sutrisno (2013) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi masa pensiun merupakan suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul pada seseorang karena khawatir, bingung, ketidakpastian tentang masa depan, dan belum siap menerima kenyataan bahwa dirinya akan pensiun dengan segala akibatnya baik secara sosial, psikologis, maupun fisiologis. Sedangkan menurut Brill dan Hayes (dalam Lesmana, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pensiun antara lain: a) Menurunnya pendapatan; b) Hilangnya status; c) Berkurangnya interaksi sosial; d) masa usia lanjut; e) Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan; f) penerimaan diri; g) mempunyai sikap pesimis.

Tinggi rendahnya tingkat kecemasan seseorang saat menghadapi masa pensiun dipengaruhi oleh kecerdasan emosi yang dimiliki. Goleman (2015) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertindak gigih/bertahan dalam menghadapi keadaan yang membuat frustrasi, mengendalikan dorongan hati/rangsangan dan tidak berlebihan, mengatur suasana hati dan menjaga beban stres agar tidak

melumpuhkan kemampuan berfikir, dan berempati. Menurut Reuven Bar-On (Stein dan Book, 2000) kecerdasan emosional merupakan kesadaran diri emosional, sikap asertif, kemandirian, penghargaan diri, aktualisasi diri, empati, tanggung jawab sosial, hubungan antar pribadi, pemecahan masalah, uji realitas, sikap fleksibel, ketahanan menanggung stress, pengendalian impuls, kebahagiaan, dan optimism.

Dengan kata lain, seseorang yang memiliki kecerdasan emosi memiliki kemampuan bertahan yang baik dan berusaha pada saat dirinya mengalami kecemasan kemudian berusaha mencari jalan keluar, tidak hanya diam.

Menurut Reuven Bar-On (Stein dan Book, 2002) kecerdasan emosi mampu membuat individu berpikir lebih positif, bersikap fleksibel, ketahanan menghadapi stres, pengendalian impuls, kebahagiaan, dan optimism. Oleh karena itu, individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi akan mudah mengatasi rasa cemas yang muncul menjelang masa pensiun. Sebaliknya individu yang mempunyai kecerdasan emosi rendah, tidak mampu untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, tidak bisa mengendalikan emosi, dan tidak bisa mengarahkan emosi untuk hal-hal positif, sehingga menimbulkan kecemasan yang tinggi.

Menurut teori Reuven Bar-On (dalam Stein dan Book, 2002) aspek yang terdiri dari; kesadaran diri, sikap asertif, kemandirian, penghargaan diri, aktualisasi diri, empati, tanggung jawab sosial, hubungan antarpribadi,

pemecahan masalah, uji-realitas, sikap fleksibel, ketahanan menanggung stress, pengendalian impuls, kebahagiaan, optimisme.

Dengan demikian dikatakan bahwa guru yang memiliki kesadaran diri akan terhindar dari kecemasan karena orang tersebut akan sadar dengan perasaan atau emosi yang muncul dan penyebab munculnya perasaan tersebut. Sehingga mampu untuk mengantisipasi apa perasaan yang muncul, apakah bersifat positif atau negatif. Kemudian ada aspek kemandirian dimana guru mampu mengarahkan diri sendiri dan mengendalikan kehendak tanpa terbebani atau tergantung dengan pendapat orang lain. Sehingga individu tersebut mampu menghindari kecemasan yang muncul akibat terbebani dan tergantung dengan pendapat orang lain. Kemudian aspek penghargaan diri dimana guru mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Sehingga ketika akan menghadapi masa pensiun dapat memperkuat kelebihan yang dimiliki dan berdamai dengan kekurangannya sehingga dapat menekan kecemasan yang muncul akibat masa pensiun yang sudah dekat. Sejalan dengan memperkuat kelebihan yang dimiliki aspek aktualisasi diri adalah ketika guru terus berkembang sesuai dengan bakat dan kemampuan diri sendiri untuk terus bermanfaat pada diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Kemampuan mengenali emosi terbentuk dalam kesadaran diri, sikap arsetif, kemandirian, menghargai diri, aktualisasi diri, empati, tanggung jawab sosial, hubungan antarpribadi, pemecahan masalah, uji-realitas, ketahanan menanggung stres, pengendalian impuls, kebahagiaan, dan optimisme.

Kemampuan tersebut membuat individu peka dengan perasaan orang lain, peka dengan apa yang dirasakan orang lain, dan bersikap empati. Guru yang mampu mengenali emosi saat menghadapi masa pensiun akan terampil membaca perasaan orang lain, termasuk terampil membaca dan merasakan kecemasan yang dirasakan teman sebayanya dan kemudian mampu menyesuaikan diri dengan keadaan. Sebaliknya guru yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah tidak mampu untuk mengenali emosi dan mengelolanya saat menghadapi masa pensiun, sehingga tidak dapat menyesuaikan diri dengan keadaan dan merasakan kecemasan.

Individu yang memiliki kecerdasan emosi mampu membina hubungan baik dengan orang lain. Memiliki hubungan yang baik dengan orang lain merupakan hal yang penting baik sebelum atau sesudah pensiun. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, memiliki sikap bersahabat, tenggang rasa, memperhatikan kepentingan orang lain, dan mampu bekerja sama. Kemampuan tersebut akan membuat guru yang sudah pensiun terhindar dari pikiran negatif, seperti merasa terkucilkan dari masyarakat yang dapat menimbulkan kecemasan.

Kemudian, individu yang mampu mengendalikan emosi juga bisa disebut memiliki kecerdasan emosi. Mampu mengendalikan emosi berarti dirinya memiliki pengaturan diri yang baik, sehingga berdampak positif pada apa yang dikerjakan. Individu yang mampu mengendalikan emosi dengan baik akan memahami diri sendiri yang pada akhirnya dapat mencegah munculnya rasa khawatir berlebihan yang menyebabkan kecemasan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan tingkat kecemasan guru saat masa pensiun. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki seorang guru, maka semakin rendah kecemasan yang dialami seorang guru ketika pensiun

D. Hipotesis Penelitian.

Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada guru SMA di Kabupaten Kapuas. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki seorang guru, maka akan semakin kecil kemungkinan untuk mengalami kecemasan menghadapi masa pensiun. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki maka semakin tinggi pula resiko untuk mengalami kecemasan menghadapi masa pensiun.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti, yaitu variabel tergantung dan variabel bebas :

1. Variabel Tergantung : Kecemasan Menghadapi Pensiun
2. Variabel Bebas : Kecerdasan Emosional

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecemasan Menghadapi Pensiun

Kecemasan menghadapi masa pensiun menurut Nevid adalah respon setiap manusia ketika menghadapi suatu masalah. Dalam hal ini kecemasan pada seorang guru muncul ketika akan menghadapi masa pensiun. Ketidakpastian tentang apa yang akan dilakukan, merasa masih banyak tanggung jawab yang belum terpenuhi, kehilangan status, dan lainnya. Untuk itu perlu adanya persiapan yang dilakukan oleh guru sebelum menghadapi masa pensiun.

Variabel kecemasan menghadapi pensiun akan diukur menggunakan skala kecemasan yang dibuat mengacu kepada teori Nevid (2005) yang memiliki tiga aspek yaitu, fisik, perilaku, dan kognitif. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki oleh responden.

Begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah kecemasan responden.

2. **Kecerdasan Emosional**

kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi, dan memanfaatkannya untuk membantu berpikir. Kecerdasan emosional juga membantu untuk mengenali emosi yang muncul dalam diri, meningkatkan ketahanan menghadapi stres, kebahagiaan, dan menentukan tujuan selanjutnya.

Variabel kecerdasan emosional akan diukur dengan mengadaptasi dari alat ukur *Emotional Quotient Inventory* (EQ-i) oleh Bar-On. Skala kecerdasan emosional ini mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan Bar-On yaitu, ranah intrapribadi, empati, tanggung jawab sosial, hubungan antar pribadi, penyesuaian diri, penanganan stres, dan suasana hati. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden maka semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, dan juga sebaliknya.

C. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah guru SMA di Kabupaten Kapuas yang berstatus PNS, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 52 sampai 61 tahun. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 69 orang. Berhubung jumlah guru PNS yang berusia 60 tahun keatas tidak mencukupi untuk batas minimal penelitian maka peneliti merenggangkan usia menjadi dari 52 sampai dengan 61 tahun.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa kuesioner dalam bentuk skala psikologis. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi pensiun dan skala kecerdasan emosional.

1. Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun

Skala kecemasan menghadapi masa pensiun pada penelitian ini mengadaptasi dari teori Nevid, Rathus dan Greene (2003) yang berdasarkan aspek fisik, perilaku, dan kognitif. Skala ini berjumlah 30 aitem dengan total 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Untuk aitem *favorable* ada 4 alternatif jawaban yaitu, Sangat Sesuai (4), Sesuai (3), Tidak Sesuai (2), dan Sangat Tidak Sesuai (1). Kemudian untuk aitem *unfavorable* ada 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (1), Sesuai (2), Tidak Sesuai (3), dan Sangat Tidak Sesuai (4).

Berikut adalah *blueprint* skala Kecemasan menghadapi masa pensiun :

Tabel 1. *Blueprint* skala kecemasan menghadapi pensiun

Aspek	Aitem		Total
	Favorable	Unfavorable	
Kognitif	1,2,13,14,25	7,8,19,20,28	10
Perilaku	3,4,15,16,26	9,10,21,22,29	10

Fisik	5,6,17,18,27	11,12,23,24,30	10
Jumlah	15	15	30

2. Skala Kecerdasan Emosional

Versi Italia (Franco dan Tappata, 2009) dari Bar-On *Emotional Intelligence Instrument* (EQ-i) yang kemudian dimodifikasi oleh Annisa (2018) terdiri dari 30 aitem dengan terpacu pada aspek kecerdasan emosi yaitu *Intrapersonal, interpersonal, stress management, Adaptability, general mood*. Pengukuran menggunakan skala Likert dengan empat rentang penilaian yaitu, Sangat Tidak Sesuai (1), Tidak sesuai (2), Sesuai (3), dan Sangat Sesuai (4).

Berikut adalah blueprint skala kecerdasan emosi :

Tabel 2. *Blueprint* skala kecerdasan emosi

Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
<i>Intrapersonal</i>	Mampu mengendalikan apa yang dirasakan, memahami tanggapan emosional, dan mampu mengekspresikan apa yang dirasakan.	1, 2, 3, 4, 5, 6	6

<i>Interpersonal</i>	Mampu untuk memahami perasaan orang lain, mampu bekerja sama dengan orang lain, dan dapat berinteraksi dengan baik.	7, 8, 9, 10, 11, 12	6
Menangani stres	Mampu menghadapi tekanan dan situasi yang tidak menyenangkan, dan mampu mengendalikan dorongan atau nafsu.	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
Penyesuaian Diri	Mampu menemukan masalah dalam kehidupan dan jalan keluar yang tepat untuk masalah tersebut, mampu melihat dan menilai suatu hal dengan objektif, dan mampu beradaptasi dengan keadaan sekitar.	19, 20, 21, 22, 23, 24	6
Suasana Hati	Mampu menikmati kehidupan dengan lebih baik, dan mampu terus percaya dan bersikap positif dalam menghadapi masalah.	25, 26, 27, 28, 29, 30	6
Total			<hr/> 30

E. Validitas dan Reliabilitas

Untuk mencerminkan keadaan yang sesungguhnya dari sebuah permasalahan yang diteliti dibutuhkan skala pengukuran yang baik. Skala pengukuran yang baik akan menentukan kualitas sebuah penelitian. Skala penelitian yang baik ditentukan oleh dua syarat yaitu validitas dan reliabilitas.

1. Validitas

Validitas merupakan ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsinya sebagai alat ukur atau dengan kata lain, validitas adalah sebuah standar yang ditentukan untuk sebuah instrumen dalam mengukur hal yang seharusnya diukur (Azwar, 2010). Sebuah alat ukur dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut mengukur yang hendak diukur dengan akurat. Ada tiga jenis validitas yaitu, validitas isi, validitas konstruk, dan validitas berdasarkan kriteria. Validitas isi adalah kesesuaian isi alat ukur dengan topik yang diukur oleh alat ukur tersebut. Validitas ini melihat apakah alat ukur sudah dapat mempresentasikan topik penelitian. Validitas isi biasanya ditentukan dengan analisis rasional atau *professional Judgment*. Validitas Konstruk adalah kemampuan alat ukur untuk mengukur apa yang benar-benar hendak diukur sesuai dengan definisi konseptual yang telah ditetapkan. Kemudian validitas berdasarkan kriteria adalah ukuran validitas sebuah alat ukur dengan membandingkan skor alat ukur dengan alat ukur yang lain.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi suatu alat tes untuk mengukur atau mengamati sesuatu yang menjadi objek yang diteliti. Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi apabila dapat memberikan hasil yang konsisten walaupun dilakukan oleh orang yang berbeda, waktu yang berbeda dan tempat yang berbeda. Uji reliabilitas menggunakan rumus koefisien *Alpha Cronbach*. Standar pengukuran reliabilitas alat ukur harus memiliki nilai koefisien reliabilitas dengan rentang 0.1 sampai dengan 1. Semakin mendekati 1 maka semakin tinggi reliabilitas alat ukur (Azwar, 2010).

F. Metode Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data akan menggunakan perhitungan statistik dengan bantuan *software* SPSS versi 26. Penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun pada guru SMA di Kabupaten Kapuas. Teknik yang digunakan yaitu dengan melakukan uji korelasi *Spearman's rho* ketika data tidak normal, sedangkan untuk data normal menggunakan *Pearson*. Sebelum melakukan uji hipotesis akan dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan

1. Orientasi Kacah

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara Kecemasan Menghadapi Pensiun dan Kecerdasan Emosi pada Guru SMA di Kabupaten Kapuas. Responden penelitian ini adalah Guru SMA dari berbagai sekolah yang sudah memasuki usia pensiun yaitu 55-60 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Berhubung jumlah Guru yang memasuki usia pensiun di satu sekolah tidak banyak, maka peneliti menggabungkan jumlah responden dari berbagai sekolah di Kabupaten Kapuas. Alasan peneliti melakukan penelitian pada Guru SMA di Kabupaten Kapuas adalah karena kurangnya penelitian Psikologi yang di lakukan di Kabupaten Kapuas dan adanya kecenderungan Guru mengalami kecemasan saat akan menghadapi masa pensiun.

2. Persiapan Penelitian

Berikut ini adalah persiapan yang dilakukan peneliti sebelum melaksanakan pengambilan data:

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan membuat surat perijinan penelitian yang kemudian disahkan oleh Fakultas

Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Surat permohonan izin tersebut dikeluarkan dengan nomor surat 324/Dek/70/DURT/II/2021 tertanggal 8 Februari 2021 yang ditujukan kepada beberapa sekolah di Kabupaten Kapuas.

b. Persiapan Alat Ukur

Skala kecemasan menghadapi masa pensiun pada penelitian ini mengadaptasi dari teori Nevid, Rathus dan Greene (2003) yang berdasarkan aspek fisik, perilaku, dan kognitif. Skala ini berjumlah 29 aitem dengan total 13 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*.

Versi Italia (Franco dan Tappata, 2009) dari Bar-On *Emotional Intelligence Instrument* (EQ-i) yang kemudian dimodifikasi oleh Annisa (2018) terdiri dari 22 aitem dengan terpacu pada aspek kecerdasan emosi yaitu *Intrapersonal, interpersonal, stress management, Adaptability, general mood*.

c. Uji Validitas Reliabilitas

Pengujian data untuk uji validitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan *software SPSS 26 for windows*. Indeks validitas dan reliabilitas yang didapat dari analisis ini digunakan untuk melakukan seleksi pada aitem. Aitem dinyatakan gugur tersebut adalah aitem yang memiliki nilai korelasi aitem kurang dari 0.3 atau apabila tidak terpenuhi dapat menurunkan Batasan menjadi 0.25 (Azwar, 2006).

Berdasarkan hasil uji validitas reliabilitas alat ukur yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

1) Skala kecemasan menghadapi masa pensiun

Hasil analisis menggunakan *SPSS* menunjukkan bahwa dari 30 aitem terdapat 29 aitem yang dinyatakan valid dan 1 aitem dinyatakan gugur. Item yang dinyatakan gugur adalah nomor 18. Sementara itu aitem yang dinyatakan valid nilai korelasi nya bergerak dari 0.308 sampai 0.726. Sedangkan untuk koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* dari skala kecemasan menghadapi masa pensiun adalah 0.741.

Tabel 3. Distribusi Butir Aitem Kecemasan Menghadapi Pensiun

Aspek	Aitem		Total
	Favorable	Unfavorable	
Kognitif	1, 2, 10, 11, (18), 22, 26	6, 7, 13, 14, 20,	11
Perilaku	4, 19, 27,	5,8, 15, 16, 25, 28, 29	10
Fisik	3, 12, 23, 24	9, 17, 21, 30	8
Jumlah	13	16	29

Keterangan : Angka dalam kurung () adalah aitem yang dinyatakan tidak valid

2) Skala Kecerdasan Emosi

Berdasarkan hasil analisis uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan *SPSS* terdapat 8 aitem yang gugur dari 30 aitem. Adapun aitem yang dinyatakan gugur tersebut adalah nomor , 2, 3, 11, 13, 20, 21, 22, dan 26. Sementara aitem yang dinyatakan valid nilai korelasi nya bergerak dari 0.302 sampai 0.670. Sedangkan untuk koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* dari skala kecemasan menghadapi masa pensiun adalah 0.712.

Tabel 4. Distribusi butir aitem Kecerdasan Emosi

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	unfavorable	
<i>Intrapersonal</i>	1, 6, (11), 14, 17, (20)	(21), (26), 29	5
<i>Interpersonal</i>	(2), 7, 12, 15, 18	(22),	4
Menangani Stres	(3), 8, (13), 16, 19	23, 27,	5
Penyesuaian Diri	4, 9,	24, 28, 30,	5
Suasana hati	5, 10,	25	3
Total	<hr/>		22

Keterangan : Angka yang berada dalam tanda kurung () adalah aitem yang dinyatakan tidak valid

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Kabupaten Kapuas dengan responden merupakan Guru dari berbagai SMA/MA di Kabupaten Kapuas. Penelitian ini dilakukan dengan responden dari berbagai sekolah karena jumlah responden pada satu sekolah tidak mencukupi. Pengambilan data berdasarkan Peraturan Bupati (PERBUP) Nomor 31 Tahun 2020 tentang Pedoman Pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan *Coronavirus Disease* 2019 dilakukan secara online dengan menyebarkan kuesioner via aplikasi *whatsapp*. Kuesioner dibuat menggunakan *google form* untuk mempermudah pengambilan data. Pengambilan data dilakukan sejak tanggal 15 Maret 2021 sampai tanggal 19 Maret 2021. Ada 73 Kuesioner yang telah dijawab dengan lengkap oleh responden. Namun, hanya ada 69 kuesioner yang telah memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Berdasarkan data yang didapat dari pengumpulan data pada penelitian ini terdapat gambaran umum responden. Gambaran umum tersebut dirangkum dalam data demografi berdasarkan jenis kelamin dan usia. Berikut adalah tabel data responden dalam penelitian ini :

Tabel 5. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki – Laki	50	72%
Perempuan	19	28%

Tabel 6. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
55-58	49	71%
59-61	20	29%

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi dan rendahnya kecemasan menghadapi masa pensiun dan kecerdasan emosi yang dialami oleh responden dalam penelitian ini. Deskripsi data responden penelitian secara umum adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian

Kelompok	Mea n	Empirik		
		Max	Min	Std
Kecemasan Menghadapi Pensiun	53	70	32	9
Kecerdasan Emosi	42	53	29	5

Kelompok	Hipotetik			
	Mean	Max	Min	Std
Kecemasan Menghadapi Pensiun	72.5	116	29	14.5
Kecerdasan Emosi	55	88	22	11

Berdasarkan tabel diatas, hasil rata-rata skor (*mean*), dan simpangan baku (SD) empirik tersebut, yang kemudian digunakan untuk Menyusun kategorisasi data. Pengkategorian data dibagi menjadi lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 8. Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat Rendah	$X < M - 1.8 SD$
Rendah	$M - 1.8 SD \leq X < M - 0.6 SD$
Sedang	$M - 0.6 SD \leq X < M + 0.6 SD$
Tinggi	$M + 0.6 SD \leq X < M + 1.8 SD$
Sangat Tinggi	$X > M + 1.8 SD$

Berdasarkan norma kategorisasi, responden penelitian ini dapat dikategorisasikan ke dalam lima kategori variabel kecemasan menghadapi pensiun

dan variabel kecerdasan emosi. Kategorisasi responden penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 9. Kategorisasi variabel Kecemasan Menghadapi Pensiun

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 46.8$	16	23%
Rendah	$46.8 \leq X < 63.8$	48	69.5%
Sedang	$63.8 \leq X < 81.2$	5	7%
Tinggi	$81.2 \leq X < 98.6$	0	0%
Sangat Tinggi	$X > 98.6$	0	0%
Total		69	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa kecemasan menghadapi pensiun yang dialami responden pada kategori sangat rendah sebanyak 16 responden (23%), kategori rendah sebanyak 48 responden (69.5%), kategori sedang sebanyak 5 responden (7%), Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan responden paling banyak berada di kategori rendah sebanyak 48 responden (69.5%)

Tabel 10. Kategorisasi Variabel Kecerdasan Emosi

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 35$	9	13%
Rendah	$35 \leq X < 48.4$	57	82.6%

Sedang	$48.4 \leq X < 61.6$	3	4%
Tinggi	$61.6 \leq X < 75$	0	0%
Sangat Tinggi	$X > 75$	0	0%
Total		69	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi responden pada kategori sangat rendah sebanyak 9 responden (13%), kategori rendah sebanyak 57 responden (82.6%), kategori sedang sebanyak 3 responden (4%), Kesimpulannya adalah kecerdasan emosi responden paling banyak berada pada kategori rendah yaitu sebesar 82.6%.

3. Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut untuk menguji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat analisis yaitu uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi ini dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistic 26*.

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data variabel bebas dan tergantung. Sebaran data yang berdistribusi normal akan memperkecil terjadinya bias. Untuk mengetahui data yang berdistribusi normal adalah dengan melakukan *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov*. Standar yang digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data normal atau tidak adalah

jika hasil test yang telah dilakukan $p < 0.05$ maka data dinyatakan normal. Sebaliknya apabila sebaran data $p > 0.05$ maka dinyatakan tidak normal. Berikut adalah hasil uji normalitas kedua variabel.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi
Kecemasan Menghadapi Pensiun	.000
Kecerdasan Emosi	.000

Hasil uji normalitas dengan Teknik *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov* pada skala kecemasan menghadapi pensiun dan kecerdasan emosi menunjukkan hasil $p = 0.000$ untuk skala kecemasan menghadapi pensiun dan $p = 0.000$ untuk skala kecerdasan emosi. Oleh karena kedua hasil menunjukkan $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data **tidak normal**.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara dua variabel. Kedua variabel dikatakan linear apabila memenuhi syarat $p < 0.05$. Sebaliknya apabila $p > 0.05$ maka hubungan variabel tidak linear. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Compare Means* menggunakan *IBM SPSS Statistic 26*. Berikut adalah hasil uji linearitas

Tabel 12. Hasil uji linearitas

Variabel	Signifikansi
Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Menghadapi Pensiun	0.000

Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas di atas pada kolom *deviation from linearity* diketahui bahwa nilai signifikansi (p) = 0.000. berdasarkan syarat linearitas adalah $p < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel pada penelitian ini **linear**.

4. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji linearitas, yang menunjukkan hasil sebaran data pada dua variabel tidak normal. Namun data dari kedua variabel menunjukkan ada hubungan atau linear. Karena sebaran data tidak normal maka uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Teknik korelasi *product moment* dari *Spearman*.

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara Kecemasan menghadapi pensiun dan Kecerdasan Emosi, dimana semakin rendah Kecemasan menghadapi pensiun, dimana semakin tinggi Kecerdasan Emosi yang dimiliki Guru maka semakin rendah kecemasan Guru menghadapi masa pensiun. Berikut adalah hasil uji hipotesis

Tabel 13. Korelasi Kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun

Variabel	Koefisien Korelasi (R)	P (sig.)
Kecemasan Menghadapi pensiun	0.743	0.000
Kecerdasan Emosi		

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.743, yang berate terdapat hubungan yang kuat antara kecemasan menghadapi pensiun dengan kecerdasan emosi. Angka koefisien korelasi bernilai positif, sehingga hubungan kedua variabel adalah searah atau positif antara kedua variabel. Nilai signifikansi (p) adalah $0.000 < 0.05$ atau 0.01 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan positif yang signifikan antara kecemasan menghadapi pensiun dengan kecerdasan emosi. Sehingga dapat dikatakan hipotesis penelitian ini **ditolak**.

5. Analisis Tambahan

Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan menghadapi pensiun dengan kecerdasan emosional secara lebih lanjut, peneliti membagi variabel kecerdasan emosi berdasarkan aspek-aspeknya. Aspek-aspek tersebut yaitu, intrapersonal, interpersonal, manajemen stress, penyesuaian diri, dan suasana hati. Kemudian masing-masing aspek di korelasikan dengan kecemasan menghadapi pensiun

untuk mengetahui aspek mana yang paling berpengaruh pada kecemasan menghadapi pensiun.

Berikut adalah hasil dari analisis tersebut.

Tabel 14. Analisis Tambahan

		Intrapersonal	Interpersonal	Manajemen Stres	Penyesuaian Diri	Suasana Hati
Kecemasan	Koefisien Korelasi	0.671	0.564	0.549	0.650	0.669
	signifikansi	0.000	.000	.000	.000	.000

Berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui bahwa, semua aspek dari variabel kecerdasan emosi memiliki nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aspek-aspek kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun pada guru. Kemudian berdasarkan koefisien korelasi, aspek intrapersonal memiliki hubungan yang kuat dengan kecemasan menghadapi pensiun pada guru yaitu sebesar 0.671 dan bernilai positif yang berarti hubungan ini searah. Begitu pula dengan aspek lain yang juga nilai koefisien korelasinya bernilai positif.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan menghadapi masa pensiun dengan kecerdasan emosi pada Guru SMA/MAN di Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah. Subjek pada penelitian ini berjumlah 69

responden dengan responden laki-laki sebanyak 50 orang dan perempuan 19 orang. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan menghadapi masa pensiun dengan kecerdasan emosi dengan nilai signifikansi $0,000 < P=0,05$ dengan nilai koefisien korelasi adalah 0,743 yang berarti arah hubungan ini adalah positif. Sehingga dapat dikatakan semakin tinggi kecerdasan emosi, semakin tinggi juga kecemasan menghadapi pensiun. Dengan demikian hipotesis penelitian ini yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan menghadapi masa pensiun dengan kecerdasan emosional, dimana semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan menghadapi pensiun dinyatakan ditolak.

Kemudian dilihat dari hasil analisis tambahan dengan mengkorelasikan variabel kecemasan menghadapi pensiun pada guru dengan aspek-aspek dari variabel kecerdasan emosi menunjukkan bahwa semua aspek kecerdasan emosi memiliki hubungan signifikan yang kuat dan searah dengan variabel kecemasan menghadapi pensiun pada guru.

Hal ini tidak sesuai dengan harapan peneliti, dimana apabila seseorang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka semakin rendah kemungkinan untuk mengalami kecemasan saat menghadapi masa pensiun. Sebagaimana hasil penelitian Ernida Marietha Manurung dan Tilik Andil Dachi (2019) dengan judul *The Relationship Between Emotional Intelligence and Anxiety Reduction In Pharmaceutical Students Of The IKH Medan*, dimana hasil penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *anxiety*

reduction mahasiswa. Dengan kata lain semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa maka semakin mudah untuk menurunkan kecemasan, dan semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin sulit untuk menurunkan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Teuku Rijalul Fikry dan Maya Khairani (2017) dengan judul Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa yang melakukan bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka semakin rendah kecemasan dan sebaliknya.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Andi Akbar (2013) dengan judul Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Pada Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar yang Menyusun Skripsi dengan hasil penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan peneliti, penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan akan tetapi arah hubungannya adalah positif, dimana peneliti mengharapkan adanya hubungan negatif antara kecemasan menghadapi pensiun dengan kecerdasan emosional.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi pensiun pada guru SMA/MAN di Kabupaten Kapuas dengan kecerdasan emosional, namun tidak dapat diketahui apakah tingkat kecerdasan emosional guru SMA/MAN di Kabupaten Kapuas dapat mempengaruhi tingkat

kecemasan menghadapi pensiun. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan penolakan pada hipotesis yang diajukan.

Ada banyak hal yang menyebabkan hipotesis ini ditolak, seperti jenis kelamin yang dimana subjek yang diambil lebih banyak laki-laki yaitu 50 orang sedangkan perempuan 19 orang saja. Apabila subjek yang diambil lebih seimbang antara laki-laki dan perempuan akan lebih baik. Laki – laki sering dianggap sebagai tulang punggung keluarga cenderung akan merasa cemas ketika menghadapi pensiun, selain karena berkurangnya pendapatan, bisa juga karena merasa dirinya sudah tidak berharga ketika tidak bekerja. Kemudian dari segi usia, rata-rata usia responden adalah 57 tahun, sedangkan usia pensiun guru PNS adalah 60 tahun, hal ini bisa menyebabkan bias pada jawaban responden terhadap kuesioner, karena menganggap bahwa masih ada waktu sebelum pensiun.

Selain itu di Kabupaten Kapuas sendiri, berdasarkan pengamatan peneliti sebelum menjadi PNS guru, ada yang berprofesi sebagai petani, pedagang, dan peternak. Sehingga walaupun sudah pensiun guru tersebut masih akan tetap memiliki penghasilan yang mana kemudian mempengaruhi tingkat kecemasan yang dimana salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan adalah karena kekhawatiran akan hilangnya sumber pendapatan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kemudian kelemahan penelitian ini adalah sebelum melakukan penelitian, peneliti tidak melakukan wawancara untuk memastikan bahwa subjek mengalami kecemasan karena mendekati masa pensiun.

Secara keseluruhan penelitian ini berjalan dengan baik, walaupun masih banyak kekurangan dan keterbatasan yang dihadapi peneliti. Salah satu kekurangan penelitian ini adalah kurangnya banyak nya jumlah subjek yang didapat oleh peneliti. Kemudian dengan adanya pandemi covid-19 yang melanda mengakibatkan pengambilan data hanya bisa dilakukan secara online menggunakan aplikasi *Whatsapp* dan *Google Form* yang mana membutuhkan kuota internet untuk mengakses nya. Selain itu juga peneliti tidak bisa mengawasi subjek secara langsung saat pengambilan data. Tidak seimbang nya jumlah subjek laki-laki dan perempuan juga mengakibatkan data yang diambil kurang mewakili populasi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan menghadapi pensiun dengan kecerdasan emosional pada Guru SMA/MAN Di Kabupaten Kapuas, namun arah hubungannya adalah positif, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan menghadapi pensiun dengan kecerdasan emosional dinyatakan ditolak.

B. Saran

1. Untuk Guru SMA/MAN

Disarankan kepada Guru SMA/MAN untuk selalu meningkatkan kecerdasan emosi untuk mengurangi kecemasan menghadapi masa pensiun. Seperti memiliki kesadaran diri yang baik untuk mengerti bagaimana emosi muncul dan mengetahui penyebab munculnya emosi serta dapat membedakan mana emosi positif dan mana emosi negatif yang merupakan awal dari munculnya kecemasan. Kemudian senantiasa memperkaya diri dengan pengetahuan baru sehingga mampu secara mandiri mengarahkan diri menuju masa depan yang lebih baik. Memahami kemampuan diri sendiri dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan serta mampu memanfaatkan kelebihan yang dimiliki dengan baik.

2. Untuk Sekolah

Disarankan kepada pihak sekolah untuk senantiasa memberikan dukungan kepada guru yang sudah memasuki masa pensiun dan yang akan memasuki masa pensiun. Dukungan tersebut dapat berupa sosialisasi pentingnya mempersiapkan masa pensiun, agar guru dapat mempersiapkan masa pensiunnya dengan baik. Kemudian memberikan konseling kepada guru secara berkala untuk mencegah kecemasan berlebih yang bisa kapan saja muncul terutama saat akan menghadapi masa pensiun.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai kecemasan menghadapi pensiun dan kecerdasan emosional di hrapakan untuk menggali informasi lebih banyak terkait variabel tersebut. Ada banyak faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pensiun. Sehingga pada penelitian selanjutnya terdapat variabel lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pensiun seperti hubungan kecemasan dengan dukungan sosial, kecemasan dengan religiusitas. Kemudian mengusahakan untuk melakukan wawancara dengan subjek untuk memastikan bahwa subjek yang ingin diteliti benar-benar mengalami kecemasan, tidaknya dengan observasi langsung. Selanjutnya membuat jumlah subjek laki-laki dan perempuan sama rata sehingga lebih mewakili populasi. Selain itu dapat menggunakan teori lain atau alat ukur lain yang lebih mampu mengukur variabel kecemasan menghadapi pensiun atau

kecerdasan emosional. Diharapkan juga untuk menambah jumlah subjek, dengan lebih banyak variasi sekolah yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Azwar, S. (2010). Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Baihaqi, A. (2018). *HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA PEMAIN SSB BATANG BOYS* (Doctoral dissertation, UNNES).
- Feist, F. (2012). Teori Kepribadian (Handriatno). *Jakarta: Salemba Humanika*.
- Fitriastuti, T. (2013). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Komitmen Organisasional dan Organizational Citizenship Behavior terhadap Kinerja Karyawan. *JDM (Jurnal Dinamika Manajemen)*, 4(2).
- Ghahramani, S., Jahromi, A. T., Khosh Soroor, D., Seifoori Pour, R., & Sepehr Poor, M. (2019). The relationship between emotional intelligence and happiness in medical students. *Korean journal of medical education*, 31(1), 29.
- Goleman, Daniel. (2015). Emotional Intelligence (Kecerdasan emosional): Mengapa EI lebih penting daripada IQ. Terjemahan oleh T Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gusniwati, M. (2015). Pengaruh kecerdasan emosional dan minat belajar terhadap penguasaan konsep matematika siswa SMAN di Kecamatan Kebon jeruk. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(1).
- Hidayati, R., Purwanto, Y., & Yuwono, S. (2011). Kecerdasan emosi, stres kerja dan kinerja karyawan. *Jurnal Psikologi*, 2(1).
- Hurlock, E. B., Perkembangan, P., & Kehidupan, S. P. S. R. (1998). Alih Bahasa Istiwidayanti & Soedjarwo. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68-74.
2. **Kemdikbud.go.id. (3 Agustus 2019). Usia Pensiun Guru PNS Tetap 60 Tahun. Diakses Pada 20 Oktober 2020.**
<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2019/08/usia-pensiun-guru-pns-tetap-60-tahun>.
- Lesmana, D. (2014). Kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 168-183.
- Limono, S. (2013). Terapi kognitif dan relaksasi untuk meningkatkan optimisme pada pensiunan universitas X. *Calyptra*, 2(1), 1-20.

Liputan6.com. (8 Februari 2020). BKN: 991.361 Peserta Telah Ikuti Seleksi Kompetensi Dasar CPNS 2019. Diakses Pada 6 Oktober 2020, dari <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4174095/bkn-991361-peserta-telah-ikuti-seleksi-kompetensi-dasar-cpns-2019>.

Methagagarin.(2012). *Kecemasan (Anxiety)*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Muarifah, A. (2012). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 2(2), 102-112.

Nastiti, M. C., & Hendriani, W. (2014). Psychological Well-being pada Guru yang Telah Menjalani Masa Pensiun. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3).

Nevid, J.S, Rathus, S.A., & Greene B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.

Nurviaeni, I. A. (2015). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi pensiun pada guru SD di Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo Tahun 2015-2016. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(4).

Oluseyi, A. E., & Olufemi, O. O. (2015). Development and validation of retirement anxiety scale for secondary school teachers in Osun State, Nigeria. *International journal of psychological studies*, 7(2), 138.

Ozrudi, M. F., Faghanpour, S., & Goli, R. G. (2020). the Relationship Between Dimensions of Anxiety and Emotional Intelligence of Student Athlete's. *Asian Exercise and Sport Science Journal*, 4(2), 29-35.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). Perkembangan Manusia. Terjemahan dari: Human Development oleh Brian M]. *Jakarta: Salemba Humanika*.

Peraturan Badan Kepegawaian Negara Republik Indonesia Nomor 2/2019/Tentang Tata Cara Masa Persiapan Pensiun.

Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara Nomor 84/Permenpan/Tentang Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya.

Pradono, G. S., & Purnamasari, S. E. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Naskah Publikasi: Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.

- Safari, E. N. Triantoro dan Saputra.(2012). *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saptoto, R. (2010). Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 13-22.
- Setyawan, A. A., & Simbolon, D. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Smk Kansai Pekanbaru. *JPPM (Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Matematika)*, 11(1).
- Stankovska, G., Dimitrovski, D., Angelkoska, S., Ibraimi, Z., & Uka, V. (2018). Emotional Intelligence, Test Anxiety and Academic Stress among University Students. *Bulgarian Comparative Education Society*.
- Stein, S. J., & Book, H. E. (2002). Ledakan EQ (penerjemah Trinanda Rainy Januarsari). Bandung: Kaifa.
- Sunil, K., & Rooprai, K. Y. (2009). Role of emotional intelligence in managing stress and anxiety at workplace. *Proceedings of ASBBS*, 16(1), 163-172.
- Sutrisno, E. (2013). Kematangan emosional, percaya diri dan kecemasan pegawai menghadapi masa pensiun. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Tribunnews.com. (28 April 2016). Siapkah Anda Untuk Pensiun ?. Diakses Pada 1 November 2020. <https://www.tribunnews.com/bisnis/2016/04/28/siapkah-anda-untuk-pensiun>
- Undang-Undang Nomor 43 Tahun 1999 Pasal 1, Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1974 Tentang Pokok-Pokok Kepegawaian.
- Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2014 Pasal 90, Tentang Aparatur Sipil Negara**
- Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1974 Bab 2 Pasal 16 Ayat (2), Tentang Pokok-Pokok Kepegawaian.
- WIDIASTUTI, N. (2009). *KECEMASAN KARYAWAN DALAM MENGHADAPI PENSIUN DI PTPN XII (Persero) KEBUN KALISANEN-JEMBER* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Zhou, J., Yang, Y., Qiu, X., Yang, X., Pan, H., Ban, B., ... & Wang, W. (2016). Relationship between anxiety and burnout among Chinese physicians: a moderated mediation model. *PloS one*, 11(8), e0157013.

LAMPIRAN 1

SKALA PENELITIAN SEBELUM UJI COBA

Skala Penelitian Sebelum Uji Coba



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL
BUDAYA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

PENGANTAR

Kepada Yth

Bapak/Ibu yang Saya hormati

Di-tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan saya Muhammad Borneo Primarizqi mahasiswa dari Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia. Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir dan untuk memperoleh gelar Sarjana, saya meminta bantuan Bapak/Ibu untuk mengisi kuesioner berikut.

Semua jawaban yang Bapak/Ibu berikan adalah benar semua sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu dalam kehidupan sehari-hari dan jawaban tersebut akan terjamin kerahasiaannya sesuai dengan etika akademik penelitian. Jawaban untuk semua aitem diharapkan benar-benar menggambarkan kondisi riil Bapak/Ibu alami sehingga akan mengoptimalkan kebermanfaatan dari penelitian ini.

Terima kasih atas bantuannya. Semoga Allah membalas kebaikan Bapak/Ibu
sekalian dan segala urusannya dipermudah, aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Saya,

Muhammad Borneo Primarizqi

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Bapak/Ibu diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Bapak/Ibu rasakan dengan cara memberikan CHECKLIST(√) Pilihan jawaban yang tersedia,

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Perhatikan dan bacalah beberapa pernyataan di bawah ini dengan seksama. Anda diminta untuk memilih salah satu dari empat pilihan respon (jawaban) yang tertera di bawah masing-masing pernyataan tersebut. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah pada setiap pernyataan ini. Oleh karena itu, Anda diminta untuk memberikan respon (jawaban) yang paling sesuai dengan situasi dan kondisi diri Anda saat ini.

SELAMAT MENGERJAKAN

Skala 1

No	Pertanyaan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Saya tidak bisa berpikiran positif mengenai masa pensiun				
2	Saya sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan pekerjaan				
3	Saya sulit tidur memikirkan masih banyak tanggungan setelah pensiun				
4	Saya merasa tidak nyaman saat membahas masa pensiun				
5	Saya siap menghadapi masa pensiun				
6	Saya telah mempersiapkan apa yang akan saya lakukan setelah pensiun				
7	Saya senang membicarakan ide-ide yang akan saya lakukan setelah pensiun				

8	Saya tidak gampang marah dan lebih sabar menghadapi masa pensiun				
9	Saya dapat tidur dengan nyenyak				
10	Saya khawatir dengan masa depan saya setelah pensiun				
11	Saya takut menjadi beban keluarga				
12	Akhir-akhir ini saya merasa sakit kepala				
13	Saya percaya saya tidak akan menjadi beban keluarga				
14	Saya tidak merasa khawatir dengan kehidupan saya setelah pensiun				
15	Saya tetap bisa menikmati kehidupan walau mendekati masa pensiun				
16	Saya tidak gelisah saat berbicara dengan orang lain				
17	Saya merasa tidak memiliki keluhan masalah kesehatan				
18	Saya takut masa depan setelah pensiun tidak sesuai dengan harapan saya				
19	Saya menghindar ketika membicarakan pensiun				

20	Saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya				
21	Akhir-akhir ini saya merasa badan saya lebih bugar				
22	Saya tidak dapat berkonsentrasi saat memberikan materi kepada siswa				
23	Saat mendengar atau membicarakan pensiun saya merasa sesak dibagian perut				
24	Saya akhir-akhir ini tidak nafsu makan				
25	Saya tidak senang menunda pekerjaan				
26	Saya khawatir akan ditinggal keluarga sendirian setelah pensiun				
27	Ketika ada masalah saya akan menghindarinya				
28	Saya merasa senang ketika mengerjakan hal-hal baru				
29	Saya mampu hidup mandiri setelah pensiun				
30	Saya merasa detak jantung saya normal				

Skala 2

No	Pertanyaan	Sangat Tidak Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Saya mampu mengidentifikasi perasaan yang muncul dalam diri				
2	Saya tidak mampu memahami perasaan orang lain				
3	Saya tidak terburu-buru untuk memenuhi keinginan saya				
4	Saya mampu menyelesaikan masalah yang muncul				
5	Saya merasa puas dengan pencapaian saya selama ini				
6	Saya mengetahui alasan kenapa saya merasa senang, bahagia, atau sedih				

7	Ketika teman saya sedih saya berusaha untuk menghiburnya				
8	Saya mampu menghadapi tekanan				
9	Saya mencoba untuk membaaur saat berada di lingkungan baru.				
10	Saya yakin setiap masalah akan ada jalan keluarnya				
11	Saya mampu memuaskan keinginan pribadi saya				
12	Saya selalu mematuhi norma yang ada				
13	Saya akan menolak ketika ada yang butuh bantuan saya				
14	Saya tidak ingin bergantung kepada orang lain				
15	Ketika ada kerja bakti saya akan hadir				
16	Saya memilih untuk menunda kepentingan saya dan mendahulukan orang lain				
17	Saya dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri saya				
18	Saya merasa senang berbicara dengan orang lain				
19	Saya adalah orang yang sabar				

20	Saya mampu memanfaatkan kelebihan saya dengan baik				
21	Saya tidak bisa mengungkapkan perasaan saya kepada orang lain				
22	Saya akan menolak ketika ada yang butuh bantuan saya				
23	Saya akan marah ketika keinginan saya tidak terpenuhi				
24	Saya sering menggunakan pendapat pribadi untuk menilai sebuah masalah				
25	Saya tidak dapat menikmati kehidupan dengan baik				
26	Saya pasrah ketika hak-hak saya tidak terpenuhi				
27	Saya saya ingin semua keinginan saya terpenuhi segera				
28	Saya tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru				
29	Saya merasa kelebihan saya tidak bermanfaat untuk orang lain dan lingkungan				

30	Saya akan menghindar ketika bertemu dengan orang baru				
----	---	--	--	--	--

LAMPIRAN 2

Skala Penelitian Setelah Uji Coba

Skala Penelitian Setelah Uji Coba



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL
BUDAYA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

PENGANTAR

Kepada Yth

Bapak/Ibu yang Saya hormati

Di-tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan saya Muhammad Borneo Primarizqi mahasiswa dari Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia. Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir dan untuk memperoleh gelar Sarjana, saya meminta bantuan Bapak/Ibu untuk mengisi kuesioner berikut.

Semua jawaban yang Bapak/Ibu berikan adalah benar semua sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu dalam kehidupan sehari-hari dan jawaban tersebut akan terjamin kerahasiaannya sesuai dengan etika akademik penelitian. Jawaban untuk semua aitem diharapkan benar-benar menggambarkan kondisi riil Bapak/Ibu alami sehingga akan mengoptimalkan kebermanfaatan dari penelitian ini.

Terima kasih atas bantuannya. Semoga Allah membalas kebaikan Bapak/Ibu
sekalian dan segala urusannya dipermudah, aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Saya,

Muhammad Borneo Primarizqi

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Bapak/Ibu diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Bapak/Ibu rasakan dengan cara memberikan CHECKLIST(√) Pilihan jawaban yang tersedia,

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Perhatikan dan bacalah beberapa pernyataan di bawah ini dengan seksama. Anda diminta untuk memilih salah satu dari empat pilihan respon (jawaban) yang tertera di bawah masing-masing pernyataan tersebut. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah pada setiap pernyataan ini. Oleh karena itu, Anda diminta untuk memberikan respon (jawaban) yang paling sesuai dengan situasi dan kondisi diri Anda saat ini.

SELAMAT MENGERJAKAN

Skala 1

No	Pertanyaan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Saya tidak bisa berpikiran positif mengenai masa pensiun				
2	Saya sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan pekerjaan				
3	Saya sulit tidur memikirkan masih banyak tanggungan setelah pensiun				
4	Saya merasa tidak nyaman saat membahas masa pensiun				
5	Saya siap menghadapi masa pensiun				
6	Saya telah mempersiapkan apa yang akan saya lakukan setelah pensiun				
7	Saya senang membicarakan ide-ide yang akan saya lakukan setelah pensiun				
8	Saya tidak gampang marah dan lebih sabar menghadapi masa pensiun				
9	Saya dapat tidur dengan nyenyak				
10	Saya khawatir dengan masa depan saya setelah pensiun				
11	Saya takut menjadi beban keluarga				
12	Akhir-akhir ini saya merasa sakit kepala				
13	Saya percaya saya tidak akan menjadi beban keluarga				
14	Saya tidak merasa khawatir dengan kehidupan saya setelah pensiun				
15	Saya tetap bisa menikmati kehidupan walau mendekati masa pensiun				

16	Saya tetap bisa menikmati kehidupan walau mendekati masa pensiun				
17	Saya merasa tidak memiliki keluhan masalah Kesehatan				
18	Saya menghindar ketika membicarakan pensiun				
19	Saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya				
20	Akhir-akhir ini saya merasa badan saya lebih bugar				
21	Saya tidak dapat berkonsentrasi saat memberikan materi kepada siswa				
22	Saat mendengar atau membicarakan pensiun saya merasa sesak dibagian perut				
23	Saya akhir-akhir ini tidak nafsu makan				
24	Saya tidak senang menunda pekerjaan				
25	Saya khawatir akan ditinggal keluarga sendirian setelah pensiun				
26	Ketika ada masalah saya akan menghindarinya				
27	Saya merasa senang ketika mengerjakan hal-hal baru				
28	Saya mampu hidup mandiri setelah pensiun				
29	Saya merasa detak jantung saya normal				

Skala 2

No	Pertanyaan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Saya mampu mengidentifikasi perasaan yang muncul dalam diri				
2	Saya mampu menyelesaikan masalah yang muncul				
3	Saya merasa puas dengan pencapaian saya selama ini				
4	Saya mengetahui alasan kenapa saya merasa senang, bahagia, atau sedih				
5	Ketika teman saya sedih saya berusaha untuk menghiburnya				
6	Saya mampu menghadapi tekanan				
7	Saya mencoba untuk membaaur saat berada di lingkungan baru.				
8	Saya yakin setiap masalah akan ada jalan keluarnya				
9	Saya selalu mematuhi norma yang ada				
10	Saya tidak ingin bergantung kepada orang lain				
11	Ketika ada kerja bakti saya akan hadir				
12	Saya memilih untuk menunda kepentingan saya dan mendahulukan orang lain				
13	Saya dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri saya				
14	Saya merasa senang berbicara dengan orang lain				
15	Saya adalah orang yang sabar				
16	Saya akan marah ketika keinginan saya tidak terpenuhi				

17	Saya sering menggunakan pendapat pribadi untuk menilai sebuah masalah				
18	Saya tidak dapat menikmati kehidupan dengan baik				
19	Saya saya ingin semua keinginan saya terpenuhi segera				
20	Saya tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru				
21	Saya tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru				
22	Saya akan menghindar ketika bertemu dengan orang baru				

LAMPIRAN 3

Tabulasi Data Penelitian Sebelum Uji Coba

Skala 1

Subjek	JK	Usia	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11
S1	L	55	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
S2	L	56	1	2	1	2	4	2	2	2	1	2	3
S3	L	59	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
S4	L	51	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
S5	L	55	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2
S6	P	56	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2
S7	L	53	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
S8	L	57	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S9	L	60	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2
S10	L	59	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
S11	L	59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S12	L	53	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3
S13	P	59	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
S14	L	59	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2
S15	L	50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S16	L	59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S17	L	50	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2
S18	L	59	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1
S19	P	58	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1
S20	L	59	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
S21	P	59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S22	P	55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S23	P	59	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2
S24	L	57	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
S25	P	59	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
S26	L	62	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3
S27	P	58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2
S28	L	58	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
S29	P	52	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1
S30	L	59	3	3	1	2	2	1	2	1	1	2	2
S31	L	52	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2

ite m 12	ite m 13	ite m 14	ite m 15	ite m 16	ite m 17	ite m 18	ite m 19	ite m 20	ite m 21	ite m 22	ite m 23	ite m 24	ite m 25	ite m 26	ite m 27	ite m 28	ite m 29	ite m 30	skor tota l
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	58
1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	42
2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	2	58
1	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	58
1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	42
1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61
1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	54
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61
2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
2	1	1	1	1	2	4	4	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	51
1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	47
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	59
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	42
2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	40
1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	4	1	2	1	2	2	1	47
2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	44
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	61
2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	61
4	2	2	1	1	3	2	2	2	3	1	1	1	2	4	1	2	3	1	62
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	62
2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	57
2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	61
3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	60

Skala 2

Subjek	JK	Usia	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11
S1	L	55	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S2	L	56	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3
S3	L	59	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3
S4	L	51	4	2	3	4	2	3	3	4	4	4	3
S5	L	55	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2
S6	P	56	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	2
S7	L	53	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3
S8	L	57	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
S9	L	60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S10	L	59	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3
S11	L	59	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S12	L	53	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S13	P	59	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4
S14	L	59	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2
S15	L	50	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S16	L	59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S17	L	50	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3
S18	L	59	3	2	1	3	4	4	3	4	4	4	3
S19	P	58	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3
S20	L	59	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S21	P	59	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S22	P	55	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S23	P	59	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	2
S24	L	57	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
S25	P	59	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
S26	L	62	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2
S27	P	58	3	2	4	3	2	4	3	3	4	4	3
S28	L	58	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S29	P	52	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2
S30	L	59	3	1	3	4	3	3	4	3	3	4	3
S31	L	52	2	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2

ite m 12	ite m 13	ite m 14	ite m 15	ite m 16	ite m 17	ite m 18	ite m 19	ite m 20	ite m 21	ite m 22	ite m 23	ite m 24	ite m 25	ite m 26	ite m 27	ite m 28	ite m 29	ite m 30	skor tota l
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	100
4	1	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	97
3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	88
4	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	102
4	1	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	98
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	104
4	1	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	96
4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
4	1	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	94
4	1	1	1	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	94
3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	94
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
3	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	91
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	93
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	98
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
3	2	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	94
4	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	90

LAMPIRAN 4

Tabulasi Data Penelitian Setelah Uji Coba

SB35	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB36	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
SB37	L	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
SB38	L	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1
SB39	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB40	L	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
SB41	L	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2
SB42	P	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2
SB43	L	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
SB44	L	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
SB45	L	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1
SB46	P	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	2	2
SB47	L	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
SB48	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
SB49	L	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB50	L	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
SB51	L	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
SB52	P	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	2
SB53	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2
SB54	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
SB55	L	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
SB56	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
SB57	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
SB58	L	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB59	L	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
SB60	L	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
SB61	L	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
SB62	L	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1
SB63	L	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
SB64	L	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2
SB65	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
SB66	L	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
SB67	L	1	1	2	2	4	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	3	2
SB68	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB69	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB70	P	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1
SB71	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
SB72	L	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1

Ks1 9	Ks2 0	Ks2 1	Ks2 2	Ks2 3	Ks2 4	Ks2 5	Ks2 6	Ks2 7	Ks2 8	Ks2 9	S C
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	48
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
1	2	2	1	1	1	4	2	2	1	1	44
2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	40
1	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	42
1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	32
1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	40
2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	70
1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	34
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	55
2	3	1	1	1	2	2	1	2	2	2	54
2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	34
1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	41

2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	5 9
2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	5 5
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5 2
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5 4
1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	4 2
2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	4 8
1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	6 3
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	6 1
2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	6 4
1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3 5
2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3 7
1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	5 2
2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	5 8
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6 0
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5 8
1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3 2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5 9
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5 8
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	6 2
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	6 2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	5 3

SB12	L	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB13	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB14	L	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
SB15	L	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
SB16	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB17	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB18	L	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2
SB19	L	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	2
SB20	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
SB21	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
SB22	L	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
SB23	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB24	P	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
SB25	L	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1
SB26	L	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2
SB27	L	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2
SB28	L	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2
SB29	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB30	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
SB31	L	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
SB32	P	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
SB33	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB34	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB35	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB36	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB37	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB38	L	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1
SB39	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB40	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB41	L	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
SB42	P	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2
SB43	L	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
SB44	L	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
SB45	L	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB46	P	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
SB47	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
SB48	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SB49	L	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2

2	2	2	2	2	2	2	3	2	4 4
2	2	1	3	1	2	2	2	1	3 3
2	2	2	1	1	2	1	1	2	3 2
2	2	3	3	3	3	3	3	3	5 3
1	2	2	3	1	2	1	1	2	3 1
2	2	2	3	2	2	2	2	2	4 6
2	2	2	2	2	2	2	2	2	4 4
3	2	1	3	1	2	1	1	2	4 0
2	1	2	2	2	2	2	2	2	4 1
2	2	2	3	2	2	2	2	2	4 5
2	2	2	3	2	2	2	2	2	4 5
1	1	1	2	4	1	1	1	1	2 8
1	1	2	3	1	2	2	2	1	3 5
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2 9
2	2	2	3	2	2	2	2	2	4 3
2	2	1	1	1	2	1	1	2	3 3
2	2	2	3	2	2	2	2	2	4 5
2	2	2	3	2	2	2	2	2	4 2
3	1	2	3	2	4	3	3	3	4 0
2	2	2	2	1	1	2	2	2	3 9
2	3	2	3	2	3	2	2	2	5 0

2	2	2	2	2	2	2	1	1	3 8
1	2	2	2	2	2	2	2	2	4 3
1	2	2	2	2	3	1	1	2	3 6

LAMPIRAN 5

Tabulasi Data Penelitian Setelah di Eleminasi

Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Skor Kecemasan	Skor Kecerdasan emosi
sb1	LAKI-LAKI	55	58	46
sb2	LAKI-LAKI	55	48	37
sb3	LAKI-LAKI	55	61	43
sb4	LAKI-LAKI	59	59	44
sb5	PEREMPUAN	59	44	29
sb6	PEREMPUAN	58	40	36
sb7	LAKI-LAKI	55	42	44
sb8	LAKI-LAKI	55	32	33
sb9	PEREMPUAN	59	40	32
sb10	LAKI-LAKI	55	70	53
sb11	PEREMPUAN	55	34	31
sb12	LAKI-LAKI	57	58	46
sb13	LAKI-LAKI	59	55	44
sb14	LAKI-LAKI	55	54	40
sb15	LAKI-LAKI	60	49	41
sb16	LAKI-LAKI	55	49	45
sb17	PEREMPUAN	55	58	45
sb18	LAKI-LAKI	56	41	35
sb19	PEREMPUAN	55	40	29
sb20	LAKI-LAKI	55	59	43
sb21	LAKI-LAKI	61	38	33
sb22	LAKI-LAKI	59	59	45
sb23	PEREMPUAN	59	53	42
sb24	LAKI-LAKI	57	65	40
sb25	LAKI-LAKI	55	36	39
sb26	LAKI-LAKI	56	59	50
sb27	LAKI-LAKI	55	58	45
sb28	PEREMPUAN	58	57	44
sb29	LAKI-LAKI	56	48	40
sb30	PEREMPUAN	58	47	35
sb31	LAKI-LAKI	58	58	47
sb32	PEREMPUAN	55	56	44
sb33	PEREMPUAN	55	58	44
sb34	LAKI-LAKI	60	56	44
sb35	LAKI-LAKI	58	59	45
sb36	LAKI-LAKI	58	44	33

sb37	PEREMPUAN	55	58	46
sb38	LAKI-LAKI	60	59	43
sb39	LAKI-LAKI	55	59	40
sb40	PEREMPUAN	55	55	42
sb41	LAKI-LAKI	59	52	42
sb42	LAKI-LAKI	56	54	43
sb43	LAKI-LAKI	60	42	39
sb44	PEREMPUAN	55	48	42
sb45	LAKI-LAKI	55	63	45
sb46	LAKI-LAKI	60	61	44
sb47	LAKI-LAKI	59	64	52
sb48	LAKI-LAKI	59	35	31
sb49	LAKI-LAKI	59	37	30
sb50	PEREMPUAN	57	52	40
sb51	LAKI-LAKI	60	58	45
sb52	LAKI-LAKI	58	60	43
sb53	LAKI-LAKI	55	58	46
sb54	LAKI-LAKI	55	59	44
sb55	LAKI-LAKI	60	58	46
sb56	LAKI-LAKI	55	62	44
sb57	LAKI-LAKI	55	62	44
sb58	LAKI-LAKI	59	53	44
sb59	LAKI-LAKI	56	48	37
sb60	LAKI-LAKI	57	63	46
sb61	LAKI-LAKI	58	66	45
sb62	PEREMPUAN	55	62	45
sb63	LAKI-LAKI	55	65	45
sb64	LAKI-LAKI	57	51	39
sb65	LAKI-LAKI	55	58	45
sb66	PEREMPUAN	56	58	44
sb67	PEREMPUAN	57	45	38
sb68	PEREMPUAN	59	59	43
sb69	LAKI-LAKI	58	45	36

LAMPIRAN 6

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.741	31

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	107.42	247.918	.609	.729
item_2	107.32	256.492	.285	.738
item_3	107.61	251.312	.478	.733
item_4	107.39	255.112	.392	.737
item_5	107.77	251.647	.388	.734
item_6	107.61	252.378	.419	.734
item_7	107.45	252.856	.485	.734
item_8	107.65	249.970	.605	.731
item_9	107.74	250.731	.599	.732
item_10	107.52	250.391	.522	.732
item_11	107.42	252.452	.470	.734
item_12	107.55	247.323	.613	.728
item_13	107.55	246.323	.614	.727
item_14	107.71	249.213	.711	.730
item_15	107.74	249.665	.669	.730
item_16	107.68	253.159	.462	.734
item_17	107.19	251.895	.494	.733
item_18	107.35	258.903	.072	.741
item_19	107.48	253.525	.365	.735
item_20	107.58	253.652	.483	.735
item_21	107.19	254.695	.324	.736
item_22	107.48	256.391	.354	.738
item_23	107.61	253.978	.437	.735
item_24	107.61	251.578	.385	.734
item_25	107.58	252.652	.374	.734
item_26	107.48	248.325	.662	.729
item_27	107.58	253.918	.463	.735
item_28	107.58	249.252	.611	.730
item_29	107.52	249.391	.649	.730
item_30	107.58	254.185	.443	.735
Skor_Total	54.68	65.092	1.000	.899

Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.712	31

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	180.61	92.045	.575	.698
item_2	181.48	98.191	-.141	.718
item_3	180.61	95.778	.137	.711
item_4	180.48	93.725	.506	.703
item_5	180.61	92.645	.339	.702
item_6	180.45	90.789	.614	.694

item_7	180.35	92.103	.571	.698
item_8	180.48	93.591	.526	.702
item_9	180.42	92.585	.475	.700
item_10	180.13	91.583	.549	.696
item_11	180.87	95.649	.126	.711
item_12	180.19	91.761	.538	.697
item_13	181.90	103.757	-.722	.736
item_14	180.45	93.389	.249	.705
item_15	180.35	91.370	.449	.697
item_16	180.58	93.852	.401	.704
item_17	180.32	91.292	.643	.695
item_18	180.39	93.178	.465	.701
item_19	180.58	94.918	.264	.707
item_20	180.65	95.770	.156	.710
item_21	180.58	96.918	.064	.713
item_22	180.48	96.791	.040	.713
item_23	180.39	93.845	.383	.704
item_24	180.55	95.323	.368	.708
item_25	180.39	93.712	.399	.703
item_26	180.52	95.858	.209	.710
item_27	180.55	95.723	.285	.709
item_28	180.32	91.692	.597	.696
item_29	180.52	94.658	.416	.706
item_30	180.35	91.570	.636	.696
Skor_Total	91.81	24.295	1.000	.784

LAMPIRAN 7

Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan Menghadapi Pensiun	.197	69	.000	.929	69	.001
Kecerdasan Emosi	.191	69	.000	.911	69	.000
a. Lilliefors Significance Correction						

LAMPIRAN 8

Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecerdasan Emosi * Kecemasan Menghadapi Pensiun	Between Groups	(Combined)	1733.607	30	57.787	13.419	.000
		Linearity	1335.654	1	1335.654	310.164	.000
		Deviation from Linearity	397.953	29	13.723	3.187	.000
	Within Groups		163.639	38	4.306		
	Total		1897.246	68			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecerdasan Emosi * Kecemasan Menghadapi Pensiun	.839	.704	.956	.914

LAMPIRAN 9

Uji Hipotesis Korelasi

Uji Hipotesis Korelasi

Correlations				
			Kecemasan Menghadapi Pensiun	Kecerdasan Emosi
Spearman's rho	Kecemasan Menghadapi Pensiun	Correlation Coefficient	1.000	.743**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	69	69
	Kecerdasan Emosi	Correlation Coefficient	.743**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	69	69
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

LAMPIRAN 10
Surat Izin Penelitian



FAKULTAS
PSIKOLOGI &
ILMU SOSIAL BUDAYA

Gedung Ds Saekman Wijayardjo
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kalbaring km 14,5 Yogyakarta 55884
T. (0271) 898444 ext. 2196, 2114
F. (0271) 898444 ext. 2196
E. psikologi@iui.ac.id
W. psikologi.iui.ac.id

Tanggal : 8 Februari 2021
Nomor : 324/Dek/70/DURT/II/2021
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Skripsi

Kepada :

Yth. Bapak/Ibu Guru Sekolah Menengah Atas dan Madrasah Aliyah
Di Kabupaten Kapuas.

AssalamualaikumWr. Wb

Dalam rangka mengantarkan mahasiswa untuk menjadi sarjana, maka setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Muhammad Borneo Primarizqi
Nomor Induk Mahasiswa : 14320262
Program Studi : Psikologi
Pembimbing : Nur Pratiwi Noviati, S.Psi., M.Psi
Judul Skripsi :

"Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Guru SMA di Kabupaten Kapuas."

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

WassalamualaikumWr. Wb

Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia



Dr. Fuad Nashori, S.Psi., M.Sc., M.Ag., Psikolog

LAMPIRAN 11

Surat Keterangan Selesai Penelitian

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Kami yang bertanda tangan dibawah ini Latifah, S.Ag., menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Borneo Primarizqi
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Indonesia
NIM : 1432262

Telah melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Kapuas :

Judul Penelitian : Hubungan Kecerdasan Emosi dan Kecemasan
Menghadapi Pensiun Pada Guru SMA/MAN
Waktu Penelitian : 12 Maret 2021 – 19 Maret 2021
Tempat Penelitian : Madrasah Aliyah Negeri Kapuas
Alamat : Jalan Keruing, Kecamatan Selat, Kabupaten
Kapuas

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, semoga bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Kapuas, 28 Juni 2021



(Latifah S.Ag.)

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Kami yang bertanda tangan dibawah ini Heni Sutopo, S.Pd., menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Borneo Primarizqi
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Indonesia
NIM : 1432262

Telah melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah Kapuas:

Judul Penelitian : Hubungan Kecerdasan Emosi dan Kecemasan
Menghadapi Pensiun Pada Guru SMA/MAN
Waktu Penelitian : 12 Maret 2021 – 19 Maret 2021
Tempat Penelitian : SMA Muhammadiyah Kapuas
Alamat : Jalan Barito no. 11, Kecamatan Selat, Kabupaten
Kapuas

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, semoga bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Kapuas, 28 Juni 2021



(Heni Sutopo, S.Pd)