

**REGULASI EMOSI DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA
KARYAWAN PRIA PEKERJA TUNGGAL DENGAN ANAK YANG
MASIH SEKOLAH**

Studi Pada Mahasiswa Psikologi
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Klaudia Herba Ilona

ABSTRAK

Pensiun merupakan hal yang wajar karena dialami oleh semua orang yang bekerja pada sebuah perusahaan atau institusi. Meskipun wajar, namun bagi sebagian orang pensiun dianggap sebagai beban karena hilangnya rutinitas yang telah dilakukan selama beberapa tahun serta berkurangnya pendapatan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan regulasi emosi dalam menghadapi masa pensiun pada karyawan pria pekerja tunggal dengan anak yang masih sekolah. Pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan wawancara personal dengan tiga informan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif Analisis Isi Kualitatif (AIK) deduktif deskriptif. Uji kredibilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Member Checking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses regulasi emosi modulasi respon tidak muncul pada ketiga informan karena ketiga informan tidak menyadari adanya pengaruh kecemasan terhadap fisiologisnya. Selain itu, karyawan yang belum mempersiapkan masa pensiun sejak jauh hari merasa lebih tertekan dan terbebani daripada karyawan yang telah mempersiapkan masa pensiun sejak jauh hari. Peran keluarga sangat penting karena karyawan pria yang menghadapi masa pensiun banyak berdiskusi dengan istri untuk mempersiapkan kehidupan setelah pensiun nanti. Selain itu, peran dari perusahaan juga dibutuhkan untuk memfasilitasi pelatihan dan pembinaan agar para karyawan lebih siap dalam menghadapi masa pensiun.

Kata kunci: regulasi emosi, dewasa akhir, pensiun

**EMOTION REGULATION IN THE RELATION OF FACING PENSION
ON A MALE EMPLOYEE AS A SINGLE WORKER RAISING A CHILD
IN THE SCHOOL YEAR**

A Study by a Psychology College Student
Sanata Dharma University

Klaudia Herba Ilona

ABSTRACT

Pension is a natural thing because it is experienced by everyone who is working at a company or an institution. Although it is reasonable, for several people pension is considered as a burden because of the disappear of daily routine which is done in numbers of years and the decreasing of the income. This study aimed to describe the regulation of the emotion which was faced by a male employee as a single worker raising a child in the school year. Qualitative data collection was done by conducting personal interview with three participants. This study used Content Analysis Qualitative (AIK) deductive descriptive method. Credibility test which was used in this study was Member Checking. The result of this study showed emotion regulation response modulation process did not appear in three interviewees because the interviewees were not aware of the existence of anxiety influence towards their fisiology. Besides, employee who did not prepare the pension time since a long time felt more pressures and burdens compared to employee who prepared the pension time since a long specified time. Family's role was very important because male employee who faced pension time, discuss more with his spouse to prepare life afer pension. In addition, company's role was also needed to facilitate training and development so that the employees would be much ready in facing pension time.

Keywords: emotion regulation, adulthood, pension.