

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA PEKERJA DI TAMAN
KOMPLEK JOHOR INDAH PERMAI 2**

SKRIPSI

OLEH:

**ZAYINA SHOUMI HEFLIN
188600068**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 12/3/26

Access From (repositori.uma.ac.id)12/3/26

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI MASA Pensiun PADA PEKERJA DI TAMAN
KOMPLEK JOHOR INDAH PERMAI 2**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH:

**ZAYINA SHOUMI HEFLIN
188600068**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 12/3/26

Access From (repositori.uma.ac.id)12/3/26

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan
Menghadapi Masa Pensiun Pada Pekerja di Taman
Komplek Johor Indah Permai 2

Nama : Zayina Shoumi Heflin

NPM : 188600068

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing

Azhar Aziz, S.Psi, MA
Pembimbing

Mengetahui :

Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Dekan

Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ketua Program studi

Tanggal Lulus : 19 September 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 2 Oktober 2025



Zayina Shoumi Heflin
188600068

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zayina Shoumi Heflin

NPM 188600068

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pekerja Di Taman Komplek Johor Indah Permai 2, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 2 Oktober 2025
Yang menyatakan,



Zayina Shoumi Heflin

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA Pensiun PADA PEKERJA DI TAMAN KOMPLEK JOHOR INDAH PERMAI 2

OLEH:
ZAYINA SHOUMI HEFLIN
NPM: 188600068

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pekerja di Taman Komplek Johor Indah Permai 2. Sampel dalam penelitian ini adalah 47 pekerja dengan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Berdasarkan dari hasil analisis penelitian, diketahui bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dilihat dari nilai koefisien (r_{xy}) yang memiliki nilai -0,647 dengan p atau signifikansinya 0,000 yang artinya ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Begitu juga dengan nilai koefisien determinan (r^2) yang memiliki nilai 0,418, hal ini setara dengan 41,8% artinya bahwa penyesuaian diri berkorelasi sekitar 41,8% terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun. Dari hasil data perhitungan mean empirik dan mean hipotetik diketahui bahwa variabel penyesuaian diri pada pekerja memiliki mean hipotetik sebesar 50, mean empirik sebesar 45,70 dan standar deviasi sebesar 3,994. Sedangkan untuk variabel kecemasan menghadapi masa pensiun, mean hipotetik sebesar 57,5, mean empiriknya sebesar 62,42 dan standar deviasi sebesar 3,241. dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa penyesuaian diri tergolong rendah dan kecemasan menghadapi masa pensiun tergolong tinggi.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun, Pekerja.

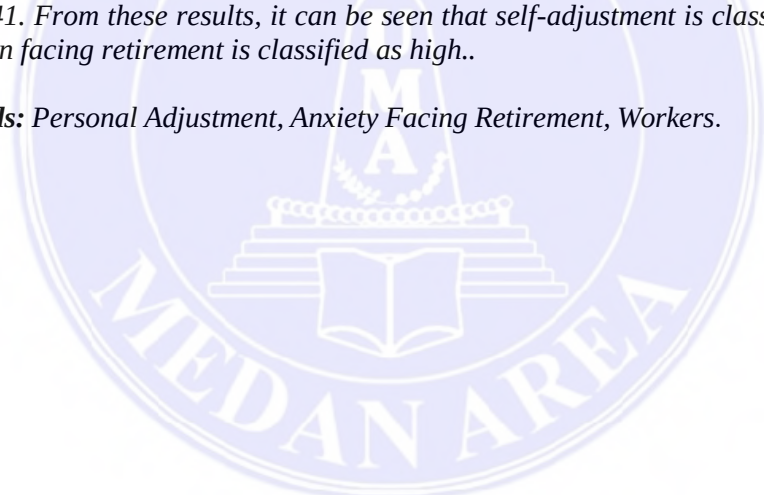
ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SELF-ADJUSTMENT AND ANXIETY FACING RETIREMENT IN WORKERS IN TAMAN KOMPLEK JOHOR INDAH PERMAI 2

BY:
ZAYINA SHOUMI HEFLIN
NPM: 188600068

This study aims to determine the Relationship Between Self-Adjustment and Anxiety Facing Retirement in Workers at Taman Komplek Johor Indah Permai 2. The sample in this study was 47 workers with Purposive Sampling sampling technique. Based on the results of the research analysis, it is known that there is a negative relationship between self-adjustment and anxiety facing retirement seen from the coefficient value (r_{xy}) which has a value of -0.647 with p or significance of 0.000 which means there is a relationship between self-adjustment and anxiety facing retirement. Likewise, the value of the determinant coefficient (r^2) which has a value of 0.418, this is equivalent to 41.8% meaning that self-adjustment correlates around 41.8% with anxiety facing retirement. From the results of the calculation data of the empirical mean and hypothetical mean it is known that the self-adjustment variable in workers has a hypothetical mean of 50, an empirical mean of 45.70 and a standard deviation of 3.994. Meanwhile, for the variable of anxiety in facing retirement, the hypothetical mean was 57.5, the empirical mean was 62.42, and the standard deviation was 3.241. From these results, it can be seen that self-adjustment is classified as low and anxiety in facing retirement is classified as high..

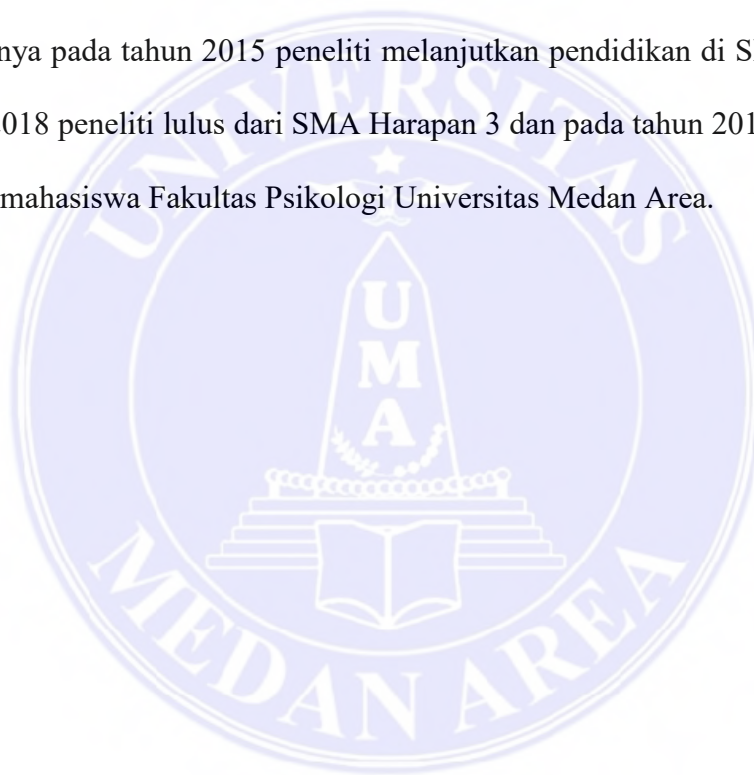
Keywords: *Personal Adjustment, Anxiety Facing Retirement, Workers.*



RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Tebing Tinggi pada tanggal 30 November 2000 dari ayah yang bernama Heflin Sutyanto dan ibu Yulindawaty. Peneliti merupakan anak ketiga dari enam bersaudara. Alamat Peneliti berada di JL. Karya Wisata, Komp. JIP 2, Medan.

Pada tahun 2006, peneliti memulai pendidikan di SD Namira Islamic School, lalu pada tahun 2012 melanjutkan pendidikan di SMP Harapan 3, selanjutnya pada tahun 2015 peneliti melanjutkan pendidikan di SMA Harapan 3. Tahun 2018 peneliti lulus dari SMA Harapan 3 dan pada tahun 2018 juga terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang tiada habisnya peneliti sampaikan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, pemilik segala ilmu yang telah memberikan Rahmat dan Hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pekerja Di Taman Komplek Johor Indah Permai 2” sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Strata Satu (S1) Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Azhar Aziz, S.Psi, MA selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan saran. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah, ibu, serta seluruh keluarga dan teman terdekat atas segala doa dan perhatiannya.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat mendidik dan membangun sehingga skripsi penelitian ini bisa menjadi lebih baik dan bermanfaat.

2 Oktober 2025



Zayina Shoumi Heflin

DAFTAR ISI

Halaman

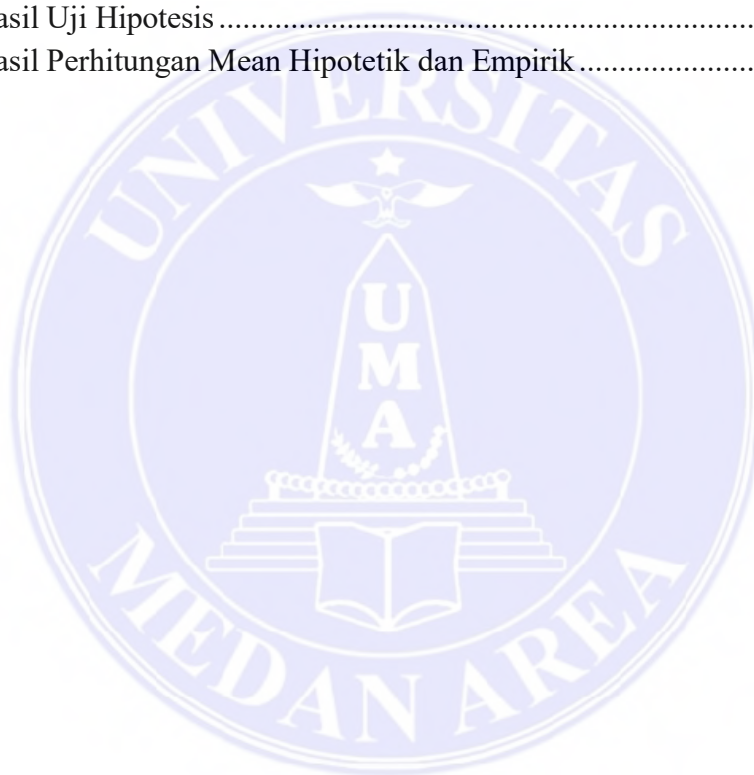
ABSTRAK	v
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Hipotesis Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
 II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pekerja.....	9
2.2 Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun	10
2.2.1 Definisi Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun	10
2.2.2 Faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun	12
2.2.3 Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun.....	14
2.2.4 Gejala Kecemasan	17
2.3 Penyesuaian Diri.....	19
2.3.1 Definisi Penyesuaian Diri.....	19
2.3.2 Faktor-Faktor Penyesuaian Diri	20
2.3.3 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	23
2.3.4 Karakteristik Penyesuaian Diri.....	26
2.4 Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun.....	28
2.5 Kerangka Konseptual	31
 III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	32
3.2 Alat dan Bahan	32
3.3 Metodologi Penelitian	33
3.4 Subjek Penelitian.....	34
3.4.1 Populasi	34
3.4.2 Sampel.....	34
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.5 Prosedur Penelitian.....	35

3.5.1 Persiapan Penelitian.....	35
3.5.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian	35
3.6 Teknik Analisis Data	37
3.6.1 Uji Validitas.....	37
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	37
3.6.3 Uji Normalitas	38
3.6.4 Uji Linearitas	38
3.6.5 Uji Hipotesis.....	38
 IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Analisis Data dan Hasil Penelitian	39
4.1.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri	39
4.1.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun	40
4.1.3 Uji Normalitas	41
4.1.4 Uji Linearitas	41
4.1.5 Hasil Uji Hipotesis Korelasi <i>Product Momen</i>	42
4.1.6 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	43
4.1.6.1 Mean Hipotetik	43
4.1.6.2 Mean Empirik	43
4.1.6.3 Kriteria.....	43
4.2 Pembahasan.....	45
 V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran.....	49
 DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Halaman

1.	Homogenitas Sampel	34
2.	Distribusi Skala Penyesuaian Diri Kerja Sebelum Uji Coba	36
3.	Distribusi Skala Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Sebelum Uji Coba	37
4.	Distribusi Skala Penyesuaian Diri Sesudah Uji Coba.....	39
5.	Distribusi Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Sesudah Uji Coba.....	40
6.	Hasil Uji Normalitas	41
7.	Hasil Uji Linieritas	41
8.	Hasil Uji Hipotesis	42
9.	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	44



DAFTAR GAMBAR

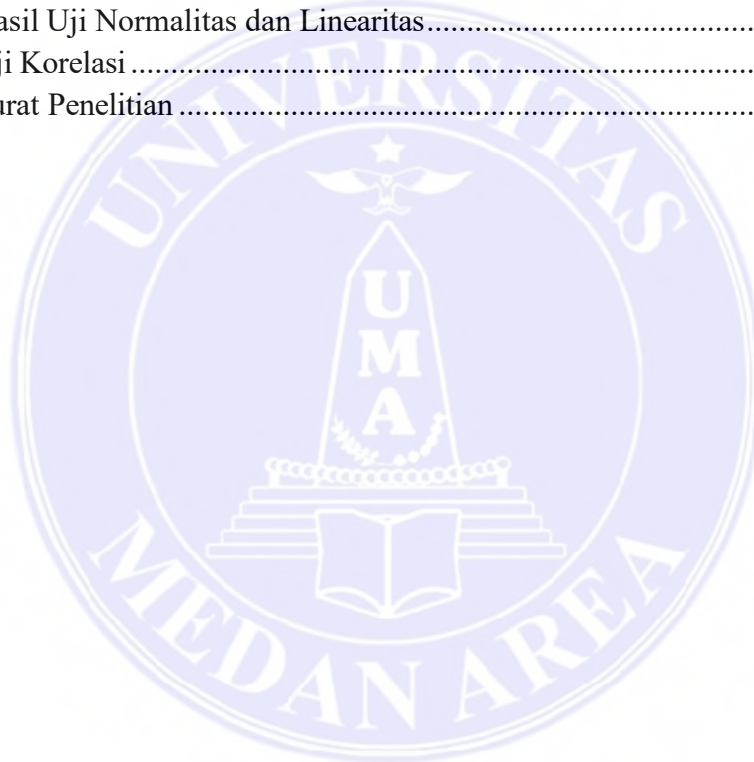
Halaman

1.	Kerangka Konseptual	31
2.	Kurva Kualitas Penyesuaian Diri	44
3.	Kurva Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun	44



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Skala Penelitian	55
2. Data Mentah Skala Penelitian	59
3. Uji Validitas dan Reliabilitas Sebelum dan Sesudah Uji Coba	63
4. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas	67
5. Uji Korelasi	69
6. Surat Penelitian	70



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pekerjaan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan hampir seluruh manusia. Memiliki pekerjaan adalah salah satu cara bagi seseorang untuk memenuhi tujuan tertentu yang harus dilakukan secara baik dan benar. Seorang manusia perlu bekerja untuk memperoleh penghasilan. Nantinya penghasilan yang diperoleh akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kerja merupakan bagian penting dari dalam diri manusia yang dapat memberikan status dimasyarakat. Selain itu, kerja merupakan sumber penghasilan seseorang. Selama masih bekerja, seseorang bisa mengumpulkan aset atau investasi dari hasil kerjakerasnya sendiri (Brown dalam Anoraga, 2005).

Tetapi, pada dasarnya seorang manusia tidak dapat melakukan pekerjaan seumur hidupnya. Ada saat dimana seorang individu akan menggunakan segala kemampuan dan potensi yang dimiliki, dan hal itu terjadi ketika ia berada di usia produktif. Setelah semakin lama bekerja, akhirnya individu tersebut akan menemukan masa dimana kemampuan yang ia punya menurun, maka saat itulah disebut masa pensiun. Mulai dari merasa tubuh lebih mudah lelah, semangat kerja yang kian menurun, pikiran yang lebih mudah terdistraksi dan tenaga yang sudah tidak lagi prima. Itu semua menjadi titik balik yang sangat berdampak bagi orang-orang yang biasanya selalu mendedikasikan dirinya untuk pekerjaan. Fakta bahwa dirinya harus menjadi seorang pensiunan, tidak begitu saja mudah diterima. Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak begitu menyenangkan sehingga

menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi kelak (Rini, 2001).

Jika biasanya seorang individu yang bekerja selalu disibukkan dengan yang namanya tugas, deadline laporan, ketelitian dalam melakukan pekerjaan, dan keharusan untuk tidak datang terlambat ke kantor, kali ini mereka harus menerima bahwa hari-hari mereka akan berubah. Hari-hari yang biasanya selalu sibuk, berubah menjadi hari yang kosong. Mereka yang tadinya selalu sibuk dan tidak memiliki waktu luang, sekarang jadi lebih punya banyak waktu kosong. Hal itulah yang sering kali membuat para calon pensiunan menjadi lebih mudah khawatir dan cemas akan kehidupan ia setelahnya.

Wardana (2013) menyatakan bahwa individu yang memasuki masa pensiun tahu bahwa menjadi seorang pensiunan bukanlah hal yang mudah. Ketika seorang individu dihadapkan dengan masa pensiun, individu tidak layak lagi untuk bekerja. Maka disinilah individu akan terlepas dari rutinitas yang biasa dilakukan, yaitu melaksanakan pekerjaan. Pensiun merupakan salah satu periode yang sangat berdampak bagi seorang individu, karena paling tidak di dalam kehidupannya, sebagian besar waktu digunakan untuk bekerja. Pensiun juga menjadi salah satu tahapan akhir dalam dunia karir, yang berarti tahapan meninggalkan karir tersebut dikarenakan sudah mencapai usia pensiun yang sudah ditentukan. Selanjutnya individu akan mendapatkan uang pensiun setiap bulannya, yang akan membantu dalam pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Uang pensiun tersebut bisa berupa *Defined Benefit* (program pensiun manfaat pasti) atau *Defined Contribution* (program pensiun iuran pasti).

Negara kita yaitu Indonesia, menetapkan usia pensiun bagi Badan Usaha Milik Negara dan Pegawai Negeri Sipil (PNS) umumnya saat para pekerja berada diusia 56 tahun. Tetapi jika di Negara Barat, rata-rata seseorang akan dipensiunkan jika sudah menginjak usia 60 tahun. Itulah mengapa individu yang akan masuk ke masa usia awal pensiun, akan mulai merasa gelisah, cemas dan khawatir tentang bagaimana hidupnya setelah ini (Wardana, 2013).

Setyaningsih & Muin (2013) menyatakan bahwa lepasnya seorang individu dari tanggung jawabnya untuk bekerja, seharusnya mendatangkan kelegaan dan kepuasan tersendiri didalam dirinya. Karna, adanya rasa berhasil sudah melalui puncak dari usia produktifnya. Waktu luang yang ada pun bisa dijadikan tempat untuk menikmati hidup dengan lebih tenang, dan jauh dari kata diburu-buru pekerjaan. Individu juga lebih bisa menikmati masa tua dengan mengeksplor hal-hal yang sebelumnya tidak sempat untuk dilakukan. Tetapi tidak dapat disangkal bahwa menjadi seorang pensiunan juga mengakibatkan masalah, salah satunya kecemasan dan ketidaksiapan yang berasal dari diri individu itu sendiri untuk menghadapi masa pensiun. Hal ini sering kali dikarenakan merasa khawatir dan cemas akan bagaimana kelanjutan hidup di masa yang akan datang. Belum lagi memikirkan bagaimana memenuhi kebutuhan rumah tangganya, membayar tagihan listrik dan air, sampai dengan biaya sekolah anak. Pensiun merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari, hal inilah yang sulit diterima. Individu yang menolak perubahan akan merasa bahwa menjadi pensiunan adalah hal yang tidak nyaman dan menimbulkan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

Kecemasan itu sendiri adalah perasaan yang tidak menyenangkan. Berasal dari reaksi kita terhadap ketegangan yang berasal dari dalam ataupun luar diri.

Sering juga terjadi disaat kita dihadapkan oleh situasi yang dianggap berbahaya atau menakutkan. Maka tubuh kita akan bereaksi, seperti jantung yang berdetak lebih cepat, telapak tangan yang berkeringat, dan pikiran yang kalut (Agustinus, 1985).

Menurut Ode, (dalam Ogu & Ekeh, 2018) faktor penyebab dari timbulnya kecemasan dalam menghadapi masa pensiun itu sendiri diantaranya merasa bingung karena kehilangan pendapatan secara tiba-tiba, kondisi fisik yang terasa kian menurun, sulit dalam mengelola pikiran, berada di status sosial yang lebih rendah, sikap dan persepsi tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya, perasaan bahwa orang lain tidak akan menghormati lagi, sampai dengan rasa ketergantungan dengan uang pensiun dan bagaimana cara mengaturnya. Akan tetapi, perubahan yang terjadi seharusnya bukan menjadi sesuatu yang mengerikan, jika individu yang akan memasuki masa pensiun dapat menyesuaikan diri lebih dulu dan menciptakan persiapan yang matang.

Onoyase (2013) menyatakan bahwa terdapat dua jenis pandangan seseorang dalam menghadapi pensiun, yaitu secara positif dan negatif. Bagi individu yang memandang pensiun secara positif akan merasa lebih lega & bahagia menantikan masa pensiunnya. Sebaliknya, individu yang memandang pensiun secara negatif akan didatangi berbagai perasaan, seperti khawatir, bosan, kesehatan yang menurun, bahkan kematian sehingga kecemasan pun kian meningkat. Pandangan negatif yang ada di dalam diri individu, dapat diatasi dengan penyesuaian diri yang baik. Penyesuaian diri inilah yang nantinya akan membantu individu dalam memandang kehidupannya dalam kacamata yang lebih luas, dan juga secara tidak langsung dapat membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Menurut Liansari (2023) penyesuaian diri dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki respons emosional yang tepat pada situasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Seperti kita ketahui bahwa penyesuaian yang sempurna tidak pernah tercapai. Penyesuaian yang sempurna terjadi jika manusia/individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya di mana tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan di mana semua fungsi organisme/individu berjalan normal. Sekali lagi, bahwa penyesuaian yang sempurna seperti itu tidak pernah dapat dicapai. Karena itu penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat (*lifelong process*), dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Respons penyesuaian, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Penyesuaian adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan, dan frustrasi, dan individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan.

Observasi awal yang dilakukan peneliti di kelurahan Taman Komplek Johor Indah Permai 2, para pekerja yang berusia diatas 50 tahun, mengalami kecemasan karena beberapa pekerja yang berusia diatas 50 tahun lainnya di PHK dengan alasan

tidak lagi produktif. Walaupun yang diPHK mendapat pesangon dari perusahaan atau instansi masing-masing, mereka tetap cemas karena tidak mengerti bagaimana mengolah uang pesangon tersebut untuk mendapatkan penghasilan lain dan lebih fokus memikirkan tanggung jawab yang belum selesai seperti cicilan rumah, kendaraan, sekolah anak, kebutuhan rumah tangga dan lainnya. Mereka belum dapat menerima keadaan jika mereka pensiun atau dipensiunkan dari instansi masing-masing nantinya. Peneliti juga sudah memberikan saran dan masukan bagaimana mengolah uang pesangon dan tetap bersikap tenang dalam menghadapi masa pensiun nantinya. Tetapi mereka mengabaikan masukan-masukan tersebut dan cemas tanpa memikirkan solusi bagaimana jika mereka pensiun atau dipensiunkan nantinya.

Peneliti melakukan beberapa wawancara kepada pekerja dikelurahan Taman Komplek Johor Indah Permai 2 dengan hasil, mereka cemas jika mereka di PHK karena faktor usia, tidak bisa lagi bekerja karena menurunnya kesehatan, tidak mengerti mengolah uang pesangon atau uang tersebut hendak dibuat bagaimana untuk menyambung hidup dikarenakan ketatnya persaingan dalam membuka usaha dan memilih untuk melamar kerja di instansi lain yang mau menerima mereka sebagai pekerjanya. Hal tersebut menunjukkan bahwa pekerja yang berumur diatas 50 tahun di Taman Komplek Johor Indah Permai 2 cemas dalam menghadapi pensiun karena kurangnya penyesuaian diri mempersiapkan masa pensiunnya.

Hurlock (1996) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan dalam menghadapi masa pensiun, karena pada saat memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan pola hidup. Individu harus menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan

berkurangnya penghasilan keluarga, menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusianya, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes. Kecemasan menghadapi masa pensiun akan lebih terasa pada individu yang memiliki penyesuaian diri yang buruk. Seorang dengan penyesuaian diri yang matang, akan mudah mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya, baik masalah keluarga, pekerjaan bahkan masalah yang terjadi didalam dirinya sendiri seperti kecemasan yang terjadi akibat dari faktor eksternal. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat mengontrol dirinya dan memecahkan semua permasalahan terjadi tanpa menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan.

Dari pemaparan teori, observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pekerja di Taman Komplek Johor Indah Permai 2.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, “Apakah Ada Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pekerja di Taman Komplek Johor Indah Permai 2?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui serta menguji secara empiris tentang Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pekerja di Taman Komplek Johor Indah Permai 2.

1.4 Hipotesis Penelitian

Penelitian ini mengajukan hipotesis yaitu ada hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pekerja di Taman Komplek Johor Indah Permai 2 dengan asumsi semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki pekerja, maka semakin rendah kecemasan pekerja dalam menghadapi masa pensiun. Begitu sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri yang dimiliki pekerja, maka semakin tinggi pula kecemasan para pekerja dalam menghadapi masa pensiun di Taman Komplek Johor Indah Permai 2.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya dibidang psikologi perkembangan terkait dengan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pekerja.

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis yaitu sebagai masukan bagi pihak pekerja khususnya yang akan menghadapi masa pensiun bagaimana meningkatkan penyesuaian diri yang baik agar tidak cemas dalam menghadapi masa pensiun dan tetap dapat menjalankan hidup dalam taraf yang baik sebagaimana mestinya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pekerja

Menurut Abdullah (2014), pekerja atau karyawan adalah sumber daya manusia atau penduduk yang bekerja di suatu institusi baik pemerintah maupun swasta (bisnis). Karyawan atau SDM itu mempunyai potensi yang luar biasa yang mengalahkan sumber daya organisasi lainnya, karena ia mempunyai:

- a. Kemampuan fisik, yang dapat digunakannya untuk menggerakkan, mengerjakan, atau menyelesaikan sesuatu pekerjaan yang tidak dapat dilakukan oleh sumber daya atau faktor produksi lainnya.
- b. Kemampuan psikis, yang dapat membangkitkan spirit, motivasi, semangat dan etos kerja, kreativitas, inovasi dan profesionalisme dalam bekerja.
- c. Kemampuan karakteristik, yang membangkitkan kecerdasan (intelektual, emosional, spiritual, dan sosial) yang membawanya untuk berkembang menjadi lebih mampu dalam menghadapi segala macam tantangan.
- d. Kemampuan pengetahuan dan keterampilan, yang mengantarkannya untuk memiliki kompetensi yang diperlukan dalam melaksanakan pekerjaannya.
- e. Pengalaman hidupnya, yang dapat menyempurnakan pertimbangan dalam menyelesaikan persoalan yang menyangkut pekerjaannya.

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 pasal 1 ayat 2 mengenai Ketenagakerjaan, karyawan atau pekerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat, baik itu di dalam maupun di luar hubungan kerja. (Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 2 Tentang

Ketenagakerjaan). Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) karyawan atau pekerja ialah orang yang bekerja pada suatu lembaga (kantor perusahaan, dan lain-lain) dengan mendapat gaji (upah) atau bisa disebut juga sebagai pekerja atau pegawai (www.kbbi.web.id, 2023). Disisi lain, Marnis (2008) menyatakan bahwa pekerja adalah orang penjual jasa dan pendapatannya merupakan kompensasi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pekerja adalah orang terpilih dan dibayar (digaji) yang bekerja disuatu instansi atau seseorang yang menciptakan usahanya sendiri dengan menghasilkan barang ataupun jasa yang bernilai guna untuk masyarakat luas atau instansi tersebut.

2.2 Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

2.2.1 Definisi Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Menurut Wade dan Tavris (2007) kecemasan merupakan perasaan cemas dan takut yang berlangsung secara terus menerus dan tidak dapat dikendalikan oleh individu yang mengalami rasa cemas itu sendiri. Rasa cemas dapat muncul dalam kurun waktu enam bulan dan tidak disebabkan oleh pengaruh fisik, seperti adanya penyakit, obat-obatan dan lainnya. Sedangkan menurut Lubis (2009) kecemasan merupakan suatu reaksi dari sebuah ancaman baik nyata maupun khayalan. Individu yang mengalami kecemasan karena ketidakpastian akan masa yang akan datang. Rasa cemas yang dialami datang ketika individu berfikir tentang suatu hal yang tidak menyenangkan akan terjadi terhadap dirinya.

Flippo (dalam Prasojo, 2011) mengatakan bahwa masa pensiun adalah suatu masa perpindahan dari suatu peran yang produktif kepada peran yang dianggap oleh beberapa orang sebagai “tanda peran”. Sedangkan menurut Suardiman (2001),

pensiun merupakan keadaan dimana pada umur tertentu organisasi mengatur untuk karyawannya berhenti dari pekerjaannya. Pensiun merupakan bagian tahapan perencanaan karier yaitu tahap akhir yang terfokus pada meninggalkan karir, meninggalkan kelekatan pada organisasi dan siap menghadapi masa pensiun.

Menurut Wanti (dalam Dewi, 2011) kecemasan menghadapi pensiun ialah suatu keadaan atau perasaan tidak menyenangkan yang timbul pada individu karena khawatir, bingung, tidak pasti akan masa depannya dan belum siap menerima kenyataan akan memasuki masa pensiun dengan segala akibatnya baik secara sosial, psikologis, maupun secara psikologis. Sedangkan menurut Oluseyi & Olufemi (2015) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi masa pensiun dapat dijelaskan sebagai perasaan takut yang kuat, merasa tidak nyaman dan mengalami rasa ketidakpastian yang secara konsisten yang mengganggu individu yang mendekati masa pensiun dalam mempersiapkan masa pensiun mereka, hal ini ditandai dengan adanya emosi negatif dalam diri individu yang akan memasuki masa pensiun dan sedikitnya emosi positif dalam diri individu.

Papalia, et. al. (2009) mengatakan bahwa respon yang biasanya muncul dari diri seseorang yang akan berada di masa pensiun dapat dirasakan dari munculnya perasaan cemas atau khawatir yang tak kunjung berhenti, disebabkan karena adanya perubahan keadaan dari bekerja menjadi tidak bekerja. Menurut Sue (2010) menyatakan bahwa sebagian individu merasa cemas akan datangnya masa pensiun dikarenakan mereka tidak tahu bagaimana keberlangsungan hidup mereka setelah datangnya masa pensiun. Sehingga timbullah permasalahan psikologis seperti perasaan khawatir, takut akan masa pensiun dan apa yang akan terjadi di kehidupan selanjutnya kelak.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa pensiun adalah perasaan takut, tidak nyaman, mengalami ketidakpastian yang dapat mengganggu masa persiapan pensiun individu.

2.2.2 Faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Rini (2001) menyebutkan beberapa faktor-faktor kecemasan menghadapi masa pensiun. diantaranya adalah:

a. **Kepuasan Kerja dan Pekerjaan**

Datangnya masa pensiun akan menyebabkan individu merasa kehilangan pekerjaan karena pekerjaan tersebut dapat memberikan kepuasan bagi individu.

b. **Usia**

Banyak orang cemas menghadapi masa tua karena asumsinya jika sudah tua maka fisik akan makin lemah, makin banyak penyakit, cepat lupa, penampilan makin tidak menarik dan makin banyak hambatan lain yang membuat hidup makin terbatas. Selain itu, usia tua juga berarti akan kehilangan pekerjaan karena individu akan mengalami masa pensiun.

c. **Kesehatan**

Kesehatan mental dan fisik merupakan prakondisi yang mendukung keberhasilan individu beradaptasi terhadap perubahan hidup yang disebabkan oleh pensiun. Hal ini masih ditambah persepsi individu tersebut terhadap kondisi fisiknya. Jika individu menganggap kondisi fisik atau penyakit yang dideritanya sebagai hambatan besar dan bersikap pesimistik terhadap hidup, maka ia akan mengalami masa pensiun dengan penuh kesukaran.

d. **Persepsi Individu**

Persepsi individu tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya. Adanya persepsi-persepsi negatif yang kemudian mendatangkan kecemasan pada individu dalam menghadapi masa pensiunnya.

e. Status Sosial

Sebelum pensiun. Bagi individu yang pada saat masih bekerja mempunyai status sosial tertentu maka pada masa pensiun tiba semua atribut dan fasilitas yang menempel pada dirinya akan hilang. Hal tersebut menimbulkan kekhawatiran terlebih bagi individu yang memiliki pikiran negatif terhadap masa pensiun.

Menurut Braithwaite, et. al. (dalam Wanti, 2008) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang dalam menghadapi masa pensiun, yaitu:

- a. Kesehatan,
- b. Pandangan terhadap pensiun,
- c. Kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam kehidupannya,
- d. Kemampuan menghadapi kehilangan pekerjaannya,
- e. Penghasilan,
- f. Pendidikan,
- g. Jaringan sosial yang dimiliki,
- h. Penerimaan diri dalam menghadapi masa pensiun.

Ramaiah (2003) menyebutkan ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas, yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi cara berfikir diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan pengalaman seseorang dalam keluarga, dengan sahabat, dengan rekan kerja dan lainnya. Kecemasan timbul jika merasa tidak aman dilingkungannya.

b. Emosi Yang Ditekan

Kecemasan biasa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal. Terutama jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

c. Sebab-Sebab Fisik

Pikiran atau tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Selama ditimpa kondisi- kondisi ini, perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

d. Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

Dari pemaparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pensiun disebabkan dari faktor kepuasan kerja di tempat pekerjaan, usia seseorang, kesehatan, persepsi individu tentang penyesuaian diri dan status sosial.

2.2.3 Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Nevid, et. al. (2003) menjelaskan bahwa kecemasan seseorang dalam menghadapi masa pensiun memiliki tiga aspek, yaitu:

a. Fisik

Mencakup perasaan gangguan yang terjadi pada fisik, seperti badan gemetar, keluar banyak keringat, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, lebih sensitif, kegelisahan, kegugupan, pingsan, merasa lemas, sering buang air kecil, dan diare.

b. Perilaku atau *Behavioral*

Kecemasan yang mengakibatkan perilaku seseorang menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, seperti perilaku menghindar, perilaku ketergantungan atau melekat, perilaku terguncang, dan meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan.

c. Kognitif

Khawatir tentang masa pensiun, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera dimasa pensiun tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa dimasa pensiun, kebingungan dan khawatir akan ditinggal sendiri oleh kerabat maupun keluarga.

Oluseyi & Olufemi (2015) membagi kecemasan menghadapi masa pensiun menjadi dua dimensi, yaitu:

a. Dimensi Emosi Negatif

Dimensi emosi negatif terbagi menjadi 3 aspek, yaitu:

1) Rasa Gugup (*Sense of Nervousness*)

Individu yang akan memasuki masa pensiun akan berpikir bahwa pensiun merupakan periode yang paling menakutkan dalam hidupnya. Individu akan merasa takut melihat para pensiunan dan bertanya mengenai masa pensiun. Individu merasa tidak tenang ketika memikirkan masa pensiun dan merasa gugup ketika melakukan banyak hal.

2) Ketidakpastian (*Uncertainty*)

Individu yang akan memasuki masa pensiun akan merasa takut ketika masa pensiun semakin dekat. Masa pensiun secara umum diidentifikasi sebagai suatu sumber ketakutan, kecemasan, dan stres bagi pegawai yang akan memasuki masa pensiun akibat ketidakpastian hidup mereka setelah memasuki masa pensiun. Ketidakpastian disebabkan karena kurangnya persiapan akan masa pensiun dan kurangnya persiapan akan menimbulkan rasa cemas dalam diri individu yang akan memasuki masa pensiun.

3) Motivasi (*Motivation*)

Pegawai yang akan memasuki masa pensiun, mereka menunjukkan kekurangan motivasi mengenai persiapan masa pensiun mereka, hal ini dikarenakan sebagian besar dari mereka kurang mempunyai keterampilan yang dapat menunjang masa pensiun mereka yang berguna sebagai bentuk penyesuaian diri ketika masa pensiun tiba. Salah satu penyebab kurangnya keterampilan dalam menghadapi masa pensiun adalah tidak adanya fasilitas berupa pelatihan dalam menghadapi masa pensiun dari instansi tempat mereka bekerja. Hal ini dapat menyebabkan mereka tidak memiliki motivasi dan penyesuaian diri yang baik untuk menghadapi masa pensiun. Individu juga mengalami ketakutan ketika bertanya kepada pensiunan bagaimana cara mempersiapkan masa pensiun dan merasa tidak nyaman ketika membaca mengenai bagaimana cara mempersiapkan masa pensiun.

b. Dimensi Emosi Positif

1) Kemudahan (*Easiness*)

Individu yang akan memasuki masa pensiun akan merasa senang ketika masa pensiun semakin dekat. Individu akan merasa senang melakukan hal-hal positif ketika mempersiapkan masa pensiun dan merasa senang membuat riwayat catatan pekerjaan.

2) Kepercayaan (*Convidence*)

Individu yang akan memasuki masa pensiun akan merasa tenang ketika memikirkan masa pensiun individu akan merasa tertarik ketika menemukan bacaan mengenai masa pensiun dan mampu menjawab ketika ditanya mengenai persiapan masa pensiun.

3) Kegembiraan (*Excitement*)

Individu menganggap masa pensiun merupakan masa yang mengembirakan dan akan merasa gembira ketika masa pensiunya akan semakin dekat.

Dari pemaparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan menghadapi masa pensiun dibagi menjadi tiga aspek, yaitu aspek fisik, aspek perilaku atau *behavioral* dan aspek kognitif.

2.2.4 Gejala Kecemasan

Supratiknya (dalam Prasojo, 2011) menyatakan bahwa penderita kecemasan mempunyai gejala-gejala diantaranya:

- a. Senantiasa diliputi ketegangan, rasa was-was dan keresahan yang bersifat tidak menentu (*disffuse uneasiness*).
- b. Terlalu peka (mudah tersinggung) dalam pergaulan dan sering merasa tidak mampu, minder, depresi dan serba salah.
- c. Sulit konsentrasi dan mengambil keputusan, serta serba takut salah

- d. Rasa tegang menjadikan yang bersangkutan selalu bersikap tegang, lamban bereaksi secara berlebihan terhadap rangsangan yang datang secara tiba-tiba atau yang tidak diharapkan, dan selalu melakukan gerakan-gerakan neurotik tertentu, seperti mematah-matahkan kuku jari, mendehem dan sebagainya.
- e. Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, khususnya pada leher dan sekitar bagian atas bahu, mengalami diare ringan yang kronik, sering buang air kecil, dan menderita gangguan tidur berupa insomnia dan mimpi buruk.
- f. Mengeluarkan banyak keringat dan telapak tangannya sering basah.
- g. Sering berdebar-debar dan tekanan darahnya tinggi.
- h. Sering mengalami gangguan pernafasan dan berdebar-debar tanpa sebab yang jelas
- i. Sering mengalami “*anxiety attacks*” atau tiba-tiba cemas tanpa ada sebab pemicunya yang jelas. Gejala-gejalanya dapat berupa berdebar-debar, sulit bernafas, berkeringat, pingsan, badan terasa dingin, terkencing-kencing atau sakit perut.

Selanjutnya dari Maslim (2003) menyimpulkan dari yang dikemukakan dalam diagnosis gangguan jiwa dari PPDGJ-III gejala kecemasan mencakup unsur-unsur sebagai berikut :

- a. Kecemasan (khawatir akan nasib buruk, merasa seperti diujung tanduk sulit konsentrasi diri dan sebagainya).
- b. Ketegangan motorik (gelisah, sakit kepala, gemetar tidak dapat santai, dan sebagainya).

- c. *Overactivitytonomiik* (kepala terasa ringan, berkeringat, jantung berdebar-debar, sesak nafas, keluhan lambung, kepala pusing, mulut kering, dan sebagainya).

Dari pemaparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala kecemasan yang terjadi pada seseorang dibagi menjadi tiga, yaitu gejala dari fisiologi, gejala dari kognitif dan gejala dari perilaku.

2.3 Penyesuaian Diri

2.3.1 Definisi Penyesuaian Diri

Menurut Kartono (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Sedangkan menurut Liansari (2023) penyesuaian dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki respons emosional yang tepat pada situasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian adalah usaha untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya.

Menurut Fatimah (2006) menjelaskan penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Sedangkan menurut Schneiders (dalam Ardyles & Syafiq, 2017) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang pada saat

menghadapi tuntutan-tuntutan dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan, termasuk tuntutan kelompok ataupun masyarakat.

Disuatu kesempatan lain, menurut Wilis (2005) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga seseorang merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan. Menurut Ghuftron & Risnawati S (2016) penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami individu. Serta bagaimana kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk menyelaraskan emosional dan perilaku dengan positif sehingga segala permasalahan yang sedang terjadi atau yang akan terjadi, dapat dihadapi dan diselesaikan dengan cara yang baik dan positif.

2.3.2 Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

Menurut Soeparwoto, dkk (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) faktor penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

- 1) Motif, yaitu motif-motif sosial seperti motif berafiliasi, motif berprestasi dan motif mendominasi.

- 2) Konsep diri, yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. seseorang dengan konsep diri tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri yang menyenangkan dibanding seseorang dengan konsep diri rendah, pesimis ataupun kurang yakin terhadap dirinya.
 - 3) Persepsi, yaitu pengamatan dan penilaian seseorang terhadap objek, peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tertentu.
 - 4) Sikap, yaitu kecenderungan seseorang untuk berperilaku positif atau negatif. Seseorang yang bersikap positif terhadap segala sesuatu yang dihadapi akan lebih memiliki peluang untuk melakukan penyesuaian diri yang baik dari pada seseorang yang sering bersikap negatif.
 - 5) Intelegensi dan minat, intelegensi merupakan modal untuk menalar. Menganalisis, sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penyesuaian diri. Ditambah faktor minat, pengaruhnya akan lebih nyata bila seseorang telah memiliki minat terhadap sesuatu, maka proses penyesuaian diri akan lebih cepat.
 - 6) Kepribadian, pada prinsipnya tipe kepribadian ekstrovert akan lebih lentur dan dinamis, sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding tipe kepribadian introvert yang cenderung kaku dan statis.
- b. Faktor eksternal
- 1) Keluarga. Pada dasarnya dengan suasana keterbukaan akan lebih memberikan peluang bagi seseorang untuk melakukan proses penyesuaian diri secara efektif.

- 2) Kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan yang sehat akan memberikan landasan kepada seseorang untuk dapat bertindak dalam penyesuaian diri secara harmonis.
- 3) Kelompok sebaya. Hampir setiap individu memiliki teman-teman sebaya dalam bentuk kelompok. Kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan pengembangan proses penyesuaian diri tetapi ada pula yang justru menghambat proses penyesuaian diri seseorang.
- 4) Prasangka sosial. Adanya kecenderungan sebagian masyarakat yang menaruh prasangka buruk terhadap seseorang, misalnya memberi label pengangguran, sudah tua, tidak berdaya, akan bangkrut dan lainnya. prasangka semacam itu jelas akan menjadi kendala dalam proses penyesuaian diri seseorang dalam menghadapi proses masa pensiun.
- 5) Hukum dan norma sosial. Bila suatu masyarakat benar-benar konsekuen menegakkan hukum dan norma-norma yang berlaku maka akan mengembangkan pribadi yang positif dan baik penyesuaian dirinya.

Menurut Agustiani (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terdiri atas:

- a. *Peer relations*, faktor ini mengacu pada upaya individu untuk dan bekerja sama dengan orang lain.
- b. *Dependency*, Faktor ini mengacu pada kurangnya individu untuk dapat berfikir dan mengerjakan sendiri tanpa meminta pertolongan orang lain.
- c. *Hostility*, faktor ini mengacu pada ketidakmampuan individu untuk mengendalikan keinginannya jika tidak terpenuhi.

- d. *Productivity*, faktor ini mengacu pada kemampuan individu untuk sungguh-sungguh mengerjakan tugas dan kewajiban yang diberikan.
- e. *Withdrawal*, faktor ini mengacu pada ketidakmampuan individu untuk melakukan sesuatu dengan sigap dan tidak duduk termenung tanpa melakukan sesuatu

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri berasal dari faktor internal dan faktor eksternal.

2.3.3 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Indrawati & Fauziah, 2012) Penyesuaian diri yang normal merupakan cara bereaksi dan bertingkah laku yang wajar. Penyesuaian diri yang normal memiliki beberapa aspek. aspek penyesuaian diri adalah:

- a. Ketidadaan Emosi Yang Berlebihan

Penyesuaian yang normal dapat diidentifikasi dengan tidak ditemukannya emosi yang berlebihan. Individu yang merespon masalah dengan ketenangan dan kontrol emosi memungkinkan individu untuk memecahkan kesulitan secara inteligen. Adanya kontrol emosi membuat individu mampu berpikir jernih terhadap masalah yang dihadapinya dan memecahan masalah dengan cara yang sesuai. Ketidadaan emosi tidak berarti mengindikasikan abnormalitas tapi merupakan kontrol dari emosi.

- b. Ketidadaan Mekanisme Psikologis

Penyesuaian normal dikarakteristikan dengan tidak ditemukannya mekanisme psikologis. Ketika usaha yang dilakukan gagal, individu mengakui kegagalannya dan berusaha mendapatkannya lagi merupakan penyesuaian diri yang baik dibandingkan melakukan mekanisme seperti rasionalisasi, proyeksi,

kompensasi. Individu dengan penyesuaian diri yang buruk berusaha melakukan rasionalisasi dengan menimpakan kesalahan pada orang lain.

c. Ketidadaan Perasaan Frustrasi Pribadi

Penyesuaian yang baik terbebas dari perasaan frustrasi pribadi. Perasaan frustrasi membuat sulit bereaksi normal terhadap masalah. Misalnya, seorang siswa yang merasa frustrasi dengan hasil akademiknya yang terus merosot menjadi sulit untuk mengorganisasikan pikiran, perasaan, tingkah laku efisien pada situasi dimana ia merasa frustrasi. Individu yang merasa frustrasi akan mengganti reaksi normal dengan mekanisme psikologis atau reaksi lain yang sulit dalam menyesuaikan diri seperti sering marah tanpa sebab saat bergaul dengan orang lain.

d. Pertimbangan Rasional dan Mengarahkan Diri (*Self-Direction*)

Karakteristik menonjol dari penyesuaian normal adalah pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Karakteristik ini dipakai dalam tingkahlaku sehari-hari untuk mengatasi masalah ekonomi, hubungan sosial, kesulitan perkawinan dan lainnya. Kemampuan individu menghadapi masalah, konflik, frustrasi menggunakan kemampuan berpikir secara rasional dan mampu mengarahkan diri dalam tingkah laku yang sesuai mengakibatkan penyesuaian normal dan positif.

e. Kemampuan Untuk Belajar

Penyesuaian normal dikarakteristikan dengan belajar terus-menerus dalam memecahkan masalah, frustrasi atau stres. Misalnya orang yang belajar menghindari sikap egois agar terjadi keharmonisan dalam keluarga.

f. Kemampuan Menggunakan Pengalaman Masa Lalu

Kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu merupakan usaha individu untuk belajar dalam menghadapi masalah. Penyesuaian normal membutuhkan penggunaan pengalaman masa lalu. Pengalaman masa lampau yang menguntungkan seperti belajar berkebun diperlukan agar individu dapat menggunakannya untuk pengalaman sekarang ketika menghadapi kesulitan keuangan dengan membuka usaha menjual tanaman.

g. Sikap Realistik dan Objektif

Penyesuaian yang normal berkaitan dengan sikap yang realistik dan objektif. Sikap realistik dan objektif berkenaan dengan orientasi individu terhadap kenyataan, mampu menerima kenyataan yang dialami tanpa konflik dan melihatnya secara objektif. Sikap realistik dan objektif berdasarkan pada belajar, pengalaman masa lalu, pertimbangan rasional, dapat menghargai situasi dan masalah. Sikap realistik dan objektif digunakan untuk menghadapi peristiwa penting seperti orang yang kehilangan pekerjaan tetap memiliki motivasi sehingga dapat menerima situasi dan berhubungan secara baik dengan orang lain.

Menurut Atwater (dalam Virgadewi K & Lestari, 2018) pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu:

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima diri sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara diri dan lingkungan sekitar. Individu sepenuhnya sadar akan diri, menyadari kekurangan dan kelebihan, serta mampu berperilaku sesuai dengan kondisi diri.

b. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan individu lain. Hubungan sosial mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggal, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas. Agar individu dapat melakukan penyesuaian sosial, individu harus mematuhi norma-norma dan peraturan sosial di masyarakat.

Dari uraian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari penyesuaian diri diantaranya adalah ketiadaan emosi yang berlebihan, ketiadaan mekanisme psikologis, ketiadaan perasaan frustrasi pribadi, pertimbangan rasional dan mengarahkan diri (*self-direction*), kemampuan untuk belajar, kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu, sikap realistik dan objektif.

2.3.4 Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut Liansari (2023) mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

- a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional,
- b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis,
- c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi,
- d. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri,
- e. Mampu dalam belajar,
- f. Menghargai pengalaman,
- g. Bersikap realistic dan objektif.

Selanjutnya Liansari (2023) juga menyatakan ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu:

- a. Reaksi bertahan, bentuk khusus reaksi ini antara lain:
 - 1) Rasionalisasi, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan (dalam) untuk membenarkan tindakannya.
 - 2) Represi, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang di rasakan kurang enak ke alam tiastak sadar. Misalnya seseorang pemuda berusaha melupakan cintanya dengan seorang gadis.
 - 3) Proyeksi, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya siswa yang tidak lulus mengatakan bahwa gurunya membenci dirinya.
 - 4) “Sour grapes” (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikan kenyataan. Misalnya seseorang siswa yang gagal mengetik, mengatakan bahwa mesin tiknya rusak, padahal sendiri tidak bisa mengetik dan sebagainya.
- b. Reaksi menyerang, reaksi-reaksinya tampak dalam tingkah laku:
 - 1) Selalu membenarkan diri,
 - 2) Mau berkuasa dalam setiap situasi,
 - 3) Mau memiliki segalanya,
 - 4) Bersikap senang mengganggu orang lain,
 - 5) Menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan,
 - 6) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka,
 - 7) Menunjukkan menyerang dan merusak,
 - 8) Keras kepala dalam perbuatannya,
 - 9) Bersikap balas dendam,
 - 10) Memperkosa hak orang lain,
 - 11) Tindakan yang serampangan,

- 12) Marah secara sadis.
- c. Reaksi melarikan diri, Reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut:
 - 1) Berfantasi yaitu memuaskan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai),
 - 2) Banyak tidur,
 - 3) Minum-minuman keras,
 - 4) Bunuh diri,
 - 5) Menjadi pecandu ganja,
 - 6) Narkotika,
 - 7) Regresi yaitu kembali kepada tingkah laku yang semodel dengan tingkat perkembangan yang lebih awal (missal orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil), dan lain-lain.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik dari penyesuaian diri dapat dilihat dari tingkah laku yang ditunjukkan seseorang baik secara positif maupun negatif.

2.4 Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Menurut Hurlock (1996) masa pensiun ialah akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru baik menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan nilai, serta merupakan titik awal dimulainya penurunan kondisi fisik dan mental. Ketika individu tidak lagi bekerja maka hal itu dapat megakibatkan perasaan inferior (rendah diri), rasa tidak berguna, perasaan tidak dibutuhkan serta fasilitas-

fasilitas yang diterima ketika bekerja, jabatan, serta segala bentuk hormat dan pujian akan hilang ketika masa pensiun tiba, hal ini dapat menimbulkan suatu beban mental yang berat dan tidak terangkat oleh daya pikul psikis individu yang biasa disebut dengan kecemasan.

Berakhirnya masa kerja seseorang maka kepuasan akan hidupnya juga akan berkurang. Masa pensiun adalah masa dimana menjadi titik balik yang signifikan bagi individu, apalagi bagi individu yang mayoritas menghabiskan sebagian besar hidupnya untuk bekerja. Jika seseorang mampu menyesuaikan diri secara positif seperti bertahap menarik diri dari pekerjaannya, mencari aktivitas lain, dan dapat mengaktualisasikan peran baru yang dijalannya, maka individu akan terhindar dari gejala psikologis seperti kecemasan. Namun persepsi dan stigma negatif masyarakat mengenai masa pensiun dapat menimbulkan gejala psikologis dalam diri individu, salah satunya kecemasan (Setyaningsih & Mu'in, 2013)

Eliana (Wulandari & Lestari 2019) menjelaskan bahwa masa pensiun dapat memberikan dampak positif dan dampak negatif apabila dilihat dari penyesuaian diri seseorang. Penyesuaian diri yang positif ditentukan oleh berbagai faktor antara lain kesehatan, sosial ekonomi, status, usia, jenis kelamin, dan persepsi seseorang terhadap masa pensiun itu. Ketika seseorang dapat menerima keadaannya dengan baik, maka masa pensiun akan diartikan sebagai masa yang menyenangkan. Namun kenyataannya banyak orang belum siap ketika akan menghadapi masa pensiun, sehingga dapat menimbulkan kecemasan yang mengarah pada sindrom pasca pensiun, salah satunya kecemasan.

Untuk mendukung hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun, menurut penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa &

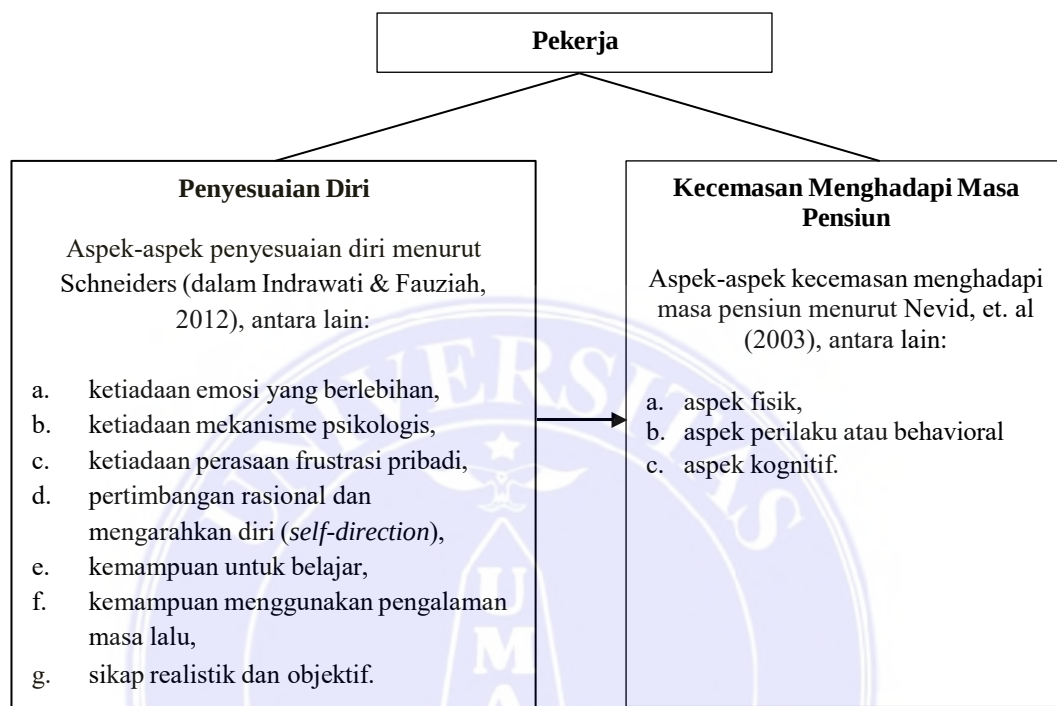
Kurniati (2022) yang berjudul Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa keperawatan semester 2 tahun ajaran 2021 di stikes surya global yogyakarta dengan (nilai p value 0,000).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ndruru (2023) yang berjudul Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dengan hasil terdapat hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi dalam penyusunan tugas akhir di Universitas Medan Area dimana $r_{xy} = -0,569$, $p = 0,000 < 0,050$. Artinya menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah kecemasan sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi kecemasan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sari (2003) tentang hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara keduanya yaitu, semakin tinggi tingkat berpikir positif individu terhadap masa pensiun maka kecemasan makin rendah, demikian sebaliknya. Individu yang berpikir positif akan merasa bahwa setelah pensiun masih berguna, masih merasa berharga, masih berarti bagi keluarga dan tetap dihormati oleh lingkungan sekitarnya. Bagi individu yang berpikiran positif juga lebih dapat menyesuaikan diri terhadap kejadian-kejadian yang menekan karena individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah secara tepat dan efektif.

2.5 Kerangka Konseptual

Gambar 1 Kerangka Konseptual



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Taman Komplek Johor Indah Permai 2 yang beralamat di JL. Karya Wisata, Komp. JIP 2, Medan, Sumatera Utara yang diawali dengan peneliti bertemu dengan Kepala Lurah secara informal guna meminta izin penelitian di Taman Komplek Johor Indah Permai 2. Setelah mendapatkan izin, selanjutnya peneliti melakukan observasi awal guna mengamati fenomena yang terjadi di Taman Komplek Johor Indah Permai 2. Setelah mendapatkan fenomena, peneliti menyusun skala penyesuaian diri dan skala kecemasan menghadapi masa pensiun yang berisi pernyataan dari masing-masing skala, identitas responden serta petunjuk pengisian skala dengan menggunakan kertas. Selanjutnya peneliti menyebarkan skala kepada sampel sebagai bahan penelitian. Setelah menyebar skala dan mendapatkan hasil jawaban dari responden, selanjutnya peneliti memindahkan jawaban sampel ke *Microsoft Office Excel 2013* dan memberikan skor terhadap skala yang sudah dikumpulkan, kemudian *SPSS For Windows versi 23.0* digunakan untuk pengolahan data untuk melakukan pengujian normalitas, linearitas dan hipotesis.

3.2 Alat dan Bahan

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disusun kedalam kertas dan peneliti mencetak kuesioner dengan menggunakan perangkat komputer dan printer. Selanjutnya, peneliti membagikan kuesioner kepada sampel

ditempat penelitian. Kemudian sampel tersebut mengisi pernyataan-pernyataan yang berada di kuesioner menggunakan alat tulis (pulpen).

Adapun alat penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah perangkat keras dan perangkat lunak. Perangkat keras terdiri atas sebuah laptop dengan spesifikasi prosesor *Intel Celeron Inside*, sedangkan perangkat lunak yang digunakan berupa sistem operasi *Microsoft Windows 10*. Adapun untuk keperluan analisis data dengan menggunakan *SPSS for Windows versi 23.0*. Kemudian skor yang mewakili pilihan subjek pada setiap butir pernyataan dipindahkan ke tahap berikutnya yaitu *Microsoft Excel 2013*.

3.3 Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisis pada data-data numerikal yang diolah melalui metode statistika. Menurut Sugiyono (2013), metode kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel penelitian. Tujuan dari penelitian korelasi adalah menemukan ada tidaknya hubungan antara dua variabel penelitian. m penelitian ini melihat dari hubungan antara Penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pekerja di Taman Komplek Johor Indah Permai 2.

a. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk menyalurkan emosional dan perilaku dengan positif sehingga segala permasalahan yang sedang terjadi atau yang akan terjadi, dapat dihadapi dan diselesaikan dengan cara yang baik dan positif.

b. Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Kecemasan menghadapi masa pensiun adalah perasaan takut, tidak nyaman, mengalami ketidakpastian yang mengganggu masa persiapan pensiun individu.

3.4 Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2013), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri Objek/Subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah 47 pekerja yang akan memasuki masa pensiun di Taman Komplek Johor Indah Permai 2.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 47 orang pekerja yang tinggal di Taman Komplek Johor Indah Permai 2.

Tabel 1 Homogenitas Sampel

No.	Jenis Pekerjaan	Jumlah Pekerja
1.	PNS	8 orang
2.	Karyawan Pabrik/Buruh	19 orang
3.	Driver Ojek Online	5 orang
4.	Honoror	7 Orang
5.	Karyawan Perusahaan Bidang Perkantoran	8 Orang
Total		47 Orang

3.4.3 Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Teknik *Purposive Sampling*. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu.

Kriteria yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Pekerja yang berusia 50 tahun keatas yang akan memasuki pensiun
- b. Tinggal di Taman Komplek Johor Indah Permai 2

3.5 Prosedur Penelitian

Berikut adalah prosedur atau langkah penelitian yang akan dijalankan dalam penelitian ini.

3.5.1 Persiapan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti melakukan beberapa persiapan yaitu persiapan administrasi. Persiapan administrasi dalam penelitian ini menyangkut surat menyurat atas izin penelitian dari Universitas Medan Area dan surat selesai penelitian. Surat izin penelitian dikeluarkan oleh pihak tempat penelitian.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Persiapan alat ukur dalam penelitian ini memakai skala *Likert* dari variabel penyesuaian diri dan kecemasan menghadapi masa pensiun. Skala penyesuaian diri diukur dengan menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Indrawati & Fauziah, 2012), yaitu ketiadaan emosi yang berlebihan, ketiadaan mekanisme psikologi, ketiadaan perasaan frustrasi pribadi, pertimbangan rasional dan mengarahkan diri (*self-direction*), kemampuan untuk belajar, kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu, sikap realistik dan objektif yang berjumlah 24 aitem yang terdiri atas aitem *favorable* (positif) dan aitem *unfavorable* (negatif). Skala disusun menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Untuk respon dari item *favorable*, jika menjawab SS mendapat nilai 4, S mendapat nilai 3, TS, mendapat nilai 2, dan STS mendapat nilai 1. Sedangkan respon dari item

unfavorable, jika menjawab SS mendapat nilai 1, S mendapat nilai 2, TS mendapat nilai 3, dan STS mendapat nilai 4.

Tabel 2 Distribusi Skala Penyesuaian Diri Sebelum Uji Coba

Penyesuaian Diri	Indikator	Aitem	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
ketiadaan emosi yang berlebihan	Ketenangan	1	6
	Kontrol Emosi	13	18
ketiadaan mekanisme psikologis	Berusaha mendapatkan sesuatu	7	2
	Mengakui kegagalan	19	15
	Tidak takut gagal	3	8
ketiadaan perasaan frustrasi pribadi	Tidak frustasi	4	10
pertimbangan rasional dan mengarahkan diri (<i>self-direction</i>)	Mampu memecahkan masalah	24	20
	Bertingkah laku normal	11	5
kemampuan untuk belajar	Belajar dalam memecahkan masalah tanpa emosi	23	12
kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu	Memecahkan masalah dengan pengalaman yang terjadi dimasa lampau	9	21
sikap realistik dan objektif	Menerima kenyataan	22	16
	Menilai sesuatu berdasarkan kenyataan tanpa emosi	17	14
Total		12	12

Selanjutnya Skala kecemasan menghadapi masa pensiun disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan menghadapi masa pensiun menurut Nevid, et. al. (2003) yaitu aspek fisik, perilaku atau *behavioral* dan kognitif. Skala kecemasan menghadapi pensiun dalam penelitian ini terdiri atas aitem *favorable* (positif) dan aitem *unfavorable* (Negatif) yang berjumlah 28 aitem dengan menggunakan skala *Likert*. Skala disusun menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Untuk respon dari item *favorable*, jika menjawab SS mendapat nilai 4, S mendapat nilai 3, TS, mendapat nilai 2, dan STS mendapat nilai 1. Sedangkan respon dari item *unfavorable*, jika menjawab SS mendapat nilai 1, S mendapat nilai 2, TS mendapat nilai 3, dan STS mendapat nilai 4.

Tabel 3 Distribusi Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Sebelum Uji Coba

Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun	Indikator	Aitem	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Fisik	Badan Gemetar	1	5
	Berkeringat yang berlebihan	22	18
	jantung berdetak kencang	11	20
	sulit bernafas	27	2
	pusing	7	16
	mual	12	23
	lebih sensitif	3	21
	kegelisahan	24	8
	merasa lemas	6	17
	diare	10	19
Perilaku atau <i>Behavioral</i>	menghindar	28	4
	ketergantungan atau melekat	13	26
Kognitif	kebingungan	9	14
	khawatir akan ditinggal sendiri oleh kerabat maupun keluarga	15	25
Total		14	14

3.6 Teknik Analisis Data

3.6.1 Uji Validitas

Adapun kriteria validitas aitem diukur dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation*. Apabila nilai *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,3$, maka aitem dinyatakan valid. Namun apabila nilai *Corrected Item-Total Correlation* $< 0,3$ maka aitem dinyatakan tidak valid atau gugur. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur dalam penelitian ini adalah analisis *Product Moment* dari *Karl Pearson*. Dalam penelitian ini untuk mengetahui validitas instrumen, digunakan korelasi antara skor setiap item dengan skor total keseluruhan item yang perhitungannya menggunakan SPSS Viewer 23.0.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan hasil pengeluaran yang di lakukan untuk mengetahui derajat kepandaian ketelitian atas keakuratan yang di tunjukan pada instrutment pengukuran. Uji reliabilitas di tunjukan untuk menguji sejauh

mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran di ulang dua kali atau lebih. Reliabilitas akan diukur dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*.

3.6.3 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan digunakan untuk membuktikan penyebaran data penelitian yang menjadi pusat perhatian setelah menyebarkan berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas sebaran dianalisis dengan menggunakan Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan aplikasi *SPSS Versi 23.0* dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Sebagai kriterianya apabila $p > 0,05$ sebarannya dinyatakan normal, sebaliknya dinyatakan apabila $p < 0,05$ sebarannya dinyatakan tidak normal.

3.6.4 Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apa terdapat hubungan linear antara variable bebas dengan variable terikat. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan pengujian *Test For Linearity* dalam program *SPSS*.

3.6.5 Uji Hipotesis

Metode analisis uji hipotesis yang digunakan sesuai dengan rencana penelitian adalah teknik korelasi *pearson product moment* dari Karl Pearson, dengan tujuan ingin melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Perhitungan analisis data pada penelitian ini diuji menggunakan *SPSS*. Jika nilai signifikan atau probabilitas yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka hipotesis ditolak. Sebaliknya, jika nilai signifikan atau probabilitas yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis diterima.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan dari hasil analisis penelitian pada pekerja di Taman Komplek Johor Indah Permai 2, diketahui bahwa hipotesis diterima yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dilihat dari nilai koefisien (r_{xy}) yang memiliki nilai -0,647 dengan p atau signifikansinya $0,000 < 0,050$. Begitu juga dengan nilai koefisien determinan (r^2) yang memiliki nilai 0,418, hal ini setara dengan 41,8% artinya bahwa penyesuaian diri berkorelasi sekitar 41,8% terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun.
- b. Dari hasil data perhitungan mean empirik dan mean hipotetik serta kriteria, diketahui bahwa penyesuaian diri tergolong rendah dan kecemasan menghadapi masa pensiun tergolong tinggi.

Dengan yang peneliti paparkan diatas, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima.

5.2 Saran

- a. Saran Bagi Subjek Penelitian

Saran untuk subjek penelitian, awali dengan bersikap positif dan ubah pola pikir mengenai pensiun sebagai fase baru yang penuh peluang dalam mencapai tujuan dan target. Jaga kesehatan diri dengan cara berolahraga, praktik meditasi atau

relaksasi untuk mengurangi kecemasan dan mampu meningkatkan penyesuaian diri kearah yang lebih baik. Jalin hubungan sosial agar menambah relasi dalam menggapai strategi tujuan baru seperti menjadi pengusaha atau berdagang seperti usaha warung kopi, bisnis kuliner rumahan, kerajinan tangan, usaha online dengan bahan memiliki minim resiko yang mempunyai waktu fleksibel dan tidak mempunyai banyak tekanan. Alternatif pekerjaan yang lainnya yang memungkinkan dapat juga dilakukan seperti berkebun atau bertani, jasa cuci motor/mobil, membuat kos atau rumah sewa dan lainnya. Dengan dilakukannya hal tersebut, penyesuaian diri dapat dicapai secara positif sehingga akan mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan seseorang dalam menghadapi masa pensiun.

b. Saran Bagi Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan dan digunakan sebagai bahan perbandingan juga referensi untuk penelitian selanjutnya. Untuk memperdalam penelitian mengenai penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun serta diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber dan mengkaitkan dengan variabel lainnya seperti usia, status, intelektual, kecerdasan spiritual dan lainnya agar penelitiannya dapat lebih baik dan lengkap. Saran lainnya yaitu, diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk dapat mengklasifikasikan pekerjaan dari pensiunan dan saran yang akan diberikan sesuai dengan yang telah diklasifikasikan, misalnya pensiunan karyawan dibedakan dengan pensiunan PNS dan saran yang diberikan berbeda pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M.M. 2014. Manajemen dan Evaluasi Kinerja Karyawan. Aswaja Pressindo. Yogyakarta.
- Agustiani, H. 2006. Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. Refika Aditama. Bandung.
- Agustinus, N. 1985. Phobia. PT. Rama Press Institute. Surabaya.
- Anoraga, P. 2005. Psikologi Kerja (Edisi Ketiga). PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Ardyles, J. dan Syafiq, M. 2017. Penyesuaian Diri Mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya. Jurnal Penelitian Psikologi. 4:91-99.
- Dewi, A.K. 2011. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil. Skripsi Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Fatimah, E. 2006. Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Pustaka Setia. Bandung.
- Ghufron, N. dan Risnawati S, R. 2016. Teori-Teori Psikologi. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Hurlock, E.B. 1996. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. Terjemahan Soedjarwo & Istiwidayanti. Erlangga. Jakarta.
- Indrawati, E.S. dan Fauziah, N. 2012. Attachment Dan Penyesuaian Diri Dalam Perkawinan. Jurnal Psikologi Undip. 11:40-49.
- KBBI Pengertian Karyawan. www.kbbi.web.id
- Khoirunnisa, S, dan Kurniati, F.D. 2022. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta. Jurnal Skolastik Keperawatan. 8:1-9.
- Kumalasari, F. dan Ahyani, L.N. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. Jurnal Psikologi Pitutur. 1:21-31.
- Liansari, V. 2023. Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik. Umsida Press. Sidoarjo.
- Lubis, M.N. 2009. Depresi : Tinjauan Psikologis. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Marnis, P. 2008. Manajemen Sumber Daya Manusia. Zifatama Publisher. Taman Sidoarjo.

- Ndruru, C.S.M. 2023. Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Skripsi Universitas Medan Area, Medan.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. and Green, B. 2003. Psikologi abnormal jilid 1. Erlangga. Jakarta.
- Ogu, C.I and Ekeh, P.U. 2018. Influence of Pre-Reteriment Anxiety, Age, and Years of Service on Ageing Male Syndrome Among Catholic Priests in Owerri Ecclesical Province. Educational Research International. 7:1-13.
- Oluseyi, A.E. and Olufemi. O.O. 2015. Development and Validation of Retirement Anxiety Scale for Secondary School Teachers in Osun State, Nigeria. International Journal of Psychological Studies. 7:138-145.
- Onoyase, D. 2013. Financial Planning Strategies Toward Retirement As Perceived By Potential Retirees In Universities In The Niger Delta, Nigeria. International Journal Of Business And Social Science. 4:276-292.
- Papalia, D.E., Olds, S.W. and Feldman, R.D. 2009. Human Development Perkembangan Manusia. Salemba Humanika. Jakarta.
- Prasojo, B.D. 2011. Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Kementerian Agama Yang Istrinya Bekerja dan Tidak Bekerja (Studi Komparatif Pada Pegawai Kementerian Agama Kabupaten Banjarnegara). Skripsi Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Rini, J.F.2001. Pensiun dan Pengaruhnya. www.e-psikologi.com. (3 November 2023).
- Sari, E. F. 2003. Hubungan Berfikir Positif dengan Kecemasaan Menghadapi Masa Pensiun. Skripsi Universitas Wangsa Manggala. Yogyakarta.
- Setyaningsih, S. dan Muin, M. 2013. Dukungan Sosial dan Tingkat Kecemasan Terhadap Kelompok Kerja PNS Yang Menghadapi Masa Pensiun. Jurnal Keperawatan Komunitas. 2:116-121.
- Suardiman, S.P. 2001. Psikologi Usia Lanjut. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta.
- Sue, D. W. 2010. Microaggressions in Everyday Life: Race, Gender, and Sexual Orientation. Psychology of Women Quarterly. 35:335-337.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta. Bandung.
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 2 Tentang Ketenagakerjaan. <https://kemenperin.go.id>.
- Virgadewi K, I.A.A.W. dan Lestari, M.D. 2018. Penyesuaian Diri dan Penyesuaian Sosial Penata Rambut Laki-Laki. Jurnal Psikologi Udayana. 5:362-377.

- Wade, C. dan Tavris, C. 2007. Psikologi. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Wanti, F. 2008. Hubungan Kemandirian dan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada PNS Non Edukatif di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Skripsi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Wardana, F.C. 2013. Tersenyum Sebelum Pensiun & Tertawa Sebelum Pensiun : Mempersiapkan Diri Untuk Masa Pensiun Yang Lebih Baik. PT. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Willis, S. 2005. Remaja dan Masalahnya. Alfabeta. Bandung.
- Wulandari, P.D. dan Lestari, M.D. 2019. Pengaruh Penerimaan Diri Pada Kondisi Pensiun Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Di Kabupaten Badung. Jurnal Psikologi Udayana. 1:87-99.





Lampiran 1 Skala penelitian

IDENTITAS DIRI

Inisial :

Usia :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang menggambarkan segala sesuatu tentang diri Anda. Baca dan pahamiilah setiap pernyataan yang ada. Kemudian berilah tanda (X) pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah:

SS : apabila jawaban **Sangat Setuju**

S : apabila jawaban **Setuju**

TS : apabila jawaban **Tidak Setuju**

STS : apabila jawaban **Sangat Tidak Setuju**

Usahakan lah untuk tidak melewati satu nomorpun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan ini.

Contoh Pengisian Skala :

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa bersemangat dalam mengerjakan pekerjaan saya	X			

Variabel X

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya bersikap santai walau dalam masalah				
2.	Saya lesu jika saya gagal dalam mencapai target hidup saya				
3.	Saya berani mengambil keputusan untuk keberlangsungan hidup saya				
4.	Saya tetap akan mencoba usaha saya sampai berhasil				
5.	Saya marah, kecewa dan sedih jika sedang dilanda masalah				
6.	Saya panik jika berada dalam masalah				
7.	Saya bersemangat untuk mencapai target hidup saya				
8.	Saya ragu untuk mengambil keputusan keberlangsungan hidup saya				
9.	Saya memecahkan masalah dari pengalaman yang sudah saya lalui				
10.	Saya malas mencoba rencana saya jika sudah pernah gagal				
11.	Saya tetap bersikap baik sesuai dengan aturan jika sedang dilanda masalah				
12.	Saya putus asa dan ragu mencoba lagi rencana saya untuk lebih baik kedepannya				
13.	Saya bisa tetap tenang walau dalam keadaan panik				
14.	Saya menyalahkan orang lain jika saya gagal dalam menyelesaikan masalah				
15.	Saya menyalahkan orang lain jika saya gagal mencapai target hidup saya				
16.	Saya marah ketika gagal menyelesaikan masalah				
17.	Saya belajar dan memikirkan setiap kesalahan saya				
18.	Saya tidak bisa menahan rasa panik jika sedang terjadi masalah				
19.	Saya sabar jika saya gagal mencapai target hidup saya				
20.	Saya terus gagal dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi				
21.	Saya memecahkan masalah tanpa melibatkan pengalaman yang sudah saya lalui				
22.	Saya terima jika saya gagal dalam menyelesaikan masalah				
23.	Saya belajar untuk menjadi yang lebih baik tanpa marah, sedih ataupun kecewa				
24.	Saya mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi				

Variabel Y

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya gemetar jika berbicara tentang masa pensiun				
2.	Nafas saya tetap legah jika mengingat tentang masa pensiun				
3.	Saya mudah marah jika keluarga membahas masalah kehidupan setelah pensiun				
4.	Saya mendengarkan dan memberikan perencanaan bagaimana nantinya menghadapi masa pensiun				
5.	Badan saya tetap tenang jika berbicara tentang masa pensiun				
6.	Saya tidak berdaya jika keluarga membahas ekonomi dimasa pensiun mendatang				
7.	Saya pusing jika mengingat masa pensiun				
8.	Saya tetap bersikap tenang jika ditanya tentang bagaimana kehidupan setelah pensiun nanti				
9.	Saya tidak punya solusi bagaimana memperjuangkan ekonomi keluarga jika saya pensiun nanti				
10.	Saya langsung mulas jika mendengar kata pensiun				
11.	Jantung saya berdetak kencang ketika istri/suami mengajak bicara tentang keadaan ekonomi jika nanti hendak memasuki masa pensiun				
12.	Perut saya mual jika keluarga membahas tentang ekonomi dimasa pensiun nanti				
13.	Saya berharap kepada suami/istri/anak yang akan berusaha memperjuangkan ekonomi jika saya nanti pensiun				
14.	Saya punya solusi bagaimana memperjuangkan ekonomi keluarga jika saya pensiun nanti				
15.	Saya beranggapan keluarga akan meninggalkan saya setelah saya pensiun				
16.	Saya tetap santai jika mengingat masa pensiun				
17.	Saya merasa berenergi jika keluarga membahas ekonomi dimasa pensiun mendatang				
18.	Saya tidak berkeringat jika membahas tentang masa pensiun				
19.	Saya enggan merasakan mulas jika membahas tentang pensiun				

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
20.	Jantung saya tetap normal ketika istri/suami mengajak bicara tentang keadaan ekonomi jika nanti hendak memasuki masa pensiun				
21.	Saya tetap tenang jika keluarga membahas masalah kehidupan setelah pensiun				
22.	Saya langsung berkeriang jika membahas tentang masa pensiun				
23.	Perut saya tetap normal jika keluarga membahas tentang ekonomi dimasa pensiun nanti				
24.	Saya gelisah jika ditanya tentang bagaimana kehidupan setelah pensiun nanti				
25.	Saya yakin bahwa keluarga saya tidak akan meninggalkan saya pada saat saya pensiun nanti				
26.	Saya akan berjuang memperjuangkan ekonomi jika saya nanti pensiun tanpa melibatkan keluarga				
27.	Nafas saya terasa sesak jika mengingat tentang masa pensiun				
28.	Saya langsung pergi jika keluarga membahas tentang masa pensiun				

Lampiran 2 Data Mentah Skala Penelitian

Skala Penyesuaian Diri

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Jumlah
1	2	3	1	2	4	3	2	4	1	4	2	3	1	4	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	48
2	2	3	1	2	3	3	2	3	1	3	2	4	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	44
3	1	3	1	2	4	3	2	4	1	4	2	4	1	4	4	3	2	3	2	3	3	1	1	1	48
4	2	3	1	2	4	3	1	4	1	3	3	4	1	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	47
5	2	2	1	2	1	2	1	4	1	4	2	2	1	4	1	3	1	4	2	3	3	1	1	1	38
6	2	2	1	2	4	2	1	4	1	3	3	3	1	3	4	3	1	4	2	3	3	2	2	2	44
7	2	3	2	2	2	3	1	3	2	4	1	3	2	4	2	3	1	4	2	3	3	1	1	1	44
8	2	3	2	2	4	3	1	4	2	4	2	3	2	4	4	3	1	4	2	3	3	4	4	4	50
9	1	3	2	2	4	3	2	3	2	4	2	3	2	4	4	4	2	3	2	4	4	1	1	1	50
10	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	49
11	2	3	2	3	4	3	2	3	2	4	2	3	2	4	4	4	2	2	3	4	4	1	1	1	51
12	2	3	2	1	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	1	3	3	1	1	1	47
13	2	4	2	1	4	4	1	4	2	4	2	3	2	4	4	3	3	3	1	3	3	1	1	1	52
14	3	4	2	2	3	4	1	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	49
15	2	4	2	2	4	4	1	4	2	4	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	3	1	1	1	52
16	2	3	2	2	4	3	1	4	2	3	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	3	1	1	1	49
17	2	3	2	2	4	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	3	1	1	1	50
18	1	3	2	2	4	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	3	1	3	2	3	3	1	1	1	48
19	2	4	2	1	3	4	2	4	2	3	2	4	2	3	3	4	1	3	1	4	4	1	1	1	49
20	2	4	1	1	4	4	2	4	1	3	1	2	1	3	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	46
21	1	4	1	1	3	4	2	4	1	4	2	4	1	3	3	4	1	2	1	4	4	1	1	1	45
22	2	4	1	2	4	4	1	3	1	3	2	4	1	4	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	45
23	2	4	1	2	3	4	1	2	1	4	2	4	1	4	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	46

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Jumlah
24	2	4	1	2	4	4	1	1	1	4	1	4	1	4	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	45
25	2	1	1	2	4	1	1	2	1	4	1	3	1	4	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	38
26	2	3	1	2	4	3	1	3	1	4	1	3	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	42
27	2	3	1	2	4	3	2	4	1	4	1	3	1	4	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	46
28	2	3	2	2	4	3	2	4	2	4	1	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	1	1	1	49
29	2	3	2	2	4	3	2	4	2	4	2	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	1	1	2	51
30	2	3	2	2	4	3	2	3	2	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	49
31	2	3	2	2	4	3	2	4	2	4	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	51
32	2	3	1	2	2	3	2	3	1	4	2	3	1	4	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	40
33	1	3	1	2	4	3	2	4	1	3	2	4	1	4	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	47
34	1	3	1	2	4	3	1	4	1	3	2	3	1	4	4	3	1	3	2	3	3	1	1	2	44
35	2	4	1	2	4	4	1	3	2	3	2	4	1	4	3	3	1	2	2	3	3	1	1	1	46
36	2	4	1	2	3	4	1	2	2	4	2	4	1	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	47
37	2	4	1	2	4	4	1	1	2	4	1	4	1	4	3	3	2	3	2	3	4	1	1	1	46
38	2	1	1	2	4	1	1	2	2	4	1	3	1	4	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	40
39	2	3	1	2	4	3	1	3	2	4	1	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	44
40	2	3	1	2	4	3	2	4	2	4	1	3	1	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	46
41	2	3	2	2	4	3	2	4	2	4	1	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	1	1	1	48
42	2	3	2	2	4	3	2	4	2	4	2	4	2	3	3	3	2	4	2	3	2	1	1	1	51
43	2	3	2	2	4	3	2	3	2	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	1	2	49
44	2	3	2	2	4	3	2	4	2	4	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	51
45	2	3	1	2	2	3	2	3	2	4	2	3	1	4	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	42
46	1	3	1	2	4	3	2	4	1	3	2	4	1	4	4	3	2	3	2	3	3	1	1	1	47
47	1	3	1	2	4	3	1	4	1	3	2	3	1	4	4	2	1	3	2	2	3	2	2	2	43

Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Jumlah
1	4	2	4	2	2	3	4	1	4	4	4	4	4	1	3	2	1	1	2	2	2	4	1	4	2	2	3	3	50
2	4	2	4	2	1	3	4	1	3	4	4	4	3	1	3	2	1	2	2	2	2	4	1	3	2	2	4	3	48
3	3	1	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	1	3	1	1	2	1	1	1	4	1	4	2	2	4	3	46
4	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	4	4	3	1	3	3	1	2	2	2	3	4	2	3	2	2	4	3	47
5	3	1	3	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	1	3	1	1	1	1	2	1	4	1	4	1	1	2	2	45
6	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	4	4	3	1	3	2	2	1	2	2	2	4	2	3	1	2	3	2	43
7	3	1	2	2	2	3	3	1	4	3	4	4	4	2	3	1	2	1	2	2	1	4	2	4	1	1	3	3	45
8	3	4	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	2	3	4	1	2	2	2	1	3	2	4	1	3	3	3	54
9	3	1	4	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	1	2	2	2	1	1	4	2	4	2	2	3	3	51
10	3	1	4	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	1	2	2	3	2	1	4	3	4	2	2	3	3	49
11	4	1	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	1	2	2	2	2	1	4	2	4	2	2	3	3	50
12	3	1	3	2	2	3	4	2	3	3	4	4	4	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	3	3	48
13	4	1	3	2	2	3	4	2	4	3	4	4	4	2	3	1	2	2	2	2	1	4	2	4	3	2	3	4	50
14	3	1	3	2	2	3	4	2	3	3	4	4	4	2	3	1	2	2	2	3	1	4	2	4	2	2	3	4	48
15	3	1	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	4	4	47
16	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	1	2	2	3	2	1	4	3	3	2	3	4	3	46
17	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	1	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	4	3	45
18	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	1	1	2	2	1	1	3	2	3	1	2	4	3	45
19	3	1	3	2	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	4	1	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	4	4	47
20	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	1	4	1	2	1	1	2	1	3	1	3	1	2	2	4	43
21	2	1	3	2	2	4	3	2	4	3	3	4	3	1	4	1	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	4	4	46
22	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	4	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	1	2	4	4	48
23	3	1	3	1	2	2	4	2	4	3	3	4	4	1	3	1	2	2	2	2	1	3	2	4	2	2	4	4	45

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Jumlah
24	3	1	3	1	2	3	4	2	4	4	4	3	4	1	3	1	2	1	1	2	1	4	1	4	2	2	4	4	46
25	4	1	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	1	2	1	1	1	1	2	1	4	1	4	2	2	3	1	45
26	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	3	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	48
27	3	1	3	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4	1	3	1	2	1	2	2	1	3	2	4	2	2	3	3	47
28	3	1	3	2	2	3	2	2	4	3	4	2	3	2	3	1	2	1	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	43
29	3	1	3	2	2	3	4	2	4	3	4	3	3	2	3	2	2	1	2	2	1	4	2	3	2	2	4	3	47
30	2	2	3	2	2	3	4	1	4	3	4	3	3	2	3	2	2	4	2	2	1	3	2	3	2	2	4	3	49
31	3	3	3	2	1	4	4	1	4	3	4	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	48
32	3	1	3	2	1	4	2	1	4	3	4	3	4	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	4	1	2	3	3	41
33	3	2	3	1	1	4	3	1	3	4	4	3	4	1	3	2	1	1	2	1	2	4	1	4	2	2	4	3	44
34	2	1	3	2	1	4	3	2	3	2	4	3	4	1	3	2	2	1	2	1	2	3	1	4	1	2	3	3	43
35	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	1	2	4	4	49
36	3	1	3	1	2	2	4	2	4	3	3	4	4	2	3	1	2	2	2	2	1	3	2	4	2	2	4	4	46
37	3	1	3	1	2	3	4	2	4	4	4	3	4	2	3	1	2	1	1	2	1	4	1	4	2	2	4	4	47
38	4	1	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	2	3	1	1	1	1	2	1	4	1	4	2	2	3	1	47
39	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	50
40	3	1	3	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	4	2	2	3	3	47
41	3	1	3	2	2	3	2	2	4	3	4	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	42
42	3	1	3	2	2	3	4	2	4	3	4	3	3	2	3	2	2	1	2	2	1	4	2	3	2	2	4	3	47
43	2	2	3	2	2	3	4	1	4	3	4	3	3	2	3	2	2	4	2	2	1	3	2	3	2	2	4	3	49
44	3	3	3	2	1	4	4	1	4	3	4	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	48
45	3	1	3	2	1	4	2	1	4	3	4	3	4	2	3	1	1	1	2	2	2	3	2	4	1	2	3	3	43
46	3	2	3	1	1	4	3	1	3	4	4	3	4	1	3	2	1	1	2	1	2	4	1	4	2	2	4	3	44
47	2	1	3	2	1	4	3	2	3	2	4	3	4	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	4	1	2	3	3	42

Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas Sebelum dan Sesudah Uji Coba

Reliability

Scale: PENYESUAIAN DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	47	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	24

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
PD1	1.85	.416	47
PD2	3.13	.679	47
PD3	1.45	.503	47
PD4	1.94	.385	47
PD5	3.64	.705	47
PD6	3.13	.679	47
PD7	1.55	.503	47
PD8	3.43	.827	47
PD9	1.60	.496	47
PD10	3.64	.486	47
PD11	1.81	.537	47
PD12	3.40	.577	47
PD13	1.45	.503	47
PD14	3.57	.500	47
PD15	3.30	.689	47
PD16	2.98	.489	47
PD17	1.77	.560	47
PD18	3.04	.588	47
PD19	1.94	.385	47
PD20	2.98	.489	47
PD21	3.02	.489	47
PD22	1.47	.776	47
PD23	1.47	.776	47
PD24	1.53	.776	47

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PD1	57.21	19.997	-.041	.818
PD2	55.94	18.235	.328	.894
PD3	57.62	17.894	.340	.873
PD4	57.13	19.809	.318	.813
PD5	55.43	17.945	.364	.888
PD6	55.94	18.235	.328	.894
PD7	57.51	18.994	.376	.800
PD8	55.64	18.105	.374	.803
PD9	57.47	18.341	.337	.884
PD10	55.43	20.250	-.107	.827
PD11	57.26	18.673	.328	.895
PD12	55.66	19.142	.307	.808
PD13	57.62	17.894	.440	.873
PD14	55.49	21.473	-.368	.851
PD15	55.77	17.009	.446	.862
PD16	56.09	18.732	.348	.893
PD17	57.30	18.518	.346	.892
PD18	56.02	19.934	-.050	.826
PD19	57.13	19.809	.318	.813
PD20	56.09	18.732	.348	.893
PD21	56.04	18.868	.315	.896
PD22	57.60	17.420	.308	.881
PD23	57.60	17.420	.308	.881
PD24	57.53	17.298	.328	.878

$$24 - 4 = 20 \times 4 + 20 \times 1 / 2 = 50$$

Reliability

Scale: KECEMASAN MENGHADAPI MASA Pensiun

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	47	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.848	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
K1	3.00	.511	47
K2	1.47	.776	47
K3	3.04	.359	47
K4	1.91	.408	47
K5	1.83	.433	47
K6	3.19	.495	47
K7	3.32	.629	47
K8	1.74	.488	47
K9	3.64	.486	47
K10	3.09	.503	47
K11	3.87	.337	47
K12	3.49	.655	47
K13	3.57	.500	47
K14	1.60	.496	47
K15	2.98	.489	47
K16	1.55	.775	47
K17	1.70	.462	47
K18	1.55	.717	47
K19	1.89	.429	47
K20	1.85	.416	47
K21	1.38	.534	47
K22	3.40	.577	47
K23	1.77	.520	47
K24	3.57	.500	47
K25	1.77	.560	47
K26	1.96	.359	47
K27	3.40	.577	47
K28	3.13	.679	47

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	67.68	13.309	.363	.831
K2	69.21	12.432	.309	.816
K3	67.64	13.279	.395	.819
K4	68.77	14.314	-.098	.866
K5	68.85	13.869	.338	.850
K6	67.49	15.168	-.320	.804
K7	67.36	11.932	.426	.872
K8	68.94	14.191	-.068	.867
K9	67.04	14.129	.351	.864
K10	67.60	12.855	.396	.809
K11	66.81	14.680	-.238	.877
K12	67.19	13.115	.334	.835
K13	67.11	14.228	.379	.869
K14	69.09	12.993	.363	.815
K15	67.70	13.431	.342	.834
K16	69.13	12.853	.331	.836
K17	68.98	13.673	.385	.843
K18	69.13	12.201	.393	.897
K19	68.79	13.041	.308	.812
K20	68.83	13.405	.397	.828
K21	69.30	14.562	.364	.885
K22	67.28	13.857	.303	.860
K23	68.91	12.732	.317	.804
K24	67.11	14.228	-.079	.869
K25	68.91	12.601	.318	.801
K26	68.72	13.552	.389	.831
K27	67.28	13.161	.363	.829
K28	67.55	12.905	.366	.828

$$28 - 5 = 23 \times 4 + 23 \times 1 / 2 = 57,5$$

Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas dan Linearitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		penyesuaian diri	kecemasan
N		47	47
Normal Parameters ^a	Mean	45.70	62.42
	Std. Deviation	3.994	3.241
Most Extreme Differences	Absolute	.122	.145
	Positive	.096	.089
	Negative	-.122	-.145
Kolmogorov-Smirnov Z		.838	.993
Asymp. Sig. (2-tailed)		.484	.278

a. Test distribution is Normal.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kecemasan * penyesuaian diri	47	100.0%	0	.0%	47	100.0%

Report

kecemasan				
penyesuaian diri	Mean	N	Std. Deviation	
41	54.50	2	.707	
42	52.00	1		
45	56.00	1		
46	58.00	1		
47	60.50	2	.707	
48	59.33	3	4.726	
49	59.14	7	3.185	
50	58.75	4	3.948	
51	58.43	7	3.735	
52	60.17	6	1.835	
53	62.50	2	3.536	
54	60.40	5	1.342	
55	63.00	2	.000	
56	61.00	2	.000	
59	61.00	1		
61	64.00	1		
Total	62.42	47	3.241	

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan * Between penyesuaian Groups diri	(Combined)	209.968	15	13.998	1.586	.135
	Linearity	144.786	1	144.786	16.410	.000
	Deviation from Linearity	65.182	14	4.656	.528	.898
Within Groups		273.521	31	8.823		
Total		483.489	46			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecemasan * penyesuaian diri	-.647	.418	.659	.434



Lampiran 5 Uji Korelasi

Correlations

Correlations		penyesuaian diri	kecemasan
penyesuaian diri	Pearson Correlation	1	-.647 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	47	47
kecemasan	Pearson Correlation	-.647 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	47	47

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 6 Surat Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1782/FPSI/01.10/V/2025

23 Mei 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu
Pimpinan Taman Komplek Johor Indah Permai 2
di -
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Taman Komplek Johor Indah Permai 2** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama	: Zayina Shoumi Heflin
Nomor Pokok Mahasiswa	: 188600068
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **"Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun di Taman Johor Indah Permai 2 Medan."** Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **Taman Komplek Johor Indah Permai 2**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Bapak Azhar Azis, S.Psi, MA.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Perumahan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
& Gugus Jaminan Mutu



Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip





JIP-II Family

**KOMPLEK PERUMAHAN JOHOR INDAH PERMAI - II
LINGKUNGAN X
KELURAHAN GEDUNG JOHOR MEDAN**

Sekretariat : Pendopo Komplek Perumahan Johor Indah Permai - II Blok H

No : 01 / KJIP-2/ VII / 2025
Lampiran : -
Hal : Riset dan Pengambilan Data

Medan, 24 Juli 2025
Kepada Yth. :
Wakil Bidang Penjamin Mutu
Akademik & Gugus Jaminan Mutu
Universitas Medan Area
Fakultas Psikologi
di-

Tempat

Berdasarkan surat Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik & Gugus Jaminan Mutu Universitas Medan Area Fakultas Psikologi Nomor : 1782/FPSI/01.10/V/2025, tanggal 23 Mei 2025 tentang Pengambilan Data Penelitian.

Berkaitan dengan hal tersebut diatas, kami menerangkan bahwa:

Nama : Zayina Shoumi Heflin
Nomor Pokok mahasiswa : 188600068
Progran Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Telah selesai melaksanakan pengambilan data di komplek perumahan johor indah permai-ii medan guna penyusunan skripsi yang berjudul "hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun di taman johor indah permai ii medan"

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan sebaik-baiknya dan sebagaimana mestinya.



Hormat kami,
Pengurus Komplek Perumahan JIP - II

GATOT MULYATNO
Ketua