

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA PEGAWAI
PERHUTANI DI KABUPATEN KENDAL**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

Arifda Zulfania

30701800017

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA PEGAWAI
PERHUTANI DI KABUPATEN KENDAL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

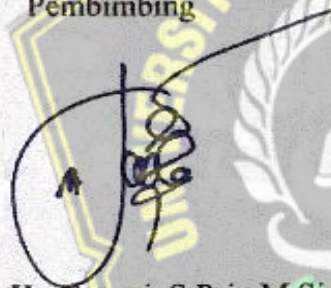
Arifda Zulfania

30701800017

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

29 November 2023

UNISSULA

جامعة سلطان أبوبنوح الإسلامية

Semarang, 23 November 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA PEGAWAI
PERHUTANI DI KABUPATEN KENDAL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Arifda Zulfania

30701800017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 06 Desember 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi, M. Si

2. Dra. Rohmatun, M. Si., Psikolog

3. Agustin Haudayani S.Psi, M.Si

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 06 Desember 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

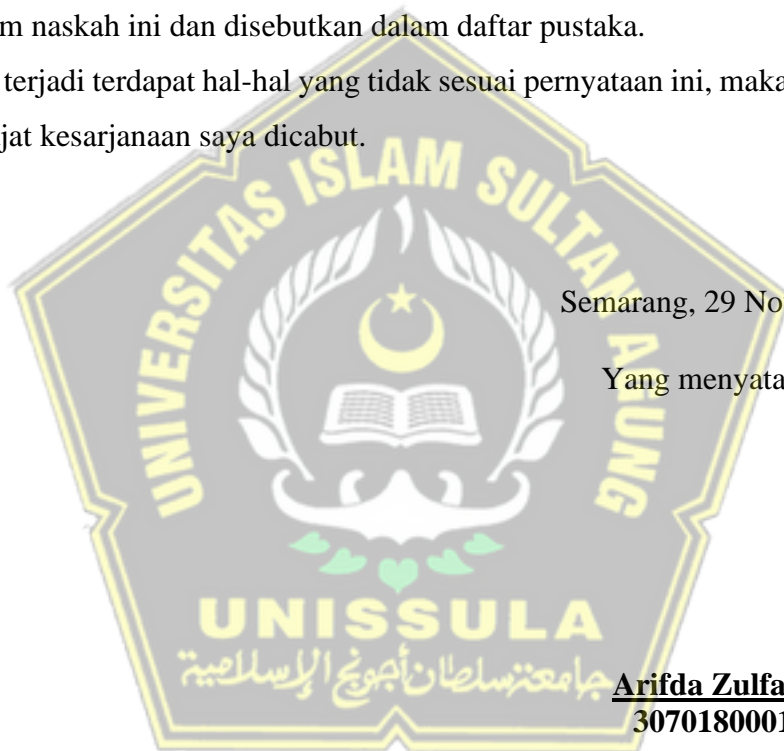
Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Arifda Zulfania dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh individu lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 29 November 2023

Yang menyatakan,

Arifda Zulfania
30701800017

MOTTO

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(Qs. Ar-Ruum:60)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupan”

(Q.S Al-Insyirah, 95:5-6)

“Prosesnya memang tidak mudah, tapi endingnya bikin nggak berhenti bilang

Alhamdulillah”



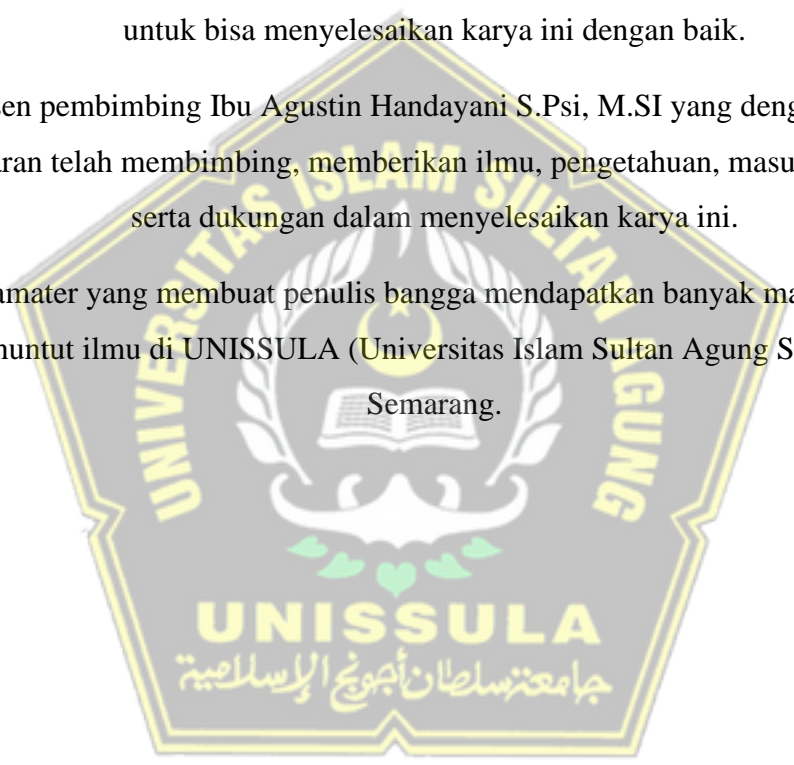
PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada bapak dan ibuku tersayang, Ahmad Ridwan dan Suharniati panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendoakan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta kakak dan adikku Aldina Muhimatul Afifah dan Arfina Anzalia Hakim yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Ibu Agustin Handayani S.Psi, M.SI yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di UNISSULA (Universitas Islam Sultan Agung Semarang)
Semarang.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Agustin Handayani S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.

6. Bapak dan ibuku tercinta Ahmad Ridwan dan Suharniati yang sangat saya sayangi serta kakak dan adikku Aldina Muhimatul Afifah dan Arfina Anzalia Hakim yang tidak pernah berhenti memberi nasihat, cinta, dukungan, motivasi, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap taat dan beribadah kepada Allah SWT.
7. Seluruh subjek penelitian terutama pihak Perhutani KPH Kendal yang telah berpartisipasi dengan baik dan memberikan kontribusi besar dalam dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian penulis.
8. Sepupuku M Rifqi Nurmanda, Syarif Aprilianto AW, Estatika Permatasari, Danial Rohman yang selalu menghibur.
9. Danu Murdhani yang tak henti-hentinya mengingatkan, menyemangati dan menemani penulis hingga skripsi ini selesai.
10. Keponakanku Farrah Thalia Putri, Pradangi Febriana Dewi, Azkanio Rasya Purnomo dan Indra Adelio Purnomo yang membuat tawa penulis saat kesepian dan sedih.
11. Sahabatku tersayang Destya Sekar Arum yang selalu membuat ceria setiap waktu.
12. Sahabatku tersayang Ainaya AlifiaS, Dina Pitalokha, Angelina Yulia, Aelicia GoldyP, Dinda DestiaR yang saling memberi semangat, motivasi serta dukungannya, serta selalu ada saat suka dan duka.
13. Sahabatku Shela Angelina, Alam Arya M, Ananda Afif NAF, Choirul Huda P, Arsyita Maulida M yang telah banyak membantu pada saat kuliah
14. Teman teman kelas A angkatan 2018 yang telah memberi warna dimasa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu saya sangat

mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 29 November 2023

Yang menyatakan

Arifda Zulfania



DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| PERNYATAAN..... | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| ABSTRAK..... | xv |
| ABSTRACT..... | xvi |
| BAB I - PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 8 |
| C. Tujuan Penelitian | 8 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II – LANDASAN TEORI..... | 10 |
| A. Kecemasan Menghadapi Pensiun..... | 10 |
| 1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pensiun..... | 10 |
| 2. Faktor-Faktor Kecemasan | 12 |
| 3. Aspek-Aspek Kecemasan..... | 13 |
| B. Penyesuaian Diri | 14 |
| 1. Pengertian Penyesuaian Diri | 14 |
| 2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri..... | 15 |
| C. Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun..... | 18 |
| D. Hipotesis..... | 20 |
| BAB III – METODE PENELITIAN | 21 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian..... | 21 |
| B. Definisi Oprasional | 21 |

| | |
|---|----|
| 1. Kecemasan..... | 21 |
| 2. Penyesuaian Diri..... | 21 |
| C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambil Sampel..... | 22 |
| 1. Populasi | 22 |
| 2. Sampel | 22 |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel..... | 23 |
| D. Metode Pengumpulan Data..... | 23 |
| 1. Skala Kecemasan..... | 23 |
| 2. Skala Penyesuaian Diri..... | 24 |
| E. Validitas, Uji Beda Aitem Dan Estimasi Alat Ukur | 25 |
| 1. Validitas..... | 25 |
| 2. Uji Daya Beda Aitem | 25 |
| 3. Reliabilitas Alat Ukur..... | 25 |
| 4. Teknik Analisis Data..... | 26 |
| BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 27 |
| A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian | 27 |
| 1. Orientasi Kancan Penelitian | 27 |
| 2. Persiapan Peneliti | 28 |
| B. Pelaksanaan Penelitian..... | 31 |
| C. Analisis Data dan Hasil Penelitian..... | 32 |
| 1. Uji Asumsi..... | 32 |
| 2. Uji Hipotesis..... | 33 |
| D. Deskripsi Variabel Penelitian..... | 33 |
| 1. Deskripsi Data Skor Kecemasan | 33 |
| 2. Deskripsi Data Skor Penyesuaian Diri | 35 |
| E. Pembahasan..... | 36 |
| F. Kelemahan Penelitian..... | 38 |
| BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN..... | 39 |
| A. Kesimpulan | 39 |
| B. Saran..... | 39 |
| DAFTAR PUSTAKA | 40 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian..... | 22 |
| Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan | 24 |
| Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Penyesuaian Diri | 24 |
| Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan | 29 |
| Tabel 5. <i>Blueprint</i> Skala Penyesuaian Diri | 29 |
| Tabel 6. Uraian Pembagian Skala Uji Coba..... | 30 |
| Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan | 31 |
| Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Penyesuaian Diri | 31 |
| Tabel 9. Hasil Uji Normalitas | 32 |
| Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor | 33 |
| Tabel 11. Deskripsi Skor pada Skala Kecemasan | 34 |
| Tabel 12. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kecemasan | 34 |
| Tabel 13. Deskripsi Skor pada Skala Penyesuaian Dir. | 35 |
| Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Penyesuaian Diri | 35 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran A. Skala Penelitian | 44 |
| Lampiran B. Tabulasi Data Uji Coba..... | 53 |
| Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba..... | 60 |
| Lampiran D. Tabulasi Data Skala Penelitian | 67 |
| Lampiran E. Analisis Data | 74 |
| Lampiran F. Dokumentasi Penelitian..... | 78 |
| Lampiran G. Surat Izin Penelitian..... | 81 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan | 34 |
| Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri | 36 |



HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA PEGAWAI PERHUTANI DI KABUPATEN KENDAL

Oleh:

Arifda Zulfania Agustin Handayani

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

arifdazulfania2016@gmail.com agustin@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pegawai perhutani di Kabupaten Kendal. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pegawai perhutani yang memasuki masa pensiun di wilayah Kabupaten Kendal yang berusia 53 hingga 56 tahun dengan jumlah 72 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala kecemasan yang terdiri dari 20 aitem dengan koefisien realibilitas 0,913 dan penyesuaian diri dari 9 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,756. Hasil analisis korelasi *pearson* diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy} = 0,255$ dengan skor signifikansi 0,015 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pegawai PERHUTANI di Kabupaten Kendal.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kecemasan, Pensiun, Pegawai

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ADJUSTMENT AND ANXIETY IN
FACING RETIREMENT ON EMPLOYEES PERHUTANI
EMPLOYEES IN KENDAL DISTRICT**

By:

Arifda Zulfania Agustin Handayani

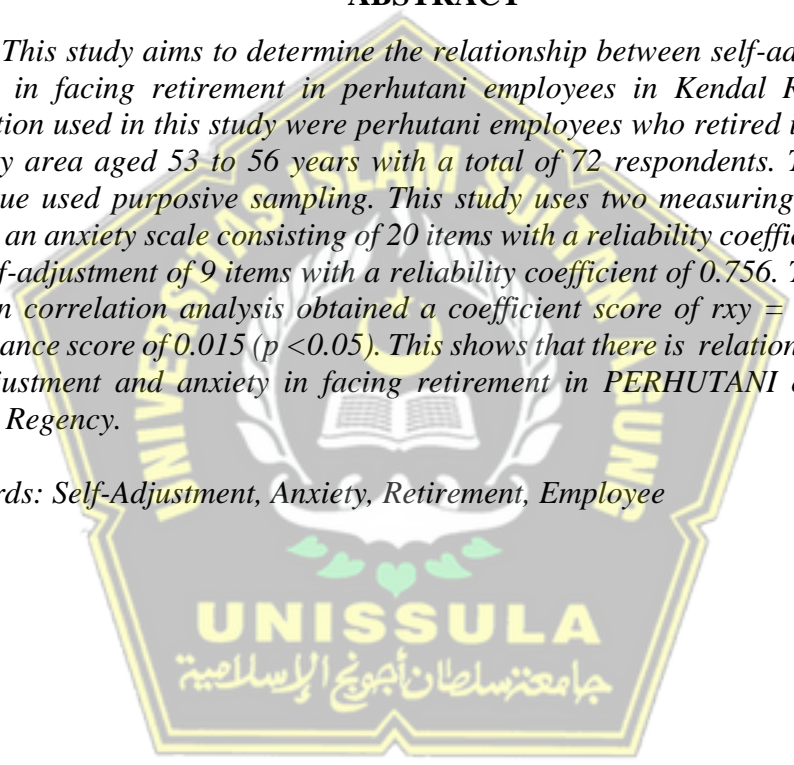
Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

arifdazulfania2016@gmail.com agustin@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-adjustment and anxiety in facing retirement in perhutani employees in Kendal Regency. The population used in this study were perhutani employees who retired in the Kendal Regency area aged 53 to 56 years with a total of 72 respondents. The sampling technique used purposive sampling. This study uses two measuring instruments, namely an anxiety scale consisting of 20 items with a reliability coefficient of 0.913 and self-adjustment of 9 items with a reliability coefficient of 0.756. The results of Pearson correlation analysis obtained a coefficient score of $r_{xy} = 0.255$ with a significance score of 0.015 ($p < 0.05$). This shows that there is relationship between self-adjustment and anxiety in facing retirement in PERHUTANI employees in Kendal Regency.

Keywords: Self-Adjustment, Anxiety, Retirement, Employee



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bagi banyak individu, pekerjaan individu mewakili lebih dari sekadar cara individu memenuhi kebutuhan hidup. Ketika seseorang mengetahui siapa dirinya dan apa kontribusinya terhadap dunia, individu dipandang memiliki posisi penting dan terinformasi dalam masyarakat. Setiap manusia mempunyai kebutuhan mendasar untuk bekerja (Handayani & Kuncoro, 2021). Bekerja, sebagaimana dijelaskan oleh (Fachrial, 2018), menyebutkan bahwa bekerja dikenal dengan cara yang digunakan individu untuk memperoleh pendapatan dan menjadi symbol identitas diri.

Masa kanak-kanak hingga kedewasaan, kehidupan seseorang mengalami perkembangan. Dalam dunia profesional, potensi penuh seseorang secara alamiah akan terekspresikan setelah individu mencapai usia produktif. Ketika masa kerja seseorang meningkat, kemungkinan mencapai masa pensiun juga meningkat. Pensiun sering kali dianggap sebagai sebuah kenyataan yang menantang, terutama bagi individu yang terbiasa bekerja, karena perubahan signifikan yang akan individu hadapi dalam beberapa aspek kehidupan individu, termasuk pendapatan ekonomi, rutinitas sehari-hari, dan lingkungan sosial, yang semuanya pasti akan mengalami perubahan. Pensiun menurut Turner dan Helms (Lesmana, 2014) adalah tindakan berhenti bekerja pada suatu posisi dimana seseorang mendapat bayaran. Dengan kata lain, pensiun menandakan peralihan dari satu fungsi ke fungsi lain dalam kehidupan seseorang. Pensiun, sebagaimana didefinisikan oleh Nabari (Lesmana, 2014), terjadi ketika seseorang berhenti bekerja pada pekerjaan yang telah individu lakukan selama bertahun-tahun dan menjadi andalan penghidupan individu. (Handayani & Kuncoro, 2021) menjelaskan pensiun mungkin menjadi masa tenang bagi banyak individu. Hal ini karena individu tersebut telah mencapai titik puncak karir individu di tempat kerja. Karena tidak adanya kewajiban terkait pekerjaan, pensiunan merasa perasaan tenteram, tenang, lega, rileks, puas, dan gembira.

Namun kenyataannya, sebagian besar masyarakat belum siap untuk pensiun saat ini. Karena sering dianggap pensiun sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan. Beberapa individu yang mengalami masa ini mengalami kecemasan karena kekhawatiran akan kehidupannya di masa depan (Putri et al., 2022). Karyawan mungkin mengalami kecemasan akibat kekhawatiran akan masa depan individu di tempat kerja. Karyawan yang belum menabung cukup uang atau belum siap untuk pensiun sering kali menghadapi masalah ini. Dari sebuah penelitian hanya 2,2% dan 11,1% pekerja yang mengidentifikasi kebutuhan individu akan masa pensiun yang aman secara finansial sebelum dan sesudah menerima nasihat pensiun (El-din dkk.,) dalam (dalam B. R. Safitri, 2013). Namun bagi pekerja yang telah memulai proses persiapan pensiun, hal ini tidak perlu dikhawatirkan, karena pensiun bukanlah suatu kejadian yang tidak terduga melainkan suatu periode yang dapat diprediksi sebelumnya (Coward & Lee) (dalam B. R. Safitri, 2013). Sebenarnya, tidak adanya rasa khawatir akan pengangguran mempunyai efek menguntungkan bagi kesehatan seseorang. Faktanya, sebagian besar individu menyambut masa pensiun dengan perasaan lega dan sikap menerima yang bersyukur. Penelitian mengungkapkan bahwa individu yang lebih siap menghadapi masa pensiun memiliki pandangan positif dibandingkan individu yang tidak (El-din dkk.,).

Menurut (Lesmana, 2014), alasan mengapa setiap individu khawatir mengenai masa pensiun karena individu belum menerima kenyataan bahwa individu akan melepaskan masa puncak karirnya. Dari sudut pandang ekonomi, para pensiunan akan mengalami penurunan pendapatan. Kebanyakan individu akan merasa cemas jika pendapatan individu turun tanpa disertai penurunan pengeluaran hidup. Selain itu, kurangnya tujuan hidup masyarakat setelah pensiun membuat individu rentan mengalami perasaan bosan.

Masyarakat di Indonesia, individu yang dalam hal ini adalah PNS juga mengalami reaksi yang muncul ketika memasuki masa pensiun. Salah satu kasus yang berkaitan dengan PNS adalah setidaknya ada PNS yang mengalami stroke sebagai akibat dari pensiun. Hal ini disebabkan pensiunan mengalami kesulitan penyesuaian yang berkaitan dengan faktor ekonomi karena

pendapatan yang diterima dari orang yang masih bekerja dan orang yang tidak (Sopan) (dalam Biya & Suarya, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Hermaningtyas et al., 2015) menunjukkan bahwa meskipun tidak ada korelasi antara lama masa persiapan pensiun dan tingkat kecenderungan depresi karyawan, ada kecenderungan untuk depresi menjelang pensiun. Menurut Stuart (dalam B. R. Safitri, 2013), usia pensiun pada umumnya berkisar antara 55 hingga 70 tahun. Batasan usia tetap tergantung pada kebijakan perusahaan. Pada dasarnya, perusahaan ingin memberi karyawannya yang telah banyak mendedikasikan dirinya untuk perusahaan kesempatan untuk menikmati masa tua mereka. Namun, beberapa karyawan tidak akan menikmati masa tua mereka karena masih ada keperluan yang harus dipenuhi. Bagi karyawan tersebut, terutama bagi mereka yang tidak memiliki tunjangan masa pensiun, hal ini menjadi masalah tersendiri.

Orang yang akan memasuki masa pensiun harus mempersiapkan diri untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya. Sangat penting bagi seseorang yang akan memasuki masa pensiun untuk mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Keluarga merupakan tempat yang paling penting di antara dukungan sosial ini karena keluarga adalah tempat orang paling dekat. Menurut Isnaawati dan Suhariadi (dalam Biya & Suarya, 2016), pemberian dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan terdekat dapat memudahkan individu dalam melakukan penyesuaian terhadap berbagai perubahan yang terjadi setelah pensiun.

Post-power syndrome, atau sindrom pasca pensiun, adalah salah satu jenis kecemasan yang terkait dengan pensiun. Ketika masa pensiun tiba, orang yang menjabat sebelumnya akan kehilangan posisi mereka. Hal ini dapat menyebabkan orang kehilangan identitas dan identitas mereka sendiri. Mereka yang mengalami masalah seperti ini sangat rentan untuk mengalami sindrom pasca pensiun, suatu kondisi kecemasan yang terjadi setelah mereka pensiun.

Beberapa pekerja Perhutani di Kabupaten Kendal yang mendekati masa pensiun diwawancarai oleh penulis. Berikut ini adalah komentar akan pemikiran dan perasaan individu mengenai masa pensiun selama ini:

"Pasti ada kecemasan, mbak, terutama karena saya memiliki anak-anak yang masih bersekolah di SMP dan SMA. Meskipun istri saya bekerja untuk membantu pemasukan keluarga, namun tetap menjadi tanggung jawab saya untuk membesarkan keluarga saya. Saya juga tidak tahu apa yang harus saya lakukan jika saya dipensiunkan. Saya takut jika saya pada akhirnya tidak dapat membantu keluarga saya lagi. Saya juga bingung antara mencari kerja seadanya atau memulai usaha sendiri."(AR/20 Juli 2022)

"Secara psikologis saya cemas dikarenakan penurunan biaya hidup keluarga, karena saya masih punya dua anak yang sedang menyelesaikan sekolahnya, jadi itu masih menjadi beban pikir saya karena harus bisa membayar tanggungan sekolah keduanya, selain itu juga untuk biaya sehari-hari hanya mengandalkan uang pensiun yang tidak cukup karena tidak ada usaha lain." (J/20 Juli 2022)

"Kami pasti cemas, apalagi sebagai kepala keluarga, tapi ya wes gimana lagi sudah masane masuk pensiun, apalagi masih punya tanggungan satu anak lagi yang belum mentas, takutnya saya habis pensiun tidak bisa mbiayain sekolah" (NN/25 Juli 2022).

Tiga pekerja kehutanan di Kabupaten Kendal diwawancarai dan tanggapan individu membenarkan dugaan peneliti yaitu sebagian besar pekerja perhutani mengalami kecemasan menghadapi masa pensiun karena kekhawatiran akan kesulitan ekonomi dan penurunan pendapatan keluarga. Artinya, banyak kepala rumah tangga khawatir individu tidak akan mampu menghadapi masa pensiun.

Meskipun merasa cemas adalah hal yang normal, tetapi jika kecemasan yang dirasa sudah berlebihan maka akan merugikan bagi mereka yang mengalami. Seperti penelitian temuan (Gutomo & Ikawati, 2014), individu yang menderita kecemasan ekstrem sering kali mengalami gejala fisik dan psikologis yang signifikan, seperti tekanan darah tinggi, kurangnya motivasi, dan depresi.

Beberapa alasan berkontribusi terhadap kecemasan pensiun. Faktor fisik (berkaitan dengan menurunnya kekuatan dan daya ingat), dan faktor sosial (kurangnya dukungan sosial dari masyarakat berupa penghargaan terhadap hasil

karyanya sehingga akan membuat individu merasa tidak berguna) disebut-sebut sebagai dua penyebab utama kecemasan pensiun menurut dan pertimbangan ekonomi (terkait dengan penurunan pendapatan pada umumnya) (Ratu et al., 2021). Selain itu, menurut (Astuti, 2018) kecemasan yang dirasakan seseorang saat pensiun disebabkan oleh rasa kehilangan pekerjaan yang telah membuat mereka puas selama bekerja, faktor usia yang menyebabkan pendapat dan persepsi orang lain bahwa orang yang lebih tua secara fisik akan lemah secara fisik, dan kondisi kesehatan yang dapat dilihat bahwa orang yang lebih tua akan menderita penyakit yang akan menghambatnya setelah pensiun.

Menurut Apsari (dalam Biya & Suarya, 2016), dua tahun pertama setelah pensiun disebut sebagai masa reorientasi. Fase ini biasanya penuh tantangan, seperti kehilangan peran sosial, kekuasaan, kontak sosial, harga diri yang rendah, ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar, dan pemasukan yang rendah. Semua ini dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan kebosanan sebagai akibat dari masa pensiun.

Seperti dilansir (Biya & Suarya, 2016) penyesuaian diri adalah tindakan yang diambil seseorang saat menghadapi kebutuhan yang berasal dari dirinya sendiri. Pensiunan membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan gaya hidup barunya sehingga individu dapat lebih memahami berbagai emosi dan perubahan yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Proses penyesuaian terhadap masa pensiun dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan seseorang untuk membentuk ikatan positif dengan individu lain. Selain itu, Suardiman (dalam Astutik & Sipollo, 2022) menyatakan bahwa rasa nyaman fisik dan mental seseorang yang merupakan komponen dukungan sosial sangat penting untuk berkembangnya penyesuaian diri yang sehat. Penyesuaian diri berfungsi untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan internal individu dan kebutuhan eksternalnya.

(Biya & Suarya, 2016) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang setelah pensiun. Pensiunan akan menjadi stres karena tidak adanya persiapan (Aryani & Sari, 2022). Penyesuaian diri dapat membantu pensiunan mengatasi kecemasan dengan

memungkinkan individu beradaptasi terhadap banyak perubahan dalam hidup individu, baik pribadi maupun profesional. Seseorang yang berhasil menyesuaikan diri dengan masa pensiun mungkin memiliki pandangan positif terhadap pujian bahkan perhatian yang didapatnya dari individu lain. Hal ini dilakukan agar para pensiunan dapat menjaga kestabilan emosi dan memandang segala sesuatu secara rasional dan obyektif. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan pensiun akan kurang cemas tentang masa pensiun. Setelah menyesuaikan diri, orang dapat menyadari bahwa masa pensiun dapat terjadi pada setiap karyawan dan menganggap pensiun bukan hal yang menakutkan. Mereka juga dapat percaya pada masa pensiun memiliki manfaat.

Utami (dalam Chaerani & Rahayu, 2019) faktor faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyesuaian diri diantaranya adalah pemuas kebutuhan pokok dan pribadi, kebiasaan dan keterampilan, mengenal diri sendiri, penerimaan diri dan kelincahan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Husna, 2021), diketahui bahwa pensiunan seringkali menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan pasca pensiunnya karena kurangnya pengakuan terhadap keberadaannya. Situasi saat ini berbeda dengan masa mudanya, ketika dia dihormati dan dihargai oleh bawahannya. Tidak semua individu memiliki kemampuan langsung untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan kondisi yang terkait dengan masa pensiun. Beberapa orang tidak akan mampu menyesuaikan diri pada masa pensiun, dan beberapa orang bahkan akan mengalami penurunan harga diri. Harga diri yang rendah akan mengganggu tugas perkembangan lansia secara keseluruhan dan menurunkan kualitas hidup mereka.

Individu yang berhasil menyesuaikan diri dengan masa pensiun biasanya membuat rencana dan persiapan yang memadai sejak awal, sehingga memungkinkan individu menghilangkan atau mengurangi kekhawatiran individu begitu masa pensiun benar-benar tiba. Pensiun tidak akan tampak terlalu menakutkan bagi individu karena individu akan dapat menghabiskan lebih banyak waktu dengan keluarga dan menikmati hiburan serta aktivitas yang disukai, Diharapkan bahwa ketika seseorang tidak memiliki rasa takut,

khawatir, atau pandangan negatif tentang masa pensiun, mereka tidak akan mengalami kecemasan saat memasuki masa pensiun. Sebaliknya, orang-orang yang memiliki penyesuaian diri yang buruk terhadap datangnya masa pensiun cenderung menolak dan menganggap masa pensiun sebagai waktu yang tidak menyenangkan. Jadi, ketika seseorang akan memasuki masa pensiun, mereka mungkin merasa takut, khawatir, bingung, gelisah, dan tersinggung. Masalah penyesuaian diri yang buruk kemudian menimbulkan pandangan negatif tentang masa pensiun, yang menyebabkan kecemasan.

Beberapa peneliti pernah melakukan penelitian kecemasan dengan tema yang sama. Menurut penelitian sebelumnya pada pegawai negeri sipil di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (Pradono & Purnamasari, 2012). ada korelasi negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Pegawai negeri sipil dengan penyesuaian diri yang baik terhadap masa pensiun cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, sementara pegawai negeri sipil dengan penyesuaian diri yang buruk terhadap masa pensiun cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Penelitian sebelumnya (Pradono & Purnamasari, 2012) dan penelitian (Biya & Suarya, 2016) memiliki tema yang sama, yaitu dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun bagi pejabat struktur di Bali. Ada perbedaan antara kedua penelitian ini karena variabel bebas, subjek penelitian, dan subjek penelitian. Dua variabel dimasukkan dalam penelitian ini: penyesuaian diri dan kecemasan. pada daerah di Kabupaten Kendal yang terkenal dengan perindustrian. Peneliti juga meneliti Pegawai Perhutani Kabupaten Kendal. Peneliti memasukkan subjek tersebut karena kecemasan yang dialami oleh pegawai perhutani saat memasuki masa pensiun. Di PT. Perhutani, dapat dilihat bahwa penerimaan dana pensiun meningkatkan kesejahteraan individu setelah mereka pensiun . Selain itu, berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus pada masalah yang diketahui beberapa masyarakat bahwa pegawai Perhutani yang pensiun kurang memperhatikan kesejahteraan mereka karena ketidaksesuaian uang pensiun

mereka dan pesangon yang mereka terima. Oleh karena itu, peneliti ingin menentukan apakah ini dapat membantu para pensiunan Perhutani menyesuaikan diri dengan baik dan mengetahui tingkat kecemasan yang dialami pegawai tersebut. Peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui apakah program pensiun PT. Perhutani dapat membantu orang yang akan pensiun menyesuaikan diri dengan lebih baik dan mengurangi kecemasan yang mereka alami saat memasuki masa pensiun.

Berdasarkan paparan yang telah peneliti uraikan diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pegawai Perhutani di Kabupaten Kendal.

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang yang dijelaskan, maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat Hubungan antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Perhutani Di Kabupaten Kendal”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana hubungan Penyesuaian Diri dan Kecemasan berdasarkan paparan yang telah peneliti uraikan diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pegawai Perhutani di Kabupaten Kendal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk memperoleh bukti dan data empirik mengenai hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pekerja Perhutani di Kabupaten Kendal yang bermanfaat bagi peningkatan pengetahuan dan penelitian mahasiswa bidang Psikologi Industri dan Organisasi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi petugas kehutanan untuk melakukan upaya yang tepat sejak awal dalam mengatasi rasa takut dan beradaptasi menghadapi masa pensiun.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Menghadapi Pensiun

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pensiun

Manusia secara alami mengalami kecemasan, namun bagi sebagian individu, perasaan ini mungkin tidak terkendali dan berdampak serius pada kehidupan sehari-hari. Hal ini sering terjadi ketika seseorang yang menderita gejala fisik menjadi sangat ketakutan sehingga individu mulai menghindari lingkungan atau aktivitas apa pun yang dapat menyebabkan gejala itu terulang kembali. Banyaknya gejala kecemasan dapat mengganggu fokus seseorang di tempat kerja dan membuatnya sulit berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Jika hal ini terjadi pada karyawan atau pegawai yang akan pensiun, hal itu akan sangat mengganggu pekerjaan mereka sehingga mereka tidak dapat menyelesaikan pekerjaan mereka dengan baik dan akan semakin sulit untuk menyesuaikan diri saat mereka pensiun.

Istilah Inggris untuk kecemasan adalah *anxiety*, yang berasal dari bahasa Latin *angustus*, yang berarti kaku, dan *ango*, *anci*, yang berarti mencekik dalam (Annisa & Ifdil, 2016). Berbeda dengan ketakutan, kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang ancaman masa depan yang tidak terduga. Menurut Sue (Lestari) (dalam Fardhillah et al., 2021) kecemasan adalah emosi dasar manusia yang menghasilkan reaksi tubuh untuk "lawan" atau "lari" terhadap situasi atau kejadian yang belum terjadi. Sue juga menambahkan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis dan fisiologis yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti berdetak kencang, berkeringat, dan kesulitan bernapas, rasa takut, gelisah, dan khawatir adalah beberapa gejala kecemasan.

Masa depan adalah sumber kekhawatiran utama. Zaleski (Hammad) (dalam Aldriani & Widyastuti, 2021) berpendapat bahwa masa depan adalah tempat impian menjadi kenyataan, namun ketidakpastian kesuksesan masa depan diri sendiri merupakan sumber kekhawatiran utama.

Setiap orang yang akan memasuki masa pensiun dapat mengalami kecemasan menghadapi masa pensiun. Kondisi fisik dan kesehatan seseorang seringkali dipengaruhi oleh masa pensiun. Menurut Susanto (dalam Wulandari & Lestari, 2018), resiko terkena stroke dua kali lipat pada individu yang mendekati masa pensiun dibandingkan dengan individu yang belum memasuki masa pensiun. Individu-individu tertentu memandang pensiun secara negatif karena menandakan berakhirnya karir seseorang, kehilangan pendapatan, aktivitas kerja rutin yang telah mereka lakukan selama bertahun-tahun, identitas yang telah mereka miliki selama bertahun-tahun, dan relasi sosial. Dengan demikian, pensiun dipandang negatif. Mereka yang hanya melihat sisi finansial dari perencanaan pensiun mereka tidak beradaptasi, menurut Birren (Santrock) (dalam Wulandari & Lestari, 2018). Hal-hal seperti ini dapat menyebabkan kecemasan dan stres menjelang masa pensiun.

Kecemasan pensiun seseorang yang bersifat wajar dapat menjadi sumber motivasi, namun bila sudah parah dapat menimbulkan efek sebaliknya (Sutrisno) (dalam Aldriani & Widyastuti, 2021). Menurut penelitian (Kusumaningratri, 2010) (dalam D. P. Safitri & Masykur, 2017), kecemasan dialami seseorang ketika berada dalam keadaan tertentu dimana individu merasa tidak siap dan khawatir terhadap kemampuannya dalam menangani situasi tertentu yang dikenal sebagai (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu tentang kemampuan seseorang untuk menangani situasi tersebut. Hal ini bukan kecemasan sebagai ciri khas kepribadian, tetapi emosi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengkhawatirkan masa pensiun seringkali mengalami perasaan yang tidak menyenangkan dan subjektif saat mereka memasuki masa pensiun. Sebagian besar kecemasan memengaruhi kesehatan dan kondisi fisik seseorang. Akibatnya, seseorang mengalami perasaan emosional yang tidak menyenangkan, stres, rendah diri, dan kecewa, yang akan berdampak pada interaksi mereka dengan lingkungan mereka.

2. Faktor-Faktor Kecemasan

Hal-hal yang menyebabkan kecemasan termasuk pengetahuan tentang situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak, dan pengetahuan tentang kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri (seperti keadaan emosinya dan fokus pada masalahnya), seperti dijelaskan oleh Blacburn & Davidson dalam (Annisa & Ifdil, 2016).

Kekhawatiran dapat timbul karena dua faktor, menurut Adler dan Rodman (Ghufron & Rini) dalam (D. P. Safitri & Masykur, 2017):

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu, kecemasan bermula dari ingatan akan kejadian traumatis di masa muda, seperti gagal dalam ujian, yang mungkin harus dialami lagi di kemudian hari, jika dihadapkan pada keadaan serupa yang juga membuat dirinya merasa tidak nyaman.

- b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu.

- 1) Kegagalan ketastropik adalah ketika seseorang percaya bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya, yang menyebabkan kecemasan dan perasaan bahwa mereka tidak dapat mengatasi kesedihannya.
- 2) Kesempurnaan adalah ketika seseorang menganggap dirinya berperilaku dengan sempurna dan tidak memiliki cacat. Mereka melihat kesempurnaan sebagai inspirasi dan target.
- 3) Persetujuan
Ada kepercayaan yang salah tentang fakta bahwa ada hal virtual yang diinginkan dan dapat diterima dengan persetujuan orang lain..
- 4) Generalisasi yang berlebihan terjadi pada orang baru.

Rini (dalam Lesmana, 2014) menyebutkan faktor-faktor kecemasan menghadapi masa pensiun antara lain :

- 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 individu yang takut menghadapi tua karena mengira seiring bertambahnya usia, tubuhnya akan semakin melemah.

- c. Kesehatan, kesehatan mental dan fisik merupakan prasyarat untuk menyesuaikan diri dengan penyesuaian kehidupan pensiun.
- d. Perspektif individu tentang bagaimana individu 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, individu dengan tingkatan sosial tertentu saat bekerja akan kehilangan seluruh atribut dan fasilitasnya saat pensiun.

Menurut penelitian Hurlock (dalam Pradono & Purnamasari, 2012) penyesuaian diri merupakan salah satu faktor kecemasan pensiun. Penyesuaian diri merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki pada setiap individu yang akan menghadapi masa pensiun.

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Kecemasan adalah hal yang wajar, namun bisa berdampak buruk jika tidak terkendali. Kecemasan adalah kondisi kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Indikator kecemasan menurut (Nevid) (dalam Indrawati & Habsy, 2022) antara lain:

- a. Secara fisik, meliputi gejala seperti gelisah, cemas, tangan dan anggota badan gemetar, keringat berlebih, mulut atau tenggorokan kering, kesulitan berbicara atau bernapas, detak jantung cepat, pusing, lemas, mati rasa, sering buang air kecil, sensitif, dan mudah tersinggung.
- b. Secara *behavioral*, ini mencakup hal-hal seperti menghindar, perilaku melekat dan *dependent*, perilaku terguncang.
- c. Secara kognitif, meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aphensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

Shah (dalam Annisa & Ifdil, 2016) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu.

- a. Aspek fisik, termasuk gejala seperti grogi, migrain, telapak tangan basah, rasa tidak nyaman di perut, dan mulut kering.
- b. Aspek emosional, termasuk timbulnya kepanikan dan ketakutan.
- c. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan perhatian dan ingatan, kekhawatiran, ketidakteraturan berpikir dalam berpikir dan bingung.

Berdasarkan paparan aspek-aspek diatas pembuatan skala kecemasan akan mengacu pada aspek dari Shah (dalam Annisa & Ifdil, 2016) yang meliputi aspek fisik, emosional dan mental atau kognitif

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai adaptasi, kemampuan untuk mempertahankan eksistensinya, atau kemampuan untuk "hidup" dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, dan kemampuan untuk mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi (Choirudin, 2015).

Tujuan penyesuaian diri adalah untuk mengatasi kebutuhan dasar seseorang. Untuk mencapai keharmonisan antara kebutuhan dalam diri seseorang dan lingkungannya, penyesuaian diri adalah tujuan.

Penyesuaian diri, sebagaimana didefinisikan oleh (Fatimah) (dalam Mahmudi & Suroso, 2014), adalah adalah proses bagaimana seseorang menemukan keseimbangan pada dirinya dan memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Ini adalah proses psikologis yang berlangsung sepanjang hidup, di mana seseorang berusaha untuk menemukan dan mengatasi hambatan dan tekanan hidup untuk menjadi pribadi yang sehat. Menurut pendapat lain, penyesuaian diri adalah proses mencapai keseimbangan pada diri sendiri dan memenuhi kebutuhan lingkungan (Sobur). Selanjutnya, penyesuaian diri adalah proses yang mencakup perilaku dan

respons mental serta perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai keselarasan yang baik dan kualitas antara tuntutan internalnya dengan tuntutan luar atau lingkungannya (Ali & Asrori,) (dalam Prastiwi & Imanti, 2022).

Hurlock (2013) sebaliknya, menggambarkan penyesuaian sebagai cara seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di mana mereka memiliki kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang menyenangkan. Kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, baik yang dikenal maupun tidak, juga memerlukan sikap yang bersedia membantu orang lain untuk menghindari ketergantungan pada diri sendiri.

Semua reaksi seseorang terhadap tuntutan dari luar dan dari dalamnya termasuk dalam penyesuaian diri, yang merupakan struktur psikologi yang luas dan kompleks. Dengan kata lain, masalah penyesuaian diri berkaitan dengan semua aspek kepribadian seseorang dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya. Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang memungkinkan seseorang untuk bertahan hidup, menyeimbangkan diri, dan menyesuaikan diri, yang menghasilkan tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari luar diri.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Buchori (dalam Mustagfirin & Arjanggal, 2020) berpendapat bahwa ada dua komponen utama penyesuaian diri yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Kedua poin ini akan dijelaskan lebih lanjut di bawah ini:

- a. Penyesuaian Pribadi, kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri sehingga mereka dapat membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitarnya dikenal sebagai penyesuaian pribadi. Individu tersebut memiliki kesadaran penuh tentang siapa dirinya yang sebenarnya, serta pengetahuan tentang kelebihan dan kelemahannya. Selain itu, dia memiliki kemampuan untuk bertindak secara objektif sesuai dengan kapasitasnya. Tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau kurangnya keyakinan pada

situasinya adalah tanda keberhasilan penyesuaian pribadi. Kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan tentang nasib yang dialaminya. Sebaliknya, kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang, dan keluhan tentang nasib yang dialaminya. Gap inilah yang menyebabkan konflik, yang kemudian menyebabkan ketakutan dan kecemasan, sehingga individu harus melakukan penyesuaian diri untuk meredakannya.

- b. Penyesuaian Sosial, semua orang hidup dalam masyarakat. Terdapat proses yang saling mempengaruhi satu sama lain di masyarakat. Selama proses ini, suatu pola kebudayaan dan tingkah laku yang dibentuk oleh berbagai aturan, hukum, adat istiadat, dan nilai-nilai yang mereka ikuti untuk mencari cara untuk menyelesaikan masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini dikenal dalam ilmu psikologi sosial sebagai "penyesuaian sosial" dan terjadi dalam lingkup hubungan sosial di mana individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan ini termasuk hubungan dengan keluarga, sekolah, teman, komunitas, dan tempat tinggalnya. Sebenarnya, baik individu maupun masyarakat berdampak pada komunitas dalam hal ini. Individu menyerap berbagai informasi, budaya, dan adat istiadat yang ada, sementara eksistensi atau kontribusi individu memperkaya komunitas, atau masyarakat.

Kedua hal tersebut merupakan proses peningkatan kemampuan individu selama penyesuaian sosial. Selama proses penyesuaian sosial, mereka memperoleh kemampuan untuk bertindak sebagai pengawas yang mengatur kehidupan sosial dan kejiwaan mereka. Ini adalah apa yang Freud sebut sebagai hati nurani atau super ego, yang berusaha mengontrol kehidupan seseorang melalui penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola perilaku yang disukai dan diterima oleh masyarakat serta menolak dan menjauhi pola perilaku yang tidak disukai oleh masyarakat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Saputro & Sugiarti, 2021), penyesuaian diri mencakup empat karakteristik yang berbeda:

- a. *Adaptation* adalah penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi.
- b. *Comformity* adalah seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
- c. *Mastery* adalah orang yang penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri.
- d. *Individual variation* adalah ada perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

Hurlock (dalam Basuki & Indrawati, 2017) mengemukakan aspek-aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a. Penampilan nyata, *overt performance* yang diperlihatkan individu sesuai dengan norma yang berlaku di dalam kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompok dan dapat diterima menjadi anggota kelompok tersebut.
- b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, Individu dengan mudah menyesuaikan diri ke dalam komunitas teman sebaya maupun orang dewasa.
- c. Sikap sosial, Individu yang memiliki sifat ini ramah terhadap individu lain, suka menghabiskan waktu bersama individu lain, dan dapat diandalkan dalam kegiatan sosial.
- d. Kepuasan pribadi, ditandai dengan kepuasan dan kegembiraan karena kemampuan seseorang untuk mengambil bagian dalam kegiatan sosial dan penerimaan seseorang terhadap diri sendiri dalam situasi tersebut.

Menurut Desmita (dalam Prastiwi & Imanti, 2022) penyesuaian diri ada 4 yaitu:

- a. Kematangan emosional yang mencakup aspek-aspek:
 - 1) Kemantapan suasana kehidupan emosional.
 - 2) Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.
 - 3) Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan.
 - 4) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri..

- b. Kematangan intelektual, yang mencakup aspek-aspek:
- 1) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri.
 - 2) Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya.
 - 3) Kemampuan mengambil keputusan.
 - 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.
- c. Kematangan sosial, yang mencakup aspek-aspek:
- 1) Keterlibatan dalam partisipasi sosial.
 - 2) Adanya peluang kerjasama.
 - 3) Kapasitas untuk kepemimpinan yang efektif.
 - 4) Konsep toleransi.
 - 5) Keakraban dalam pergaulan.
- d. Tanggung jawab, yang mencakup aspek-aspek:
- 1) Menumbuhkan pola pikir proaktif terhadap pengembangan diri.
 - 2) Mengembangkan rencana strategis dan melaksanakannya dengan kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas.
 - 3) Sikap altruisme, empati, dan persahabatan dalam hubungan interpersonal.
 - 4) Penanaman kesadaran akan etika dan hidup jujur

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek dari Hurlock (dalam Basuki & Indrawati, 2017) yakni aspek penampilan nyata, penyesuaian diri dalam kelompok, sikap sosial dan kepuasan pribadi akan digunakan acuan dalam pembuatan skala pada penelitian ini.

C. Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun

Memasuki masa pensiun adalah salah satu momen penting dalam kehidupan yang membutuhkan perubahan bagi setiap orang yang akan mengalaminya. Semua orang yang akan memasuki masa pensiun harus mempersiapkan diri untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan lingkungan mereka. Kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan masa pensiun bergantung pada kesiapan seseorang dan lingkungannya. Untuk membantunya mengatasi tekanan yang muncul sebagai akibat dari menyesuaikan diri pada masa pensiun dan untuk tetap mampu mengatasi

tekanan yang terkait dengan perubahan yang akan dihadapinya setelah memasuki masa pensiun.

Kesehatan, status sosial ekonomi, usia, jenis kelamin, dan pemahaman pensiun semuanya berperan dalam seberapa baik seseorang menyesuaikan diri dengan fase kehidupan baru ini. Kecemasan sering terjadi di kalangan pekerja karena persepsi bahwa masa pensiun menimbulkan risiko bagi kesehatan mental. Proses penyesuaian yang buruk dapat dihindari dengan mempertimbangkan pertimbangan-pertimbangan di atas. Dengan melakukan penyesuaian diri yang baik, kesehatan mental seorang pensiunan akan menjadi lebih baik, dan mereka akan melewati masa pensiun dengan senang hati dan bahkan bisa kembali aktif bekerja.

Manik (dalam Kartikaningsih, 2019) mengungkapkan bahwa perilaku positif dipengaruhi oleh kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang tidak menyenangkan saat mendekati pensiun dan bagaimana reaksinya terhadap dorongan dari lingkungan sosialnya. Berpikir positif berarti mencoba membuat yang terbaik dari yang buruk. Dibutuhkan optimisme yang besar untuk menjalani masa pensiun. Ini akan memberi orang yang telah pensiun keyakinan bahwa mereka dapat menghilangkan pemikiran negatif dan berusaha bahagia meskipun tidak dalam keadaan yang baik.

Kecemasan menurut Chaplin (dalam Hanifah & Hakim, 2023) adalah perasaan yang dikombinasikan dari ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan. Selain merugikan perusahaan dan berdampak buruk pada karyawan, kecemasan menghadapi masa pensiun juga memiliki dampak negatif terhadap perusahaan dan karyawan. Ini karena ditemukan bahwa ada korelasi negatif antara kecemasan menghadapi masa pensiun dan semangat bekerja, yang berarti bahwa semakin tinggi kecemasan, semakin rendah semangat karyawan.

Dibutuhkan orang lain untuk membuat orang yang akan pensiun merasa dihargai dan diperhatikan. Pada masa pensiun, sangat penting untuk menyesuaikan diri karena banyak perubahan yang terjadi. Dukungan sosial sangat diperlukan karena banyaknya perubahan yang terjadi pada masa pensiun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kumalasari & Ahyani, 2012), orang yang memiliki persepsi

positif terhadap dukungan sosial menunjukkan bahwa mereka sadar akan keadaan di sekitar mereka dan mereka sendiri, yang memungkinkan mereka untuk menerima dan merasakan manfaat dari dukungan sosial. Oleh karena itu, orang yang memiliki persepsi positif terhadap dukungan sosial juga memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan teori di atas, hipotesis penelitian ini adalah bahwa ada korelasi negatif antara penyesuaian diri dan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pegawai Perhutani di Kabupaten Kendal. Dengan kata lain, semakin tinggi penyesuaian diri pegawai, semakin rendah kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri pegawai, semakin tinggi kecemasan mereka dalam menghadapi masa pensiun.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan variabel sebagai atribut, sifat, atau nilai seseorang. Mereka juga dapat disebut sebagai objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan yang menyebabkan peneliti sampai pada kesimpulan (Sugiyono, 2016):

Variabel Tergantung (Y) : Kecemasan

Variabel Bebas (X) : Penyesuaian Diri

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah deskripsi variabel sesuai ciri-ciri variabel serta dapat dianalisis dalam penelitian. Definisi operasional dilakukan dengan tujuan memiliki makna tunggal yang diakui secara objektif (Azwar, 2012). Definisi operasional dari variabel pada penelitian ini yakni:

1. Kecemasan

Kecemasan ialah keadaan emosional negatif, psikologis, dan fisiologis yang tidak menyenangkan ditandai dengan firasat, takut, gelisah, khawatir, ketegangan somatik, emosi, dan kognitif saat menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu. Dalam penelitian ini, kecemasan diukur menggunakan skala yang disebutkan oleh Shah (dalam Annisa & Ifdil, 2016), yang mencakup elemen fisik, emosional, mental, atau kognitif. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin rendah kecemasan individu. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin tinggi kecemasan individu.

2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, frustrasi, konflik, dan ketegangan. Tujuan penyesuaian diri adalah untuk mencapai keselarasan tuntutan dan pemenuhan kebutuhan seseorang dengan tuntutan lingkungannya, mengatasi tekanan dan tantangan hidup, dan menjadi pribadi yang sehat. Menciptakan hubungan interpersonal yang baik adalah salah satu cara untuk mencapai tujuan ini. Dalam penelitian

ini, skala yang merujuk pada aspek-aspek penyesuaian diri menurut Hurlock (dalam Basuki & Indrawati, 2017), digunakan untuk mengukur penyesuaian diri. Aspek-aspek ini termasuk sikap sosial, kepuasan pribadi, penyesuaian diri dalam kelompok, dan penampilan nyata. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin rendah penyesuaian diri individu. Sebaliknya, semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin rendah penyesuaian diri individu.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambil Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2016), populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki atribut dan kualitas tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian sampai pada kesimpulan. Penelitian ini melibatkan pegawai perhutani yang memasuki masa pensiun di wilayah Kabupaten Kendal dengan usia 53–56 tahun. Berikut jumlah rincian jumlah populasi.

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian

| No | Wilayah | Jumlah |
|--------------|-------------------|-----------|
| 1 | Kantor KPH Kendal | 16 |
| 2 | BKPH Boja | 10 |
| 3 | BKPH Subah | 6 |
| 4 | BKPH Plelen | 4 |
| 5 | BKPH Sojomerto | 11 |
| 6 | BKPH Kalibodri | 11 |
| 7 | BKPH Mangkang | 7 |
| 8 | TPK Kalibodri | 1 |
| 9 | TPK Gambilangu | 3 |
| 10 | TPK Subah | 3 |
| Total | | 72 |

2. Sampel

Sampel adalah bagian atau jumlah dari karakteristik populasi (Sugiyono, 2016). Jika populasi besar dan peneliti tidak memiliki dana, tenaga, atau waktu yang cukup untuk mempelajari semua aspeknya, maka peneliti akan mengambil sampel dari populasi tersebut. Dalam penelitian ini, Sampel adalah pegawai perhutani yang memasuki masa pensiun di wilayah Kabupaten Kendal yang berusia 53-56 tahun.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Metode pengambilan sampel digunakan untuk memilih sampel untuk penelitian (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, teknik sampling jenuh digunakan untuk mengambil sampel dari semua anggota populasi.

D. Metode Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan skala. Menurut (Azwar, 2012), skala adalah wadah yang berisi berbagai pernyataan yang digunakan untuk mengungkapkan fakta tertentu melalui tanggapan yang dihasilkan dari pertanyaan. Dalam pengumpulan data ini, skala likert digunakan untuk mengukur pendapat individu dan kelompok tentang fenomena tersebut. Selanjutnya, setiap item dari skala likert akan digunakan sebagai indikator variabel penelitian dan diberi skor. Item-item ini dibagi menjadi kategori positif, yang berarti mereka sesuai dengan indikator, dan negatif, yang berarti mereka tidak sesuai dengan indikator (Sugiyono, 2016). Ukuran yang digunakan di antaranya:

1. Skala Kecemasan

Tujuan dari skala ini adalah untuk mengevaluasi tingkat kecemasan yang dimiliki seseorang. Pada penelitian ini, peneliti membuat skala kecemasan berdasarkan elemen fisik, emosi, mental, atau kognitif, seperti yang disebutkan Shah (dalam Annisa & Ifdil, 2016).

Skala yang dipakai pada penelitian ini terbagi menjadi 11 aitem pernyataan *favorable* dan 11 aitem pernyataan *unfavorable*. Peneliti menyediakan 4 alternatif jawaban yakni STS (sangat tidak sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan SS (sangat sesuai). Skor nantinya bergerak dari angka 1-4. Jawaban STS (sangat tidak sesuai) diberi skor 1, TS (tidak sesuai) diberi skor 2, S (sesuai) diberi skor 3 dan SS (sangat sesuai) diberi skor 4.

Tabel 2. Blueprint Skala Kecemasan

| No | Aspek | Butir Aitem | | Total | Bobot |
|--------------|-----------------|------------------|--------------------|-----------|-------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | |
| 1. | Fisik | 1,2,10,12 | 6,7,13,19 | 8 | 33,3% |
| 2. | Emosional | 3,4,15,21 | 9,17,18,20 | 8 | 33,3% |
| 3. | Mental/Kognitif | 5,8,23,24 | 11,14,16,22 | 8 | 33,3% |
| Total | | 12 | 12 | 24 | 100% |

2. Skala Penyesuaian Diri

Peneliti membangun skala Penyesuaian Diri pada penelitian ini berdasarkan aspek yang disajikan oleh (Basuki & Indrawati, 2017), yang meliputi 4 aspek yakni: penampilan nyata, penyesuaian diri terhadap kelompok, sikap sosial, dan kepuasan pribadi. Skala Penyesuaian Diri ini meliputi 8 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*. Aitem *favorable* berisi tentang pernyataan yang mendukung aspek yang diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* berisi kebalikannya. Peneliti menyediakan 4 alternatif jawaban yakni STS (sangat tidak sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan SS (sangat sesuai). Skor nantinya bergerak dari angka 1-4. Jawaban STS (sangat tidak sesuai) diberi skor 1, TS (tidak sesuai) diberi skor 2, S (sesuai) diberi skor 3 dan SS (sangat sesuai) diberi skor 4. Sebaliknya, untuk aitem *unfavorable* skor bergerak dari angka 4-1. Jawaban STS (sangat tidak sesuai) diberi skor 4, TS (tidak sesuai) diberi skor 3, S (sesuai) diberi skor 2, dan SS (sangat sesuai) diberi skor 1.

Tabel 3. Blueprint Skala Penyesuaian Diri

| No | Aspek | Butir Aitem | | Total | Bobot |
|--------------|------------------------------------|------------------|--------------------|-----------|-------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | |
| 1. | Penampilan Nyata | 1, 15 | 10, 13 | 4 | 25% |
| 2. | Penyesuaian Diri terhadap Kelompok | 6, 16 | 11, 12 | 4 | 25% |
| 3. | Sikap Sosial | 3, 5 | 4, 14 | 4 | 25% |
| 4. | Kepuasan Pribadi | 7, 8 | 2, 9 | 4 | 25% |
| Total | | 8 | 8 | 16 | 100% |

E. Validitas, Uji Beda Aitem Dan Estimasi Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan sejauh mana akurasi suatu skala atau tes dalam menjalankan fungsi ukurnya dan pengukuran dikatakan validitas tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kekayaan dan relevansi isi aitem sebagai jabaran dari indikator keprilakuan atribut yang diukur melalui analisis oleh *expert judgement* (Azwar, 2012). *Expert judgement* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Menurut (Azwar, 2012), uji daya perbedaan item dapat digunakan untuk membedakan antara individu dan kelompok yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur. *Koefisien korelasi aitem-total* (r_{ix}) dihasilkan dari perhitungan koefisien korelasi antara distribusi skor aitem pada distribusi skor skala itu sendiri. Kriteria untuk memilih item berdasarkan korelasi aitem-total adalah r_{ix} lebih dari 0,30, yang berarti bahwa semua daya beda aitem dengan koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan; sebaliknya, aitem dengan r_{ix} atau $r_{i(x-i)}$ kurang dari 0,30 dianggap sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah dan dapat dikurangi menjadi 0,25 jika jumlah item yang diterima tidak memenuhi syarat.

Teknik korelasi *product moment* yang digunakan pada penelitian ini untuk menghitung uji daya beda aitem yang didukung oleh program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 26.0 for windows.

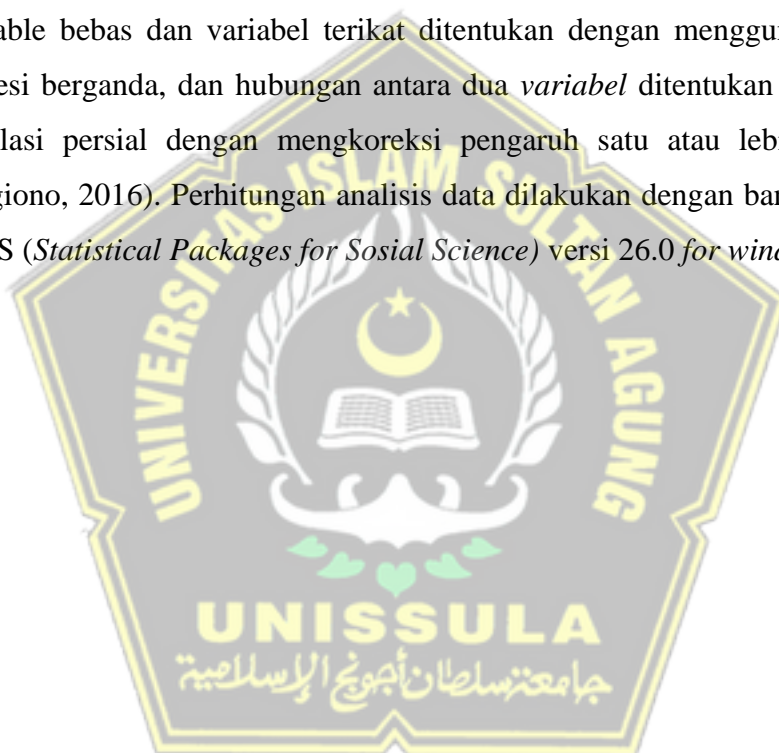
3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas didefinisikan sebagai tingkat di mana hasil suatu pengukuran dapat diandalkan dan dapat memberikan hasil yang hampir identik jika dilakukan kembali pada subjek yang sama (Azwar, 2012). Koefisien rehabilitasi item berkisar antara 0,00 dan 1,00, dan koefisien yang lebih besar dari 1,00 menunjukkan bahwa alat pengukur dapat diandalkan.

Menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 26,0 *for windows*, penelitian ini menggunakan teknik analisis reabilitas *Alpha Cronbach*. Skala Kecemasan dan Skala Penyesuaian Diri digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menguji hipotesis dan menghasilkan kesimpulan (Azwar, 2017). Analisis regresi berganda dan korelasi parsial digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini. Hubungan antara dua variabel bebas dan variabel terikat ditentukan dengan menggunakan analisis regresi berganda, dan hubungan antara dua variabel ditentukan menggunakan korelasi persial dengan mengkoreksi pengaruh satu atau lebih faktor lain (Sugiono, 2016). Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi 26.0 *for windows*.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian diartikan menjadi bagian yang dilalui peneliti sebelum melaksanakan suatu penelitian, dengan tujuan mempersiapkan seluruh hal yang berkaitan dengan penelitian misalnya mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan. Sehingga tahapan ini diperlukan agar dapat memperlancar dan mempermudah tercapainya keberhasilan menurut penelitian yang dilakukan. Tahapan awal pemilihan lokasi penelitian berdasarkan karakteristik yang ditetapkan.

Perhutani adalah badan usaha milik negara Republik Indonesia yang berbentuk perusahaan umum. Untuk mencapai efisiensi dan efektivitas operasional dan organisasi, Perhutani mempunyai beberapa anak perusahaan yang bertanggung jawab di bidang kehutanan. Perhutani telah ada sejak tahun 1897 dalam melakukan pengelolaan hutan di Jawa dan Madura secara modern-institusional diawali dengan terbitnya “*Bosreglement*” dan “*Dienst Reglement*” yang mengatur tentang aturan organisasi Dinas Kehutanan. Visi Perhutani adalah “Menjadi Perusahaan Pengelola Hutan Berkelanjutan dan Bermanfaat Bagi Masyarakat”. Sedangkan, misi Perhutani adalah “Mengelola Sumberdaya Hutan Secara Lestari Peduli Kepada Kepentingan Masyarakat dan Lingkungan Mengoptimalkan Bisnis Kehutanan dengan Prinsip *Good Corporate Governance*”.

Penelitian ini mempergunakan lokasi penelitian di Kantor Perhutani yang terletak di Kabupaten Kendal. Subjek penelitian ini adalah pegawai yang memasuki masa pensiun di KPH Kendal. Perum Perhutani Kesatuan Pemangkuan Hutan (KPH) Kendal terletak di Jalan Soekarno Hatta No. 322. Telp:0294381350, Fax: 0294381726, Email: kph.kendal@perhutani.co.id. Dalam mengelola kawasan hutan KPH Kendal dilakukan pembagian menjadi 6 bagian yakni BKPH Boja, BKPH Kalibodri, BKPH Mangkang, BKPH Plelen, BKPH Sojomerto, dan BKPH Subah. Maka dari itu, penelitian ini

dilakukan di KPH Kendal, BKPH Boja, BKPH Kalibodri, BKPH Mangkang, BKPH Pelen, BKPH Sojomerto, dan BKPH Subah.

Peneliti memilih mengambil sampel pegawai yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal sejumlah 72 orang. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pegawai Perhutani di Kabupaten Kendal. Pada penelitian ini peneliti menetapkan subjek menggunakan teknik sampling jenuh dengan memberikan tautan berisi kuesioner kepada grup masing-masing BKPH.

2. Persiapan Peneliti

Persiapan penelitian dilakukan agar penelitian berjalan lancar dan mengurangi terjadinya kesalahan. Persiapan dari penelitian meliputi perijinan, penyusunan alat ukur, uji coba alat ukur, estimasi diskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Persiapan Perizinan

Izin harus dipersiapkan terlebih dahulu, dan langkah pertama dalam proses ini adalah Fakultas Psikologi mengajukan permohonan izin penelitian dalam format surat ke Kantor KPH Perhutani Kendal, mengacu pada formulir pengajuan 312/C.1/Psi-SA/ II/2023.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini memiliki alat ukur berupa skala yang disusun berdasarkan indikator yang merupakan penjabaran dari aspek suatu variabel. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala kecemasan dan skala penyesuaian diri.

Setiap skala terdiri dari aitem yang bersifat *favorable* dan *unfavorable* dengan 4 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian pada aitem *favorable* yaitu skor 4 untuk respon sangat sesuai (SS), 3 untuk sesuai (S), 2 untuk tidak sesuai (TS) dan 1 untuk sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan pemberian skor untuk aitem *unfavorable* adalah 4 untuk sangat tidak sesuai (STS), 3 untuk tidak sesuai (TS), 2 untuk sesuai

(S) dan 1 untuk sangat sesuai (SS). Penyusunan dari masing-masing alat ukur dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Skala Kecemasan

Skala disusun peneliti berdasarkan aspek dari Shah dalam (Annisa & Ifdil, 2016), yaitu aspek fisik, aspek emosional dan aspek mental atau kognitif. Peneliti menerjemahkan skala yang disusun berdasarkan aspek Shah (dalam Annisa & Ifdil, 2016). Total aitem keseluruhan berjumlah 24 aitem yang terdiri dari 12 aitem *favorable* serta 12 aitem *unfavorable*. Berdasarkan aspek-aspek tersebut, disusun *blueprint* skala kecemasan sebagai berikut:

Tabel 4. *Blueprint* Skala Kecemasan

| No | Aspek | Butir Aitem | | Total | Bobot |
|--------------|-----------------|------------------|--------------------|-----------|-------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | |
| 1. | Fisik | 1,2,10,12 | 6,7,13,19 | 8 | 33,3% |
| 2. | Emosional | 3,4,15,21 | 9,17,18,20 | 8 | 33,3% |
| 3. | Mental/Kognitif | 5,8,23,24 | 11,14,16,22 | 8 | 33,3% |
| Total | | 12 | 12 | 24 | 100% |

2) Skala Penyesuaian Diri

Skala disusun peneliti berdasarkan aspek dari (Basuki & Indrawati, 2017), yaitu penampilan nyata, penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, sikap sosial dan kepuasan pribadi. Total aitem keseluruhan yakni 16 aitem yang tersusun atas 8 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*. *Blueprint* skala penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

Tabel 5. *Blueprint* Skala Penyesuaian Diri

| No | Aspek | Butir Aitem | | Total | Bobot |
|--------------|------------------------------------|------------------|--------------------|-----------|-------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | |
| 1. | Penampilan Nyata | 1, 15 | 10, 13 | 4 | 25% |
| 2. | Penyesuaian Diri terhadap Kelompok | 6, 16 | 11, 12 | 4 | 25% |
| 3. | Sikap Sosial | 3, 5 | 4, 14 | 4 | 25% |
| 4. | Kepuasan Pribadi | 7, 8 | 2, 9 | 4 | 25% |
| Total | | 8 | 8 | 16 | 100% |

3) Subjek Penelitian (*Try Out* Terpakai)

Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan penelitian untuk mengetahui reliabilitas dan uji daya beda aitem. Subjek pada penelitian ini adalah pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal yang berjumlah 72 pegawai. Selanjutnya, skala yang sudah terisi kemudian diberi skor dan dianalisa menggunakan SPSS.

Tabel 6. Uraian Pembagian Skala Uji Coba

| Waktu | Jumlah Subjek | Keterangan |
|--------------------------|---------------|---|
| 13 Juli 2023- Selesai | 72 | Pengisian kuesioner pada pegawai Perhutani Kendal |

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tahap selanjutnya setelah pemberian skor adalah melakukan uji daya beda dan estimasi reliabilitas pada masing-masing skala. Uji daya beda bertujuan untuk mengetahui sejauh mana aitem dapat membedakan individu yang mempunyai atribut untuk diukur atau tidak. Daya beda aitem disebut tinggi apabila nilai koefisien lebih dari 0,300 dan disebut rendah apabila nilai koefisien korelasi kurang dari 0,300. Hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

1) Skala Kecemasan

Hitung uji daya beda aitem terdiri dari 24 aitem yang diketahui 20 aitem memiliki daya beda tinggi dan 4 aitem memiliki daya beda rendah. Kriteria daya beda aitem adalah $\geq 0,300$. Rentang aitem dengan daya beda tinggi yaitu 0,446 – 0,803 sedangkan rentang aitem dengan daya beda rendah yaitu -0,101 - -0,016. Estimasi reliabilitas diperoleh dari reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,913 sehingga alat ukur kecemasan dikatakan reliabel. Daya beda aitem dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan

| No | Aspek | Butir Aitem | | Total |
|--------------|-----------------|------------------|--------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Fisik | 1*,2,10,12 | 6*,7*,13,19 | 5 |
| 2. | Emosional | 3,4,15,21 | 9,17,18,20 | 8 |
| 3. | Mental/Kognitif | 5,8,23*,24 | 11,14,16,22 | 7 |
| Total | | 10 | 10 | 20 |

*Keterangan: *aitem daya beda rendah*

2) Skala Penyesuaian Diri

Hitung uji daya beda aitem terdiri dari 16 aitem yang diketahui 9 aitem memiliki daya beda tinggi dan 7 aitem memiliki daya beda rendah. Kriteria daya beda aitem adalah $\geq 0,300$. Rentang aitem dengan daya beda tinggi yaitu $0,303 - 0,574$ sedangkan rentang aitem daya beda rendah yaitu $-0,029 - 0,290$. Estimasi reliabilitas diperoleh dari reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,756 sehingga alat ukur penyesuaian diri dikatakan reliabel, daya beda aitem dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Penyesuaian Diri

| No | Aspek | Butir Aitem | | Total |
|--------------|------------------------------------|------------------|--------------------|----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Penampilan Nyata | 1*, 15* | 10, 13 | 2 |
| 2. | Penyesuaian Diri terhadap Kelompok | 6*, 16* | 11, 12 | 2 |
| 3. | Sikap Sosial | 3*, 5 | 4, 14 | 3 |
| 4. | Kepuasan Pribadi | 7*, 8 | 2*, 9 | 2 |
| Total | | 2 | 7 | 9 |

*Keterangan: *aitem daya beda rendah*

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Juli 2023 – Selesai dibantu dengan surat penelitian bernomor 312/C.1/Psi-SA/ II/2023. Penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh karena populasi pada penelitian ini terbatas sehingga tidak melakukan uji skala terlebih dahulu. Populasi pada penelitian ini adalah Pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun yang berjumlah 72 pegawai.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang didistribusikan normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan SPSS dengan Teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data dikatakan normal jika hasil lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) dan sebaliknya jika kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka data dikatakan tidak normal.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Mean | Standar Deviasi | KS-Z | Sig | <i>p</i> | Ket |
|------------------|-------|-----------------|-------|-------|----------|--------|
| Kecemasan | 49,82 | 11,092 | 0,104 | 0,052 | >0,05 | Normal |
| Penyesuaian Diri | 24,9 | 5,788 | 0,104 | 0,052 | >0,05 | Normal |

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada penelitian didapatkan bahwa data dari variabel Kecemasan memperoleh hasil KS-Z sebesar 0,104 dengan signifikansi 0,052 sedangkan data variabel Penyesuaian Diri memperoleh hasil KS-Z sebesar 0,104 dengan signifikansi 0,052. Berdasarkan hasil yang didapatkan Kecemasan dan Penyesuaian diri mendapatkan hasil $p > 0,05$ yang artinya variabel Kecemasan dan Penyesuaian Diri memiliki nilai residual normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara kedua variabel. Uji linieritas digunakan untuk seberapa signifikan variabel yang diteliti menggunakan F. Jika data memiliki signifikan kurang dari 0,05 maka data dianggap memiliki linieritas. Hasil uji linieritas antar variabel kecemasan dan penyesuaian diri mendapatkan hasil F sebesar 31,366 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel kecemasan dengan penyesuaian diri memiliki hubungan secara linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kedua variabel. Metode yang digunakan pada penelitian ini untuk menguji hipotesis adalah dengan menggunakan metode korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan uji hipotesis yang sudah dilaksanakan, didapatkan hasil $r_{xy} = 0,255$ signifikansi $p = 0,015$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pegawai Perhutani di Kabupaten Kendal. Hasil memberikan kesimpulan bahwa hipotesis diterima.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Tujuan deskripsi data penelitian disusun yaitu untuk melihat suatu gambaran skor terhadap subjek atas pengukuran dan untuk menjelaskan mengenai bagaimana keadaan subjek terhadap atribut yang sedang diteliti. Pengelompokan subjek dalam penelitian ini secara *normative* menggunakan model distribusi normal. Hal ini bertujuan guna membagi subjek ke dalam beberapa kelompok yang bertingkat pada tiap variabel yang diungkap. Berikut norma kategorisasi yang akan digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor

| Rentang Skor | | Kategorisasi |
|--------------------|------------|---------------|
| $\mu + 1.5 \sigma$ | $x <$ | Sangat Tinggi |
| $\mu + 0.5 \sigma$ | $< x \leq$ | Tinggi |
| $\mu - 0.5 \sigma$ | $< x \leq$ | Sedang |
| $\mu - 1.5 \sigma$ | $< x \leq$ | Rendah |
| x | \leq | Sangat Rendah |

Keterangan: μ =Mean Hipotetik; σ =Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Kecemasan

Skala kecemasan pada penelitian ini terdiri dari 20 aitem berdaya beda tinggi. Skala ini berisi pernyataan yang masing-masing memiliki 4 jawaban yang diberi skor berkisar antara 1 sampai 4. Skor minimum yang mungkin didapatkan subjek yakni sebesar 20 berasal dari (20×1) dan skor maksimum yakni 80 (20×4) . Rentang skor sebesar 60 berasal dari $(80 - 20)$ yang dibagi lagi menjadi enam satuan standar deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi

sebesar 10 berasal dari $((80-20):6)$, dengan mean hipotetik sebesar 50 berasal dari $((80+20):2)$.

Deskripsi skor empirik pada skala kecemasan berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimum 20, skor maksimum empirik sebesar 71, mean empirik 49,82 dan standar deviasi empirik sebesar 11,09.

Berikut merupakan deskripsi skor kecemasan, antara lain:

Tabel 11. Deskripsi Skor pada Skala Kecemasan

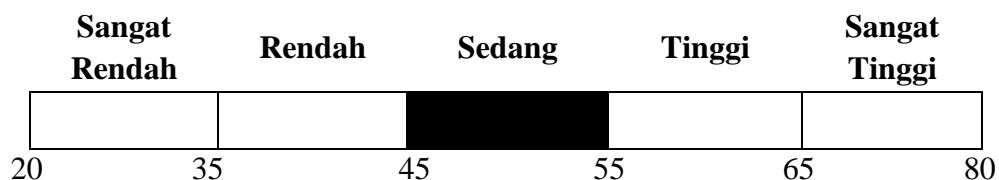
| | Empirik | Hipotetik |
|----------------------|----------------|------------------|
| Skor Minimum | 20 | 20 |
| Skor Maksimum | 71 | 80 |
| Mean (M) | 49,82 | 50 |
| Standar Deviasi (SD) | 11,09 | 10 |

Berdasarkan norma kategorisasi dari table tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mean hipotetik memiliki skor lebih tinggi daripada mean empirik ($50 > 49,82$) sehingga dapat diartikan bahwa subjek berada di rentang skor sedang

Deskripsi data variabel kecemasan secara keseluruhan dapat menggunakan norma kategorisasi yang dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 12. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kecemasan

| Norma | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
|--------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 65 < | 80 Sangat Tinggi | 5 | 6,9% |
| 55 < X ≤ | 65 Tinggi | 15 | 20,8% |
| 45 < X ≤ | 55 Sedang | 34 | 47,2% |
| 35 < X ≤ | 45 Rendah | 10 | 14,0% |
| 20 ≤ | 35 Sangat Rendah | 8 | 11,1% |
| Total | | 72 | 100% |



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan

2. Deskripsi Data Skor Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri pada penelitian ini terdiri dari 9 aitem berdaya beda tinggi. Skala ini berisi pernyataan yang masing-masing memiliki 4 jawaban yang diberi skor berkisar antara 1 sampai 4. Skor minimum yang mungkin didapatkan subjek yakni sebesar 9 berasal dari (9×1) dan skor maksimum 36 (9×4) . Rentang skor sebesar 27 $(36-9)$ yang dibagi lagi menjadi enam satuan standar deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 4,5 berasal dari $((36-9):6)$, dengan mean hipotetik sebesar 22,5 berasal dari $((36+9):2)$.

Deskripsi skor empirik pada skala penyesuaian diri berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimum 15, skor maksimum empirik sebesar 36, mean empirik sebesar 24,90 dan standar deviasi empirik sebesar 5,79.

Berikut merupakan deskripsi skor penyesuaian diri, antara lain:

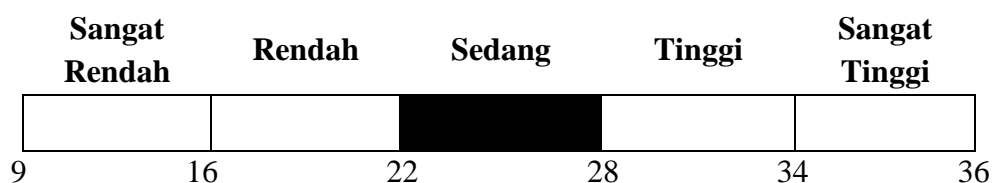
Tabel 13. Deskripsi Skor pada Skala Penyesuaian Diri.

| | Empirik | Hipotetik |
|----------------------|----------------|------------------|
| Skor Minimum | 15 | 9 |
| Skor Maksimum | 36 | 36 |
| Mean (M) | 24,90 | 22,5 |
| Standar Deviasi (SD) | 5,79 | 4,5 |

Berdasarkan norma kategorisasi dari tabel tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mean empirik memiliki skor lebih tinggi daripada mean hipotetik $(24,90 > 22,5)$ sehingga dapat diartikan bahwa subjek berada di rentang skor sedang:

Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Penyesuaian Diri

| Norma | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
|--------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 34 < | 36 Sangat Tinggi | 5 | 6,9% |
| 28 < X ≤ | 34 Tinggi | 18 | 25% |
| 22 < X ≤ | 28 Sedang | 28 | 38,9% |
| 16 < X ≤ | 22 Rendah | 11 | 15,3% |
| 9 ≤ | 16 Sangat Rendah | 10 | 13,9% |
| | Total | 72 | 100% |



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri

E. Pembahasan

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan dan penyesuaian diri pada pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal. Berdasarkan hasil penelitian, hasil hipotesis menunjukkan koefisien r_{xy} 0,255 dengan $p=0,015$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi kecemasan pegawai ketika memasuki masa pensiun maka semakin rendah penyesuaian diri pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan pegawai ketika memasuki masa pensiun maka semakin tinggi penyesuaian diri pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hal tersebut disebabkan oleh hasil kecemasan pada pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal memberikan pengaruh pada penyesuaian diri pegawai sebanyak 29,4%, sedangkan sebanyak 70,6% penyesuaian diri pegawai dipengaruhi oleh faktor lain..

Penyesuaian diri pegawai yang memasuki masa pensiun dipengaruhi oleh beberapa faktor lain selain kecemasan. Berdasarkan pendapat (Pradono & Purnamasari, 2012) menjelaskan bahwa faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri pegawai yang memasuki masa pensiun adalah kepuasan kerja, pekerjaan, usia, kesehatan, dan status sosial sebelum pensiun. Selain itu, Hariyadi (1995) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pegawai yang memasuki masa pensiun terbagi menjadi dua yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup motif individu, konsep diri, persepsi, sikap,

intelegensi dan minat, serta kepribadian. Sedangkan, faktor eksternal mencakup faktor keluarga terutama pola asuh orang tua, hukum dan norma sosial.

Hasil deskripsi skor skala kecemasan pada penelitian ini mempunyai kategori sedang dengan nilai mean empirik sebanyak 49,82 dan nilai mean hipotetik sebanyak 50. Pada kategori sedang diketahui bahwa kecemasan pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal sebanyak 34 pegawai dengan persentase sebesar 47,2%. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal mempunyai kecemasan dengan kategori sedang. Selain itu, pada skor skala kecemasan pegawai diketahui bahwa banyaknya pegawai dengan kategori tinggi dan sangat tinggi berjumlah 20 pegawai. Hal tersebut menjelaskan bahwa pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal cenderung memiliki kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

Selain itu, berdasarkan hasil deskripsi skor skala penyesuaian diri pada penelitian ini juga mempunyai kategori sedang dengan nilai mean empirik sebanyak 24,90 dan nilai mean hipotetik sebanyak 22,5. Pada kategori sedang diketahui bahwa penyesuaian diri pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal sebanyak 28 pegawai dengan persentase sebesar 38,9%. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa pegawai Perhutani yang memasuki masa pensiun di Kabupaten Kendal mempunyai penyesuaian diri dengan kategori sedang. Penyesuaian diri pegawai yang baik pada masa pensiun disebabkan oleh adanya persiapan dan perencanaan yang baik yang dilakukan oleh pegawai untuk mengatasi atau setidaknya mengurangi kekhawatiran yang timbul sehingga setelah pensiun, individu tidak lagi merasa takut, khawatir dan bingung terhadap aktivitas yang akan dijalani. Dengan demikian, para pegawai akan bertindak lebih realistis dan obyektif pada situasi yang mereka alami dan tidak akan menganggap bahwa masa pensiun sebagai masa yang menakutkan, justru sebaliknya, masa pensiun adalah masa yang menyenangkan karena para pegawai bisa mempunyai banyak waktu untuk berkumpul bersama keluarga dan pasangan ataupun melakukan hobi yang disukainya (Pradono & Purnamasari, 2012). Selain itu, individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik dalam memasuki masa

pensiun mempunyai kemampuan untuk secara aktif mempersepsikan perhatian lingkungan sehingga individu dapat terhindar dari mekanisme psikologis dan selalu merasa berguna (Schneiders, 1964).

F. Kelemahan Penelitian

1. Peneliti tidak dapat memantau secara langsung proses penelitian karna penyebaran kuesioner dilakukan secara online melalui *google form*.
2. Saat pengisian kuesioner subjek sedang dalam keadaan bekerja sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama.
3. Pengambilan wawancara dilakukan via *online* melalui *WhatsApp* sehingga memungkinkan subjek untuk sedikit tertutup dalam memberikan informasi



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang memiliki arti ada hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pegawai PERHUTANI di Kabupaten Kendal.

B. Saran

1. Bagi Pegawai

Para pegawai yang akan memasuki masa pensiun diharapkan untuk mulai merencanakan pensiun dengan matang dan menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Mereka juga harus mencari minat dan hobi baru untuk membuat mereka merasa nyaman saat pensiun dan mendapatkan pikiran yang positif tentang masa pensiun dan masa depan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian dengan masalah yang serupa akan memasukkan variabel tambahan, menggunakan *screening* untuk mengoptimalkan hasil saat ini, dan memperluas lingkup penelitian untuk melihat lebih banyak faktor detail serta perbandingan. Hasil yang menunjukkan bahwa variasi dalam penyesuaian diri subjek penelitian dapat ditemukan dalam perbandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldriani, N., & Widyastuti, A. (2021). Kecerdasan adversity dan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 154. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i2.10339>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Aryani, W. A., & Sari, W. K. (2022). Penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun di pemerintahan kota bengkulu. *Jurnal Bikotetik*, 6(2), 62–67. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p62-67>
- Astuti, S. S. P. (2018). Antisipasi menghadapi masa pensiun dari aspek pengendalian kecemasan. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 1(1), 17–34. <https://jurnal.magelangkota.go.id>
- Astutik, N. D., & Sipollo, B. V. (2022). Efektivitas penerapan psikoedukasi pada salah satu anggota keluarga yang merawat lansia dengan penurunan fungsi kognitif dalam menurunkan tingkat kecemasan di masa pandemi covid-19 di desa tambak asri kabupaten malang. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 20–29. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW%0AEfektivitas>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Pustaka Pelajar (ed.)).
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Basuki, N. W., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara persepsi Tertadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan penyesuaian sosial pada mahasiswa fakultas teknik angkatan 2015 universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(1), 312–316. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15127>
- Biya, C. I. M. J., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Pejabat struktural di pemerintahan provinsi bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 354–362.
- Chaerani, R. F., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan diri dan dukungan sosial hubungannya dengan penyesuaian diri wanita yang menghadapi masa menopause. *Ikraith-Humaniora*, 3(2), 133–137.
- Choirudin, M. (2015). Penyesuaian diri: Sebagai upaya mencapai kesejahteraan jiwa. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(1), 1–20.
- Fachrial, L. A. (2018). *Penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun pada dewasa akhir. 1*, 430–439.
- Fardhillah, I., Arini, & Tiara, N. A. (2021). Hubungan antara spiritual intelligence dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun di dinas pendidikan kota padang. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 1(2), 71–80. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JPDSH/article/view/911%0Ahttps://www.bajangjournal.com/index.php/JPDSH/article/download/911/637>
- Gutomo, T., & Ikawati. (2014). Pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi

- kecemasan dalam menghadapi pensiun (post power syndrome). *Jurnal PKS*, 13(1), 83–98.
- Handayani, A., & Kuncoro, J. (2021). The anxiety in facing retirement for Indonesian national army soldiers. *Sains Humanika*, 13(2–3), 1–6. <https://doi.org/10.11113/sh.v13n2-3.1906>
- Hanifah, R. S., & Hakim, Z. A. (2023). Self confidence dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 30. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.8070>
- Hariyadi, S. (1995). *Perkembangan peserta didik*. IKIP Semarang Press.
- Hermaningtyas, D. P., Mardijana, A., & Dewi, R. (2015). Hubungan antara lama menunggu waktu pensiun dan kecenderungan depresi. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2015*, 144, 7–10. [http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/68876/Dyah Putri Hermaningtyas.pdf?sequence=1](http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/68876/Dyah_Putri_Hermaningtyas.pdf?sequence=1)
- Husna, U. (2021). Upaya guru bk dalam mengatasi masalah penyesuaian diri masa pensiun pada dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 65–69. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i3.952>
- Indrawati, T., & Habsy, B. A. (2022). Konseling rasional emotif perilaku untuk menurunkan kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi pada siswa Sma, efektifkah? *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 36(1), 19–25. <https://doi.org/10.21009/pip.361.3>
- Kartikaningsih, R. (2019). Hubungan penyesuaian diri dan optimisme dengan post power sindrom dalam menghadapi masa pensiun pada pns di kabupaten labuhan batu. *Ecobisma (Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen)*, 6(1), 113–120. <https://doi.org/10.36987/ecobi.v6i1.1587>
- Kumalasari, F., & Ahyani, N. L. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan latifah nur ahyani. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1).
- Kusumaningratri, R. (2010). *Teori-teori psikologi* (Rose Kusumaningratri (ed.); 1st ed.). AR-RUZZ MEDIA.
- Lesmana, D. (2014). Kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), 168–183.
- Mahmudi, M. H., & Suroso. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 183–194. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.382>
- Mustagfirin, M., & Arjanggal, R. (2020). Hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada wanita bercadar. *Proyeksi*, 15(1), 68. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.68-77>
- Pradono, G. S., & Purnamasari, S. E. (2012). Hubungan antara Penyesuaian Diri

dengan Kecemasan dalam menghadapi Masa Pensiun Pegawai Negeri Sipil di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6.

- Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian diri mahasiswa baru iain surakarta dalam menempuh pembelajaran online di tahun pertama perkuliahan selama pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 1–18.
- Putri, W. S., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2022). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. *Happiness*, 1(2), 111–124. <https://doi.org/10.30762/happiness.v1i2.334>
- Ratu, E. W., Rompas, S., & Simak, V. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Pekerja Pns Yang Menghadapi Masa Pensiun Di Poigar Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 63–70. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i2.36782>
- Safitri, B. R. (2013). Kesiapan menghadapi masa pensiun ditinjau dari peran gender karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 26(4), 1–37.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 98–105. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19736>
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa sma Kelas x. *Philanthropy Journal of Psychology*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Schneiders, A. A. (1964). *Pattern of adjusment and mental health*. McGrawHill Kogakusha Ltd.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Wulandari, P. D., & Lestari, M. D. (2018). Pengaruh penerimaan Diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil di Kabupaten Badung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 87–99. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/40403>