

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI KEMENTERIAN
PEKERJAAN UMUM DAN PERUMAHAN RAKYAT JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh :
TRI NOVITA SARI
1807016087

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2022



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI KEMENTERIAN
PEKERJAAN UMUM DAN PERUMAHAN RAKYAT (PUPR)

Nama : Tri Novita Sari

NIM : 1807016087

Jurusan: Psikologi

Telah diajukan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam
ilmu Psikologi.

Semarang, 29 September 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP : 197711022006040604



Penguji II

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A
NIP : 199201012019032036

Penguji III

Hji. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP : 197502006042003

Penguji IV

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A
NIP : 198605232018012002

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP : 197711022006042004

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A
NIP : 199201012019032036

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Novita Sari

NIM : 1807016087

Program Studi : S1- Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI
KEMENTERIAN PEKERJAAN UMUM DAN PERUMAHAN RAKYAT
(PUPR) JAKARTA SELATAN”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 19 September 2022

Pembuat Pernyataan,



Tri Novita Sari

NIM. 1807016087



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI
KEMENTERIAN PEKERJAAN UMUM DAN PERUMAHAN RAKYAT
(PUPR)

Nama : Tri Novita Sari

NIM : 1807016087

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
197711022006042004

Semarang, 12 September 2022
Yang bersangkutan

Tri Novita Sari
1807016087



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI PENSUN PADA PEGAWAI
KEMENTERIAN PEKERJAAN UMUM DAN PERUMAHAN RAKYAT
(PUPR)

Nama : Tri Novita Sari

NIM : 1807016087

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S.Psi. M.A
199201012019032036

Semarang, 12 September 2022

Yang bersangkutan

Tri Novita Sari
1807016087

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, serta pertolongan-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kami Nabi Muhammad SAW yang kami nanti-nantikan syafa'atnya kelak di yaumul qiyamah.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Kementrian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR)”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi ini juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini karena adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat yang telah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Kh. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sekaligus pembimbing I dan dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, serta waktunya selama proses penyusunan skripsi.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
7. Seluruh Civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
8. Kepada keluarga tercinta, kedua orang tua penulis, Bapak Waluyo, Ibu Misinem, dan kakak-kakak yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi semangat.
9. Kepada pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
10. Kepada seluruh Angkatan 2018 prodi psikologi terutama kelas psikologi C yang telah kebersamai penulis dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan.
11. Kepada Lifiana Maryatul, Sabty Pinihanti, Bunga Cinta, Ary Purnomo, Lisy Metta, Anggi Indriyani, Dhea Anggraini, Gabriella Aufa, yang telah turut serta membantu dan menemani penulis dalam perkuliahan.
12. Kepada Zahratul Zulfa, Lazizah, Erika Noviani, Bile, Pipit, Wulan, Teh Islah, Ladifa, Adellia Sheny yang telah memberikan semangat dan dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
13. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, 19 September 2022


Tri Novita Sari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ilmiah ini, peneliti persembahkan untuk kedua orang tua dan segenap keluarga yang telah memberikan doa serta dukungan materi maupun non-materi dalam menimba ilmu psikologi. Berkat jasa mereka skripsi ini telah terselesaikan.

MOTTO

Butuh keberanian, keyakinan, daya tahan, dan tekad yang teguh untuk mengatasi semua rintangan yang membangun jembatan kehidupan. Jadi jangan takut untuk melangkah ke depan.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	2
KATA PENGANTAR	5
HALAMAN PERSEMBAHAN	7
MOTTO	8
DAFTAR ISI	9
DAFTAR GAMBAR.....	12
DAFTAR TABEL	12
DAFTAR LAMPIRAN	13
ABSTRAK.....	14
BAB I.....	16
PENDAHULUAN	16
1.1 Latar Belakang.....	16
1.2 Rumusan Masalah.....	23
1.3 Tujuan Penelitian	23
1.4 Manfaat Penelitian	23
1.5 Keaslian Penelitian	24
BAB II	27
LANDASAN TEORI.....	27
A. Konseptualisasi Variabel Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun	27
1. Definisi Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun	27
2. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun	29
3. Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun	31
4. Kecemasan dalam Perspektif Islam	32
B. Konseptualisasi Variabel Regulasi Emosi	34
1. Definisi Regulasi Emosi.....	34
2. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	36
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	38
4. Dampak Regulasi Emosi	39
5. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam.....	40
C. Konseptualisasi Variabel <i>Self Efficacy</i>	42

1.	Definisi Self Efficacy	42
2.	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	43
3.	Aspek-Aspek Self Efficacy	45
4.	<i>Self Efficacy</i> dalam perspektif islam	47
D.	Kerangka Berpikir	48
	48	
	Penjelasan:	49
E.	Hipotesis Penelitian	50
BAB III		51
METODE PENELITIAN		51
A.	Jenis Penelitian	51
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	51
1.	Variabel Penelitian	51
2.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	52
C.	Sumber dan Jenis Data.....	53
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
1.	Tempat Penelitian	53
2.	Waktu Penelitian	53
E.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	53
1.	Populasi.....	53
2.	Sampel.....	53
3.	Teknik Sampling	54
F.	Teknik Pengumpulan Data	54
1.	Skala Kecemasan Pensiun.....	55
2.	Skala Regulasi Emosi.....	56
3.	Skala <i>Self Efficacy</i>	57
G.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	57
1.	Validitas	57
2.	Reliabilitas	58
H.	Hasil Uji Coba Alat Ukur	58
1.	Daya Beda Aitem Alat Ukur.....	58
2.	Reabilitas Alat Ukur.....	61

I. Teknik Analisis Data	62
1. Uji Asumsi Klasik	62
2. Uji Hipotesis	63
BAB IV	65
HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. Hasil Penelitian	65
1. Deskripsi Subjek	65
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	65
B. Hasil Analisis Data	68
1. Hasil Analisis Uji Asumsi Klasik	68
2. Hasil Uji Hipotesis	70
C. Pembahasan Hasil Penelitian	74
BAB V	83
PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	48
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert.....	55
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kecemasan Pensiun	55
Tabel 3.3 Blue Print Skala Regulasi Emosi	56
Tabel 3.4 Blue Print Skala <i>Self Efficacy</i>	57
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Skala Kecemasan Pensiun	59
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala Regulasi Emosi	60
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala <i>Self Efficacy</i>	61
Tabel 3.8 Reabilitas Skala Kecemasan Pensiun	61
Tabel 3.9 Reabilitas Skala Regulasi Emosi	62
Tabel 3.10 Reabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	62
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian	65
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi	66
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi	66
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi Variabel <i>Self Efficacy</i>	66
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel <i>Self Efficacy</i>	67
Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi Variabel Kecemasan Pensiun	67
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Kecemasan Pensiun	68
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	69
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas	69
Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinearitas	70
Tabel 4.11 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda.....	71
Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Linear	72
Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Simultan	73
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Penelitian	91
Lampiran 2 Uji Skala Penelitian.....	100
Lampiran 3 Skala Penelitian.....	106
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	113
Lampiran 5 Hasil Uji Kategorisasi	118
Lampiran 6 Skoring Penelitian	119
Lampiran 7 Total Skoring Penelitian.....	128
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup	131

**Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan
Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan
Perumahan Rakyat (PUPR) Jakarta Selatan**

Tri Novita Sari

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

E-mail: trinovitansar07@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Kecemasan menghadapi masa pensiun merupakan kekhawatiran, ketakutan kehilangan penghasilan, identitas sosial, karir dan ketidakbermakanaan individu. Munculnya kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya regulasi emosi. Individu yang mampu mengelola emosi dalam dirinya menjadi motivasi diri akan meminimalisir perilaku cemas yang berlebihan. Individu yang mampu mengurangi kecemasannya juga dipengaruhi oleh *self efficacy* karena ia mampu meyakinkan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi kesulitan yang dialaminya dan cenderung mampu mengurangi kecemasannya, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun. Sampel pada penelitian ini berjumlah 120 pegawai Kementrian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) dengan teknik sampel jenuh. Alat ukur yang digunakan yaitu skala regulasi emosi, skala *self efficacy* dan skala kecemasan. Metode analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai Kementrian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. *Self Efficacy* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan pensiun dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Sedangkan regulasi emosi dan *self efficacy* secara simultan berpengaruh signifikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan kontribusi sebesar 45,9%.

Kata kunci : Regulasi Emosi, *Self Efficacy*, Kecemasan Pensiun

The Effect of Emotion Regulation and Self Efficacy on Anxiety Facing Retirement in Employees of the Ministry of Public Works and Public Housing (PUPR) South Jakarta

Tri Novita Sari

Departement of Psychology, Walisongo State Islamic University

E-mail: trinovitansar07@gmail.com

ABSTRACK

Anxiety facing retirement is a worry, fear of losing income, social identity, career and individual meaninglessness. The emergence of anxiety is influenced by various factors, one of which is emotion regulation. Individuals who are able to manage emotions in themselves to become self-motivated will minimize excessive anxious behavior. Individuals who are able to reduce their anxiety are also influenced by self-efficacy because they are able to convince their abilities to overcome the difficulties they experience and tend to be able to reduce their anxiety, so this study aims to empirically examine the effect of emotion regulation and self-efficacy on anxiety facing retirement. The sample in this study amounted to 120 employees of the Ministry of Public Works and Public Housing (PUPR) with a saturated sample technique. The measuring instrument used is the emotional regulation scale, self efficacy scale and anxiety scale. The data analysis method used multiple linear regression analysis. Based on the results of this study indicate that there is an influence of emotional regulation on anxiety facing retirement in employees of the Ministry of Public Works and Public Housing with a significance value of $0.001 < 0.05$. Self efficacy has a significant effect on retirement anxiety with a significance value of $0.000 < 0.05$. While emotion regulation and self-efficacy simultaneously have a significant effect with a significance value of $0.000 < 0.05$ with a contribution of 45.9%.

Keywords: emotion regulation, self-efficacy, retirement anxiety

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di zaman modern seperti sekarang ini, pekerjaan merupakan kebutuhan manusia paling utama. Bekerja sebagai kewajiban dan kebutuhan untuk setiap individu. Dengan bekerja seseorang dapat memenuhi kebutuhan seperti sandang, pangan, papan serta memenuhi rasa aman dan damai di masa depan. Individu yang mendapatkan pekerjaan akan mengalami kehidupan yang lebih baik (Suardiman, 2011: 23). Oleh karena itu, dengan bekerja seseorang dapat meningkatkan kesejahteraannya dan dapat bertahan hidup. Menurut Feist (2008 : 88), kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan fisiologis, harga diri dan aktualisasi diri. Melalui pekerjaan, seseorang dapat mengembangkan rasa percaya diri, mengembangkan identitas, nilai dan martabat dalam diri sendiri.

Dengan dimulainya usia tua setiap orang mengalami akhir dari pekerjaan atau bisa disebut masa pensiun. Pemutusan hubungan kerja adalah waktu ketika seorang pekerja diberhentikan karena alasan usia. Tidak semua pegawai dapat menerima kenyataan bahwa individu tidak dapat bekerja atau meninggalkan pekerjaan yang sebelumnya. Pensiun ini untuk memutuskan rantai sosial dengan rekan kerja dan menghilangkan pekerjaan sehari-hari. Ini sering terjadi karena seseorang belum siap untuk pensiun, tetapi tidak semua orang berpikiran positif tentang pensiun. Kebanyakan orang selalu berpikir buruk tentang pensiun, karena individu membayangkan situasi dimana individu kehilangan pekerjaan, kehilangan fasilitas perusahaan, kehilangan penghasilan pokok dan merasa tua. Ini akan menakuti pengalaman individu.

Berbagai masalah yang muncul akan pensiun pada umumnya disebabkan oleh adanya ketidaksiapan individu dalam menghadapi masa pensiun (Styaningsih & Muin, 2013). Hal ini dikarenakan adanya kecemasan mengenai kehidupan dimasa yang akan datang. Kecemasan tersebut misalnya seperti masih memiliki tanggungan keluarga, kebutuhan tempat tinggal dan

juga pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Menurut Zarit (dalam Purnamasari, 1998) menyatakan bahwa seseorang yang memasuki masa pensiun menganggap bahwa pensiun berarti kehilangan peran dan status sosial serta kekuasaannya, akibatnya banyak orang menganggap pensiun sebagai masa yang mendatangkan stress merupakan peristiwa yang mencemaskan dan menakutkan.

Penyebab terjadinya kecemasan menghadapi masa pensiun menurut Amune, Aidenojie & Obinyan (2015) adalah masalah-masalah yang berkisar pada kehilangan pendapatan secara tiba-tiba, ketidakcukupan keuangan dan kecemasan, kondisi kesehatan yang memburuk, kecemasan tentang akomodasi pasca pensiun dalam bertahan hidup selanjutnya guna untuk mencukupi kehidupan pasca pensiun. Menurut Ode (dalam Ogu & Ekeh, 2018) penyebab terjadinya kecemasan menghadapi masa pensiun ialah dana yang tidak memadai, tantangan dalam mengelola kesehatan mental, mengelola status sosial baru yang lebih rendah, perencanaan yang tidak memadai, kesulitan manajemen waktu, ketergantungan pada tunjangan akhir, kebingungan dalam pengelolaan uang pensiun, tantangan mengenai sikap teman dan keluarga.

Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Fardila, Rahmi dan Putra (2014) bahwa seseorang mengalami kecemasan saat menghadapi pensiun disebabkan karena beban mental yang ada dalam dirinya seperti, perasaan akan berkurangnya penghormatan orang lain terhadap dirinya, ketakutan akan kegiatan yang belum jelas untuk dijalani ketika pensiun nanti atau faktor lainnya seperti berkurangnya pendapatan dan fasilitas yang diterima.

Hasil survei yang menyatakan bahwa ada sebagian masyarakat Indonesia mengalami kecemasan menghadapi masa pensiun. Survei ini dilakukan oleh lembaga ESQ (*Emotional Spiritual Quotients*) MPP (Masa Persiapan Pensiun) dengan menggunakan ARS (*Anxiety Rating Scale*), pada bulan Maret 2016 hingga Agustus 2017. Survei tersebut melibatkan 679 responden dari 40 perusahaan, termasuk instansi pemerintah dan Badan Usaha Milik Negara (BUMN) di seluruh Indonesia. Survei ini dilakukan untuk mengetahui

tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun. Survey dilakukan terhadap pegawai berusia 50 tahun ke atas, dengan interval dua tahun sampai satu bulan sebelum pensiun. Berdasarkan hasil survei *Anxiety Rating Scale (ARS)* 2016-2017 ini, diperoleh 63% pegawai mengalami kecemasan hingga panik dan 37% pegawai mengalami tingkat kecemasan ringan.

Sesuai dengan peraturan pemerintah bahwa usia pensiun bagi seorang PNS adalah 56 tahun. Bersedia atau tidak, harus meninggalkan jabatannya dan diambil alih dengan pegawai lain. Oleh karena itu, pada akhir pekerjaan, individu akan menerima uang pensiun yang diambil dari potongan gaji selama individu tersebut bekerja. Akibatnya, individu harus kehilangan sebagian dari apa yang dimilikinya dan tidak dapat merasakan kembali fasilitas yang selama ini dinikmati. Rasa kehilangan menyebabkan reaksi cemas pada individu. Setelah adanya informasi mengenai pensiun, individu sering merasakan kurang fokus dalam bekerja, cepat lelah, sering marah-marah.

Seorang pensiunan dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya kurang lebih 40 hingga 65 tahun. Dari segi perkembangan tahap ini dikategorikan sebagai dewasa, dimana krisis utama pada fase ini adalah generativitas dan stagnasi. Dalam teori Erikson, seseorang yang sampai pada tahap ini berarti sudah cukup berhasil melewati tahap-tahap sebelumnya. Menurut (Hurlock, 2009 & Ericson dalam Santrock, 2022: 36) Pada fase dewasa ini, seseorang menentukan kembali prioritas dalam hidupnya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membesarkan anak-anak, produktif atau terlibat dalam kegiatan dan organisasi masyarakat. Kesuksesan pada tahap ini akan mengarah pada perasaan berguna dan memiliki rasa pencapaian, sementara kegagalan akan membuat seseorang merasa tidak produktif dan tidak terlibat dunia.

Kecemasan pensiun biasanya terkait dengan masalah kesehatan, ekonomi, status sosial, dan aktivitas yang akan dilakukan di masa depan. Beberapa pegawai pensiun dengan lapang dada dan bahagia karena individu dapat beristirahat dari tugas-tugas dan tanggung jawab yang selama ini dilakukan setiap hari. Selain itu, beberapa pegawai tidak mudah menerima

pensiun dan mengalami kecemasan pada diri sendiri. Kecemasan dapat mempengaruhi pola pikir seseorang, seperti pola pikir negatif yang akan menjadikan seseorang merasa kesulitan untuk menjalani kehidupan di masa yang akan datang. Bahkan sebagian orang dalam menghadapi pensiun menemukan kegagalan beradaptasi, tetapi sebagian orang juga menemukan hal-hal baru seperti kesenangan.

Berdasarkan pra riset yang dilakukan oleh peneliti, melalui wawancara terhadap tiga pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat di Jakarta Selatan yang akan memasuki masa pensiun pada tahun 2022 didapati bahwa responden merasakan penurunan semangat kerja, badan gemetar, bekeringat dan terjadi gangguan pola tidur setelah mendapatkan informasi mengenai masa pensiun dikarenakan memikirkan kebutuhan hidup sehari-hari setelah pensiun (masih memiliki tanggungan biaya anak sekolah) dan bingung akan kegiatan apa yang dilakukan setelah pensiun.

Menurut survey terhadap 15 pegawai di Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (*PUPR*) Jakarta Selatan yang akan menghadapi masa pensiun, kecemasan utama yang dirasakan oleh pegawai adalah kekhawatiran kondisi ekonomi keluarga setelah pensiun. Selain itu pensiunan juga menunjukkan tanda-tanda kecemasan dengan 80% pegawai mengalami kecemasan secara umum seperti kehilangan pekerjaan, rutinitas menjadi berkurang. Selain itu, sekitar 65% mengalami penurunan kinerja, mudah marah, cepat lelah, pelupa. Berdasarkan hasil dari survey tersebut telah menunjukkan bahwa terdapat kecemasan ketika akan menghadapi masa pensiun pada pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Kota Jakarta Selatan.

Idealnya masa pensiun tidak perlu ditanggapi dengan kecemasan, artinya seseorang akan lebih merasa banyak sisi positif yang diambil ketika masa pensiun tiba. Menurut Santrock (2002) hal-hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menerima masa pensiun sebenarnya adalah masalah emosi pada pekerja terhadap pensiun itu sendiri. Jika ia mampu mengendalikan dorongan hati atau emosi dengan baik, maka ia akan menemukan banyak

sisi positif yang bisa diambil. Disinilah dibutuhkan adanya regulasi emosi pada individu.

Kemampuan regulasi emosi dapat membantu untuk mengurangi emosi negatif yang disebabkan oleh beban ekonomi dan membantu menurunkan kecemasan yang disebabkan oleh turunnya kondisi fisik dan perasaan bersalah terhadap keluarga atas pensiun. Jika seseorang mampu mengatur emosinya, maka seseorang akan jauh dari perasaan negatif. Sehingga tidak mudah muncul perasaan cemas yang sedang dihadapinya. Dengan meregulasi emosi, seseorang akan keluar dari tekanan yang tidak menyenangkan. Hal tersebut sudah dijelaskan dalam fakta yang telah terjadi bahwa perubahan-perubahan yang ada didalam diri seseorang dapat berupa ketegangan dan emosi yang merangsang (Hurlock, 1994: 381). Apabila seseorang itu mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka individu akan menemukan sisi positif. Sehingga, diharapkan adanya regulasi emosi pada diri sendiri.

Semakin bertambahnya usia maka semakin baik juga kemampuan regulasi emosinya serta ekspresi emosi akan semakin terkontrol. Individu yang mempunyai regulasi emosi baik, dengan mudah individu untuk mengelola emosi dalam dirinya menjadi motivasi diri. Begitupun ketika pegawai memasuki masa pensiun jika pegawai tersebut mempunyai tingkat regulasi emosi yang tinggi dapat meminimalisir perilaku cemas yang berlebihan.

Beberapa penelitian juga telah membuktikan bahwa ada keterkaitan antara regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pensiun. Menurut Ilona (2017: 4) yang membuktikan bahwa regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pensiun terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan akan menghadapi masa pensiun. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang stabil dapat keluar dari situasi yang tidak menyenangkan. Sedangkan, individu yang handal dalam mengatur emosinya, maka dapat menangani perasaan dengan positif dan mampu menangani emosi orang lain secara efektif.

Individu yang akan memasuki masa pensiun sangat diperlukan untuk mempersiapkan diri, karena akan menghadapi perubahan-perubahan hidup. Hal yang harus dimiliki setiap individu yaitu pengelolaan emosi yang baik. Dimana kemampuan seseorang untuk meregulasi emosi akan mendorong terhadap kepuasan hidup menjadi lebih baik. Regulasi emosi ialah faktor yang memberikan kontribusi terhadap penyesuaian diri ketika akan menghadapi masa pensiun. Menurut Santrock (2002: 226) regulasi emosi yang ada di dalam individu dapat mempengaruhi individu dalam menerima masa pensiun. Jika seseorang itu mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka individu akan menemukan sisi positif. Sehingga, diharapkan adanya regulasi emosi pada diri sendiri.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi suatu kecemasan. Salah satu faktornya ialah *self efficacy*. *Self efficacy* dan kecemasan terkait, individu yang merasa tidak efektif dalam menangani suatu masalah dalam hidupnya akan menjadi cemas memikirkan bagaimana ia akan menangani masalah tersebut ketika muncul (Lalita, 2014). *Self efficacy* menekankan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang dan mungkin penuh dengan tekanan. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh *self efficacy*.

Seseorang yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi akan memiliki kemampuan diri lebih baik, lebih dapat mempengaruhi situasi dan dapat menggunakan kemampuan yang dimilikinya dengan baik sehingga individu tidak merasa terancam dan aman. Individu yang mampu beradaptasi dengan masa pensiun tanpa adanya rasa takut dikatakan individu memiliki *self efficacy* yang baik. *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi kesulitan yang dialaminya (Jess Feist & Feist, 2017: 157). Individu yang ingin mencapai *self efficacy* harus menghadapi kesulitan dan siap mental untuk aktif dan bertahan guna mencapai tingkat yang lebih tinggi. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memberikan kontribusi yang besar pada diri sendiri.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa ada keterkaitan antara *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun. Sebuah penelitian oleh (Christian dan Moningka, 2012: 51) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi pensiun. Berkaitan dengan penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *self efficacy* yang semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi pensiun semakin rendah.

Self efficacy muncul sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengontrol kejadian di lingkungan sekitar, seperti yang dijelaskan dalam penelitian (Alwisol, 2009: 45). *Self efficacy* dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang dalam situasi yang mengancam. Individu dengan *self efficacy* tinggi dapat mengendalikan ancaman dan mengarah pada pemikiran positif, sedangkan individu dengan *self efficacy* rendah lebih cenderung mengalami kecemasan dan menciptakan pola berpikir negatif.

Dengan hal tersebut, regulasi emosi dan *self efficacy* merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh pegawai, khususnya pada pegawai yang akan memasuki masa pensiun. Kurangnya pengontrolan emosi yang baik dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan dan kehilangan kontrol pada dirinya. Tiap individu memiliki karakteristik seperti kemampuan, kepercayaan pribadi, harapan, kebutuhan, kegigihan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman masa lalunya (Sambodo, 2012). Dalam menghadapi masa pensiun, keyakinan atas kemampuan diri sendiri dalam mengatasi tekanan akan mempengaruhi kesiapan individu dalam menghadapi pensiun. Bahkan seseorang juga perlu memperhatikan emosi yang ada pada dirinya melalui regulasi emosi, agar dapat mengelola dan memodifikasi emosi negatif menjadi emosi positif. Oleh karena itu pegawai diharapkan mampu mengontrol emosi, mengatur diri sendiri, menentukan tujuan dan berusaha mencapai pada tujuannya. Maka dari itu, peneliti akan mengkaji tentang “Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan

Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti merumuskan penelitian masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan pegawai saat menghadapi masa pensiun?
2. Apakah ada pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan pegawai saat menghadapi masa pensiun?
3. Apakah ada pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan pegawai saat menghadapi pensiun?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan dan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi terhadap pegawai saat menghadapi masa pensiun
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self efficacy* terhadap pegawai saat menghadapi masa pensiun
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap pegawai saat menghadapi masa pensiun.

1.4 Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat dalam penelitian ini, antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi atau acuan pengembangan keilmuan psikologi bagi penelitian selanjutnya mengenai pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pegawai

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menerapkan regulasi emosi dan *self efficacy* saat menghadapi masa pensiun untuk mengurangi kecemasan dan dapat meningkatkan kesiapan saat pensiun

b. Bagi Instansi Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan dalam program dan kebijakan untuk mempersiapkan pegawai menghadapi masa pensiun.

1.5 Keaslian Penelitian

Demi menghindari terjadinya pengulangan penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Berikut adalah penelitian yang menjadi acuan dan referensi peneliti dalam melakukan penelitian:

Penelitian yang dilakukan oleh Nely Aldriani dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau 2019 dengan judul “*Pengaruh Kecerdasan Adversity Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun*”. Hasil dari penelitian ini yaitu kecerdasan adversity berpengaruh negatif terhadap kecemasan dalam menghadapi masa pensiun, yang artinya tidak ada pengaruh antara kecerdasan *adversity* terhadap kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Berbeda dengan penelitian tersebut, disini peneliti menggunakan 3 variabel yaitu regulasi emosi, *self efficacy*, dan kecemasan menghadapi masa pensiun

Kemudian ada penelitian dari Putu Diana Wulandari pada Fakultas Kedokteran Universitas Udayana 2018 dengan judul “*Pengaruh Penerimaan Diri Pada Kondisi Pensiun dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil di Kabupaten Badung*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel penerimaan diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun, yang artinya semakin tinggi

penerimaan diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun, begitu juga sebaliknya jika semakin rendah penerimaan diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi pensiun. Berbeda dengan penelitian tersebut, variabel bebas yang digunakan yaitu penerimaan diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial sedangkan penelitian ini menggunakan regulasi emosi dan *self efficacy*.

Sejalan dengan dua penelitian diatas, penelitian yang dilakukan oleh Brahmani Hastowati Wibowo dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta 2019 dengan judul "*Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Kementerian Pertahanan*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai kementerian pertahanan, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa pensiun begitupula sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun. Namun terdapat perbedaan antara penelitian tersebut, disini peneliti menggunakan 3 variabel yaitu regulasi emosi, *self efficacy* dan kecemasan menghadapi masa pensiun.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Dessy Sayyidah Arofah Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah 2015 dengan judul "*Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Optimisme Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kecerdasan emosi, optimisme terhadap kecemasan menghadapi pensiun, yang artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi dan optimisme maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa pensiun. Berbeda dari penelitian tersebut, peneliti disini bukan menggunakan variabel kecerdasan emosi dan optimisme melainkan regulasi emosi dan *self efficacy*.

Selanjutnya ada penelitian dari Angela Iva Mayoli dalam Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma 2018 meneliti tentang "*Hubungan*

Antara Self Efficacy dengan Kesiapan Pensiun Pada PNS dan Karyawan BUMN”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self efficacy* dan kesiapan pensiun pada PNS dan karyawan BUMN, yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi juga kesiapan pensiun, sebaliknya jika semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah pula kesiapan pensiun. Berbeda dengan penelitian tersebut, variabel yang digunakan peneliti yaitu kesiapan pensiun sedangkan peneliti yang akan dilakukan yaitu kecemasan pensiun. Kemudian peneliti menggunakan 2 variabel bebas yaitu regulasi emosi dan *self efficacy*, pada penelitian ini hanya menggunakan 1 variabel bebas yaitu *self efficacy*.

Pada penelitian pertama sampai keempat, keempatnya mempunyai persamaan yaitu sama-sama meneliti variabel kecemasan menghadapi masa pensiun, namun tidak disertai dengan regulasi emosi dan *self efficacy*. Kemudian peneliti kelima mengenai *self efficacy*, namun tidak disertai dengan variabel kecemasan menghadapi masa pensiun. Disini peneliti menggunakan tiga variabel yaitu regulasi emosi, *self efficacy* dan kecemasan menghadapi masa pensiun. Penelitian ini menggunakan subjek pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat. Menurut peneliti, sudah banyak penelitian tentang kecemasan menghadapi masa pensiun namun penelitian tersebut tetap harus dilakukan untuk mengetahui perkembangan kecemasan saat pensiun diberbagai instansi. Kasus kecemasan saat pensiun sudah tidak asing lagi terjadi diberbagai perusahaan perusahaan, akan tetapi di kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat belum pernah dilakukan riset mengenai kecemasaan saat menghadapi pensiun.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Variabel Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

1. Definisi Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Steven Schwartz, S, (2000: 139) mengatakan bahwa kecemasan berasal dari kata Latin yaitu *anxius*, yang artinya penekanan. Kecemasan merupakan situasi emosional negatif yang ditandai oleh firasat dan perasaan-perasaan subyektif, seperti berkeringat, ketegangan, ketakutan dan kesulitan bernafas dan jantung berdebar. Selain itu, Jeffrey S. Nevid, (2005: 163) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi yang mencakup pada perasaan tegang dan perasaan khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Kecemasan yang dialami pada psikologis berupa gejala kejiwaan seperti ketegangan, kebingungan, sulit berkonsentrasi, kekhawatiran. Sedangkan kecemasan yang dialami pada tingkat fisiologis itu berpengaruh pada gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, mengalami kesulitan pola tidur, sering merasa gemetar.

Kecemasan sering menghambat pertumbuhan dan perkembangan pribadi seseorang. Ketidakpastian yang menyertai kecemasan menyebabkan individu sangat khawatir tentang masa depannya. Kecemasan seringkali membuat individu takut, panik dan kehilangan pikiran batin. Kecemasan akan ketidakpastian memaksa individu untuk terisolasi di zona nyaman yang mencegah individu memiliki pengalaman yang berarti atau menikmati kesejahteraan yang bertahan lebih lama (Rahmadina, Fuad, & Sonny, 2020, hal. 2) Kecemasan merupakan bentuk reaksi ancaman baik dari yang kelihatan ataupun tidak kelihatan. Rasa cemas ini akan muncul ketika pikiran negatif atau hal yang tidak disenangi datang menimpa dirinya. Kecemasan dapat digambarkan sebagai kecemasan keadaan dan kecemasan karakteristik. Kecemasan keadaan merupakan reaksi emosi yang terjadi dalam situasi tertentu sebagai suatu ancaman ditimbulkan oleh ketegangan. Kecemasan karakteristik adalah sifat seseorang yang stabil dan dapat

memerintahkan seseorang untuk menginterpretasikan keadaan yang mengancam.

Kehadiran pensiun seringkali dipandang sebagai kesulitan atau mungkin malapetaka bagi penerima. Hadirnya masa pensiun sering menimbulkan orang stres, beberapa orang dengan latar belakang yang berbeda menolak untuk pensiun. Adanya masa pensiun bukanlah suatu keadaan yang tiba-tiba, melainkan suatu masa yang telah diketahui. Pensiun pada dasarnya merupakan peristiwa biasa seperti halnya pengangkatan pegawai baru, ada awal ada akhir. Bahkan, para karyawan yang masih aktif pun pada hakikatnya sedang mengantri menuju masa pensiun. Pada umumnya karyawan yang tergolong profesional cenderung pensiun lebih akhir daripada karyawan yang tergolong nonprofesional. Pensiun merupakan salah satu stresor dalam kehidupan, sehingga tidak mudah dijalankannya. Menurut Schwartz (dalam Hurlock, 1992: 322) pensiun ialah masa transisi dari berakhirnya satu gaya ke gaya hidup baru, sehingga pensiun melibatkan perubahan yaitu perubahan peran, perubahan tujuan atau cita-cita dan perubahan terhadap gaya hidup individu.

Ada batas usia pensiun menurut undang-undang tergantung pada latar belakang pekerjaan. Usia pensiun adalah pembatasan yang diberlakukan oleh pemerintah untuk memberikan kesempatan kepada pekerja agar menikmati hari tua dengan penuh tawa dan kegembiraan bersama keluarga. Dengan melihat batas pensiun masing-masing perusahaan, dapat dikatakan bahwa pegawai negeri sipil sekitar 56 tahun sudah memasuki masa pensiun. Yulianti dan Mulyana (2014: 29) mengatakan bahwa kecemasan akan pensiun merupakan emosi yang muncul dari kekhawatiran akan ketidakpastian pada saat pensiun. Sejalannya dengan definisi kecemasan menghadapi masa pensiun. Septian dan Esterlita (2012: 18) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi pensiun adalah keadaan yang tidak menyenangkan dan bersifat subyektif terhadap individu yang akan memasuki masa berhenti bekerja. Perusahaan akan memiliki dampak

negatif dari karyawan yang mengalami kecemasan saat menghadapi masa pensiun.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi pensiun adalah situasi yang tidak menyenangkan dalam seseorang karena adanya perasaan khawatir, kebingungan, tidak ada kepastian dan belum mampu menerima kenyataan tentang perubahan situasi dari pekerja ke non pekerja. Individu juga belum siap menghadapi segala konsekuensi dari psikologis maupun fisiologisnya.

2. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Menurut Rini (2001: 173) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akan pensiun antara lain:

- a. Kepuasan kerja. Individu akan kehilangan pekerjaan ketika pensiun mendatang, padahal dengan bekerja individu memiliki kepuasan tersendiri. Emosi yang berhubungan dengan pekerjaan mencakup beberapa aspek antara lain: gaji yang diterima, peluang pengembangan karir dan hubungan dengan karyawan lain.
- b. Usia. Sebagaimana orang takut akan usia tua karena seseorang percaya bahwa seiring bertambahnya usia, fisik lebih lemah, menderita lebih banyak penyakit, menjadi lebih pelupa, kurang menarik dan semakin banyak hambatan lain yang membatasi hidupnya.
- c. Kesehatan. Individu yang mampu beradaptasi dengan masa pensiun dan berhasil menghadapi perubahan hidup akan mengalami kesehatan mental dan fisiknya.
- d. Persepsi individu. Persepsi tentang bagaimana seseorang beradaptasi dengan masa pensiun, sehingga persepsi negatif yang muncul akan membuat individu takut menghadapi masa pensiun.
- e. Status sosial. Individu yang mempertahankan status sosial saat bekerja, akan kehilangan semua kualitas dan peralatan yang terkait dengan individu ketika pensiun.

Menurut Safitri (2013: 193) faktor yang menyebabkan kecemasan akan masa pensiun dapat dibagi menjadi dua yaitu:

- ❖ Faktor eksternal seperti; penolakan sosial, kritik dari orang lain dan kondisi lingkungan.
 - a. Penolakan sosial. Hubungan sosial yang baik akan didukung oleh lingkungan yang baik, sedangkan lingkungan yang buruk akan menghantarkan emosi seseorang dalam bersosialisasi.
 - b. Kritikan orang lain. Seseorang akan merasa tidak nyaman dalam situasi di mana ada banyak daya saing dan penilaian rekan. Seseorang yang selalu di kritik akan merasakan kecemasan yang berlebihan.
 - c. Lingkungan. Pegawai yang tinggal dalam lingkungan sesama pensiun lebih percaya diri ketika pensiunan. Apabila pegawai yang tinggal di lingkungan yang mencemooh kepercayaan dirinya berkurang.
- ❖ Faktor internal, seperti perasaan yang tidak mencukupi tidak percaya diri, rasa bersalah, kecerdasan emosi dan penerimaan diri .
 - a. Perasaan tidak mencukup. Ketakutan ini muncul karena seseorang menganggap kemampuannya lebih rendah dari orang lain. Seseorang tidak dapat mengatasi masalah jika individu meremehkan dirinya sendiri.
 - b. Tidak percaya diri. Orang yang percaya diri cenderung optimis ketika menghadapi masalah dengan hati yang tenang. Pegawai yang percaya diri ketika melihat masalah sebagai tantangan hidup yang perlu ditangani dan diatasi.
 - c. Keyakinan diri. Seseorang yang merasa yakin pada dirinya dalam menghadapi suatu masalah yang mengancam.
 - d. Rasa bersalah. Seseorang yang merasa bersalah menjelang masa pensiun, akan sulit mengungkapkan perasaannya dan berisiko ketika menghadapi pensiun.

- e. Rendahnya kecerdasan emosi. Orang dengan kecerdasan emosi dapat merespon situasi dengan tepat tanpa berlebihan dan dapat mengatasi kecemasan individu. Kecerdasan emosi yang buruk ditunjukkan dengan kemampuan mengontrol emosi yang buruk.
- f. Rendahnya regulasi emosi. Seseorang dengan meregulasi emosi dapat mengatur emosinya dari emosi negatif menjadi motivasi.
- g. Penerimaan diri. Seseorang yang dengan senang hati menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya. Individu tersebut jauh dari rasa cemas.

Dari faktor-faktor diatas mengarah pada kesimpulan bahwa faktor kecemasan pensiun yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal meliputi Perasaan tidak mencukup, tidak percaya diri, keyakinan diri, rasa bersalah, rendahnya kecerdasan emosi, rendahnya regulasi emosi dan penerimaan diri. Adapun faktor eksternal meliputi penolakan sosial, kritikan orang lain, dan lingkungan.

3. Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Nevid, Rathus & Greene (2005: 216) membagi 3 aspek kecemasan dalam tiga aspek, yaitu:

- Aspek fisik, seseorang mengalami kecemasan dari kondisi fisik seperti kegugupan, gemetar, berkeringat, jantung berdebar, pusing, merasa lemas, anggota tubuh menjadi dingin.
- Aspek Perilaku, seseorang mengalami kecemasan yang dapat terlihat dari perilakunya seperti cenderung menghindar, perilaku gelisah (mondar-mandir).
- Aspek kognitif, kecemasan yang ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti kekhawatiran, ketakutan tentang masa depan, stress, sulit berkonsentrasi, sensitif, memikirkan hal yang belum terjadi.

Oluseyi & Olufemi (2015: 140) membagi kecemasan akan pensiun menjadi dua aspek, yaitu:

- a. Aspek Emosi Negatif

Emosi negatif dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

- Rasa Gugup, pensiunan akan menganggap pensiun sebagai hal yang mengerikan dalam hidup. orang merasa tidak nyaman saat memikirkan pensiun dan gugup saat melakukan banyak.
- Ketidakpastian, ketidakpastian dapat disebabkan karena kurangnya kesiapan pensiun. Sehingga kurangnya persiapan menciptakan kecemasan bagi para pensiun.
- Motivasi, penyebab kurangnya keterampilan dalam menghadapi pensiun karena kurangnya peralatan seperti motivasi dan pelatihan menghadapi pensiun dari instansi. Akibatnya, individu kurang memiliki dorongan dan kemampuan untuk menghadapi masa pensiun.

b. Aspek Emosi Positif

- Kemudahan, individu senang melakukan hal-hal positif saat mempersiapkan pensiun dan gembira saat pensiun semakin dekat.
- Kepercayaan, individu merasa tenang ketika memikirkan masa pensiun.
- Kegembiraan, individu dapat menghabiskan waktu bersama keluarga, sehingga masa pensiun terasa menyenangkan.

Berdasarkan beberapa aspek-aspek diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan menghadapi pensiun meliputi aspek fisik, aspek perilaku dan aspek kognitif. Penelitian ini menggunakan ketiga aspek yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus & Greene, 2005: 216.

4. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Dalam islam, kecemasan diartikan sebagai kegelisahan. kegelisahan diartikan sebagai penyakit hati yang wajib untuk segera diobati. Terdapat hal negatif yang muncul dari penyakit kecemasan, ketika individu tidak segera mengambil tindakan yang tepat dan tidak memiliki keyakinan yang kuat. Individu akan mengalami kesedihan yang berkepanjangan, menjadi malas bekerja, dan menggunakan obat-obatan untuk pikiran sebagai obat penenang dalam hatinya. Kecemasan merupakan ketakutan akan sesuatu

yang beum terjadi. Dari sudut pandang islam, kecemasan ini disebabkan dari rasa takut akan ujian dari Allah SWT. Al-qu'an menjelaskan bahwa Allah tidak akan menguji manusia di luar batas kemampuannya, sebagaimana dinyatakan dalam Q.S. Al-Baqarah: 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالنَّمْرِاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (QS. Al-Baqarah: 155)”.

Ayat ini menjelaskan bahwa kecemasan setiap individu berbeda-beda. Ketakutan dalam menghadapi ujian adalah suatu ujian menuju kegagalan. Ujian bukan untuk dihindari, melainkan untuk dihadapi karena Allah selalu memberikan ujian pada seluruh umatnya pada tingkatan yang berbeda-beda. Untuk selalu memiliki rasa damai dan tentram melalui berdzikir.

Hadist

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ :
الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ
أَحْرِيصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِينُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزُ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ
لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ
عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Diriwayatkan dari Abu Hurairah berkata, Rasulullah SAW bersabda:

“Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada orang mukmin yang lemah dan dalam keduanya ada kebaikan. Semangatlah untuk melakukan hal yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan jangan lemah. Dan ketika sesuatu menimpamu maka janganlah kamu katakan “Seandainya dahulu aku melakukan hal yang ini makan akan terjadi seperti ini dan itu” tapi katakanlah: “ini adalah takdir Allah dan

apapun yang dikehendaki pasti akan terjadi” karena kata kata seandainya akan membuka amalan setan.” (HR. Muslim 4186, Ibnu Majah 76).

Imam As-Syaukahi yang menafsirkan Fath Al-Qadir mengatakan ujian dari Allah adalah suatu keniscayaan. Ujian yang dimaksudkan dapat berupa cobaan yang menantang fisik, psikologis, dan spiritual. Namun, individu yang beriman akan menjadikan semua ini sebagai dukungan untuk kehidupan yang lebih baik di masa depan.

Dalam tasawuf terdapat prinsip yang mampu mengembangkan potensi manusia kedepannya dengan cara intropeksi diri (*muhasabah*) baik yang berkaitan dengan masalah vertikal dan horizontal dan meluruskan hal-hal yang kurang baik. Seseorang mengalami gangguan psikis termasuk perasaan cemas dikarenakan kosongnya kondisi spriritualnya. Sehingga tasawuf sebagai *therapy* sangat penting untuk menyembuhkan berbagai penyakit baik psikis maupun fisik. Terdapat fenomena tentang *sufi healing* (penyembuhan sufi) yang telah berhasil menangani gangguan kecemasan dari berbagai kalangan. Berdasarkan penelitian Tria Widyastuti, dkk (2019: 148) menunjukkan bahwa psikoterapi dzikir mampu menurunkan kecemasan pada lansia di Panti Wreda. Terdapat hal lain dari dzikir, dengan shalat dan mendengarkan *murattal* serta aspek lainnya yang berhubungan langsung antara manusia dengan Tuhannya dapat dijadikan sebagai psikoterapi. Dengan selalu mengingat Allah, individu dapat mengontrol segala perilakunya dan menenangkan segala gejala kejiwaan yang dialaminya.

B. Konseptualisasi Variabel Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Gross (1998: 230) mendefinisikan emosi sebagai penyebab perubahan perilaku, mempengaruhi keputusan dan mempengaruhi memori. Reaksi emosi yang tidak tepat dapat menyebabkan penyakit fisik. Menurut Lyubomirskiy & Lepper (1999: 142), keadaan emosi individu ditentukan oleh faktor genetik dan lingkungan, sehingga individu itu mampu untuk

mengontrol atau tidak. Studi menunjukkan bahwa 50% keadaan emosi seseorang ditentukan oleh faktor bawaan, 10% oleh faktor lingkungan dan 40% sisanya dari kemampuan mengendalikan emosi. Berdasarkan penelitian Santrock, (2009: 187) menjelaskan bahwa kemampuan mengatur emosi tidak muncul secara tiba-tiba melainkan dari hasil belajar dan mengamati lingkungan. Oleh karena itu, regulasi emosi dapat diartikan sebagai upaya seseorang untuk mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya.

Emosi dapat berperan dalam kemampuan untuk memahami dan mengatur emosi individu dengan membentuk hubungan yang berkualitas dengan orang lain. Kemampuan untuk mengontrol dan mengekspresikan emosi seseorang dengan tetap menjaga keseimbangan emosi dalam sikap dan perilakunya dikenal sebagai regulasi emosi (Widuri, 2012: 151). Aprisandityas & Elfida (2012: 83), regulasi emosi adalah teknik yang digunakan untuk mengontrol ekspresi emosi orang lain. Regulasi emosi adalah proses dimana seseorang mengendalikan emosi, dari pembangkitan emosi hingga ekspresi. Seseorang dapat mencapai keseimbangan emosional dengan sikap atau tindakan, yang dikenal sebagai pengendalian emosi. Oleh karena itu, regulasi emosi diperlukan untuk memungkinkan individu dalam mengurangi dampak negatifnya. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk mengontrol dan mengekspresikan emosi dalam kehidupan sehari-hari. (Alfinuha & Nuqul, 2017, hal. 15)

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mempertahankan emosi yang menyenangkan dan mengendalikan emosi negatif melalui keseimbangan perasaan, sikap dan perilaku (Widuri, 2012: 150). Regulasi emosi merupakan strategi regulasi diri dalam emosi dan ekspresi emosi. Individu dengan regulasi emosi, artinya individu dapat mengelola emosi dengan baik di bawah tekanan dan mengelola emosi untuk menghilangkan stress. Regulasi emosi merupakan kapasitas untuk tetap tenang di bawah tekanan yang dapat mempengaruhi pikiran individu (Reivich & Shatte, 2002: 41). Regulasi emosi mampu mengurangi dan menguatkan emosi

sesuai dengan tujuan individu itu sendiri dalam mengontrol emosi (Gross & Thompson, 2007: 24).

Berdasarkan beberapa uraian yang dijelaskan diatas disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu cara yang dilakukan oleh individu untuk mengendalikan emosi dan untuk menunjukkan atau mengekspresikan emosi dalam situasi tertentu.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Widiyastuti (2014: 107), emosi setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi, yaitu:

a. Usia

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia, semakin baik kemampuannya untuk regulasi emosi. Sehingga bertambahnya usia seseorang mampu mengendalikan ekspresi emosinya.

b. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perbedaan gender dapat mempengaruhi ekspresi emosi. Wanita lebih menunjukkan ekspresi emosi melalui kesedihan, ketakutan, kecemasan dan menghindari ekspresi emosi melalui marah dan bangga. Pria di sisi lain, lebih cenderung mengekspresikan emosinya melalui kemarahan dan kebanggaan untuk menjaga kendali. Hal ini menunjukkan bahwa pria dapat menyesuaikan diri dengan sensasi ketakutan, kesedihan dan kecemasan, sedangkan wanita dapat melakukannya dengan lebih baik.

c. Pola Asuh

Beberapa cara orang tua membesarkan anak-anaknya mungkin berdampak pada seberapa baik anak-anak itu dapat mengendalikan emosinya. Penggunaan mekanisme pengendalian emosi oleh anak akan tergantung pada bagaimana orang tua mensosialisasikan emosinya sendiri kepada keturunannya. Pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga (antara anak dan orang tua), metode pengajaran dan pembinaan,

dan kemungkinan yang tepat di lingkungan hanyalah beberapa cara orang tua dapat membantu anak-anak seseorang belajar tentang emosi.

d. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan orang bagaimana menguasai emosinya. Individu dengan tingkat tinggi berusaha untuk tidak menunjukkan emosi yang berlebihan. Artinya individu dengan tingkat agama yang tinggi dapat mengontrol dan menahan emosinya dibandingkan dengan individu dengan tingkat agama yang rendah.

e. Perbedaan Individual

Adanya perbedaan individu dalam regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh tujuan, keterampilan individu dan frekuensi. Tujuan individu dapat dibedakan dengan menyesuaikan emosi melalui pengalaman emosional, ekspresi emosional dan respon fisiologis. Kemampuan individu untuk menyesuaikan emosi dengan sejauh mana perilaku terhadap lingkungan. Frekuensi mengacu pada seberapa sering individu menggunakan strategi untuk menyesuaikan emosinya.

f. Pengetahuan emosi

Orang tua yang mengajarkan anaknya tentang emosi yang dirasakan orang lain, akan membantu individu menyesuaikan emosi dengan lebih baik. Pengetahuan emosi disini merupakan bagaimana cara orang tua menyampaikan emosi tertentu kepada anaknya.

Menurut Nisfiannoor dan Yuni Kartika (2004: 165-166) ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, diantaranya;

- a. Pada usia pertumbuhan remaja, hubungan antara anak dan orang tua sangatlah penting. Remaja menginginkan orang tua yang merasakan pengertian dengan penuh kasih sayang, pendengar yang baik, dan sesuatu yang berharga untuk diceritakan kepada anaknya. Emosi yang berhubungan dengan keluarga bisa positif dan negatif. Emosi positif yang dirasakan seperti kehangatan, kelembutan, cinta dan kepekaan. Tetapi emosi negatif yang dirasakan seperti permusuhan, penolakan.

- b. Jenis Kelamin, bahwa perempuan menyesuaikan diri dengan emosi negatif untuk mendapatkan dukungan dan keamanan dari orang lain. Namun, anak laki-laki berlatih untuk menyesuaikan diri dengan perasaan buruk.
- c. Kontrol emosi dapat dipengaruhi oleh hubungan interpersonal. Keduanya saling terkait dan berpengaruh, yang meningkatkan emosi ketika individu berinteraksi dengan lingkungan untuk mencapai tujuannya. Ketika seseorang mencapai suatu tujuan, perasaan positif biasanya tumbuh, dan emosi negatif biasanya meningkat ketika seseorang berjuang untuk mencapai suatu tujuan.

Oleh karena itu, sebagai kesimpulan bahwa faktor regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pola asuh, religiusitas, perbedaan individu dan pengetahuan emosi.

3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gratz dan Roemer (2004: 6) ada empat aspek yang digunakan untuk menilai kapasitas regulasi emosi individu, yaitu:

- a. Strategi berarti bahwa individu percaya pada kemampuan untuk menekan perasaan negatif dan menemukan cara untuk menenangkan diri setelah mengalami emosi yang berlebihan.
- b. Tujuan berarti mampu berpikir dan bertindak tanpa dipengaruhi oleh perasaan yang tidak menyenangkan.
- c. Dorongan mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur respon fisiologis, perilaku dan nada suara dari emosi yang diamati atau diungkapkan. Sehingga individu hanya mengalami emosi yang sesuai dan merespon emosi dengan tepat.
- d. Penerimaan mengacu pada kapasitas individu untuk membangkitkan emosi negatif dan menerima peristiwa yang tidak malu merasakan emosi tersebut.

Menurut Thompson (1991: 271), kemampuan mengatur emosi memiliki beberapa aspek dan terdiri dari unsur-unsur sebagai berikut:

- a. Pemantauan Emosi mengacu pada kemampuan untuk mengenali dan memahami proses-proses yang sedang terjadi di dalamnya, seperti emosi, pikiran dan tindakan. Pemantauan emosi dapat membantu individu terhubung dengan emosi dan pikiran. Sehingga individu mengetahui kapan emosi terjadi.
- b. Penilaian emosi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan menyeimbangkan perasaan yang dirasakannya. Individu yang mampu mengendalikan emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan mengakibatkan individu tidak mempengaruhi dirinya sendiri. Misalnya, ketika individu mengalami perasaan sedih atau marah, individu dapat menerima perasaan tersebut tanpa menolak atau berusaha menyeimbangkannya.
- c. Memodifikasi emosi adalah kemampuan untuk mengubah perasaan dengan cara yang memotivasi bahkan ketika merasa sedih, ketakutan atau marah. Individu dengan kemampuan ini memungkinkan mampu bertahan dalam situasi yang sulit, mengatasi hambatan yang besar dalam hidup, bahkan tidak bisa putus asa.

Berdasarkan deskripsi aspek regulasi emosi, peneliti akan menggunakan tiga aspek yang dikemukakan oleh Thompson (1991: 271) yaitu memantau emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Berdasarkan ketiga aspek tersebut dapat ditentukan derajat regulasi emosi individu.

4. Dampak Regulasi Emosi

Kontrol emosi yang tidak efektif dalam pengelolaannya berdampak negatif, sedangkan kontrol emosi yang efektif berdampak positif bagi individu. Hasil dari penelitian Gilbert (2010: 206) menunjukkan contoh penempatan regulasi emosi yang tidak tepat, seperti individu menyalahkan diri sendiri dan selalu mengingat pengalaman emosi negatif yang rentan terhadap depresi dan stress karena merasa pengalaman itu buruk. Sedangkan individu yang berpikir positif, seperti melakukan kegiatan yang

menyenangkan, fokus pada rencana awal, berpikir positif dan memilih peristiwa yang dialami. Dengan cara ini, individu menghindari depresi.

Sebuah studi oleh Gross & John (2003: 348) menunjukkan bahwa kemampuan untuk menyesuaikan emosi menggunakan strategi penilaian ulang yang mengarah pada kehidupan yang lebih bahagia, lebih optimis dan memiliki kesejahteraan dalam psikologisnya. Individu yang menggunakan strategi penekanan emosi akan merasa bukan dirinya sendiri karena dihadapkan pada situasi yang menekan seseorang untuk menyembunyikan perasaan batinnya. Akhirnya, individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, kepuasan hidup yang rendah, dan gejala depresi yang tinggi. Seseorang dapat menyeimbangkan emosi baik dan negatif dalam semua aspek kehidupan dengan menggunakan teknik pengaturan emosi yang tepat. Di sisi lain, regulasi emosi yang tidak efektif dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dampak regulasi emosi bisa bersifat positif atau negatif. Jika bersifat positif akan menyebabkan kesejahteraan psikologis seseorang, dan jika bersifat negatif akan menyebabkan kecemasan dan depresi seseorang.

5. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Di dalam Al-Qur'an, manusia diharapkan dapat mewaspadaai situasi-situasi yang membangkitkan emosinya dalam kehidupan bermasyarakat, sehingga diberi pesan untuk mengendalikan emosinya. Oleh karena itu, kajian agama juga harus dilakukan kepada semua orang agar tidak angkuh ketika bahagia dan tidak mengeluh ketika harus menghadapi ujian. Orang yang rendah hati dalam beribadah adalah orang yang mampu menyeimbangkan antara derasnya gelombang kesedihan dan gelombang kebahagiaan yang tinggi, selalu bersyukur menerima suka cita dan bersabar dalam kesusahan.

Q. S. Al-Hadid: 23

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: “Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri.”

Ayat ini menjelaskan bahwa Islam mengajarkan pengendalian emosi untuk mencegah individu menjadi sombong, angkuh dan mudah marah. Seseorang yang mengendalikan emosinya mampu menahan perasaannya dan meredakan emosi-emosinya seperti sedih dan marah. Islam menganjurkan bahwa emosi kebahagiaan, suka dan duka tidak boleh dilebih-lebihkan.

Hadits

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya: “Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian). Tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.” Hadis Sahih riwayat al-Bukhari 5763 dan Muslim 2609.

Kami memberitahukan itu semua agar kalian tidak terlalu kecewa dengan apa yang tidak kalian dapatkan, dan terlalu senang dengan apa yang telah Allah berikan kepada kalian. Allah tidak menyukai orang yang menyombongkan diri(Quraish Shihab).

Emosi setiap manusia sangat berbeda-beda dan metode yang digunakan untuk mengelola emosi tersebut. Salah satunya dengan mengikuti tareqat dan mengikuti amalan-amalan yang ada didalamnya. Tareqat berarti gerakan yang memberikan pelatihan rohani dan jasmani kepada sekelompok muslim dengan ajaran dan keyakinan tertentu (Solihin dan Anwar, 2008: 204).

Tareqat merupakan salah satu ajaran utama tasawuf. Dalam ajaran tareqat memiliki banyak amalan dzikir tertentu sebagai salah satu cara untuk mendekatkan diri pada Allah SWT. Berdasarkan penelitian Firyal Afifatul (2019; 51) menunjukkan bahwa amalan dalam tareqat yaitu dzikir dan istigfar mampu mengelola emosi di desa Bendo Gondang Tulungagung.

C. Konseptualisasi Variabel *Self Efficacy*

1. Definisi *Self Efficacy*

Menurut Sigmund Freud, *self efficacy* merupakan emosi sugestif yang berkembang dalam diri sendiri untuk membuat individu ingin melakukan sesuatu. *Self efficacy* mengacu keyakinan individu untuk bertindak dalam mencapai suatu tujuan. *Self efficacy* adalah keyakinan akan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pada hasil yang diharapkan (Yusuf & Nurihsan, 2008: 135). *Self-efficacy* menurut Bandura (2001:10), adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mempengaruhi peristiwa yang terjadi di lingkungannya. Menurut Bandura (1994: 3), keyakinan manusia tentang efikasi diri adalah jenis perilaku yang dipilih individu, seberapa besar usaha yang dilakukan, dan berapa lama bertahan dalam menghadapi kegagalan.

Individu dengan *self efficacy* yang rendah cenderung meninggalkan situasi dengan mudah. Di sisi lain, orang yang memiliki *self efficacy* akan bersungguh-sungguh dalam mengatasi tantangan yang dihadapi. Menurut Bandura (dalam Baron dan Bryne, 2004: 183) seseorang bertindak untuk mencapai tujuannya ketika individu merasa menerima hasil dari tindakan individu, tetapi seseorang yakin bahwa individu akan berhasil dalam tindakannya. Jika individu tidak yakin bahwa tindakannya tidak berhasil, seseorang merasa imbalan untuk tindakannya cenderung tidak ada. *Self efficacy* dapat mengurangi stress dan pandangan yang lebih positif tentang apa yang individu lakukan daripada apa yang tidak dapat individu lakukan dalam meningkatkan reputasi positif hidup. Individu memiliki kemampuan untuk mengontrol peristiwa-peristiwa dalam hidupnya karena individu memiliki *self efficacy* yang baik (Alfinuha & Nuqul, 2017, hal. 14)

Meskipun ada hubungan sebab akibat yang sangat kuat antara *self efficacy* dan perilaku manusia, itu bukan satu-satunya penentu. Faktanya, ketika *self-efficacy* dipasangkan dengan lingkungan, perilaku masa lalu, dan faktor pribadi lainnya, terutama harapan untuk hasil, itu dapat mengarah pada perilaku. *Self-efficacy* juga mempengaruhi seberapa banyak usaha yang dilakukan seseorang dalam suatu aktivitas dan seberapa baik seseorang dapat bertahan dari tantangan dan hambatan. Tidak jarang seseorang meremehkan kemampuannya sampai-sampai individu merasa tidak puas dan perlu menilai dari kemampuannya. Seseorang yang percaya bahwa individu dapat melakukan sesuatu yang dapat mengubah peristiwa di sekitarnya. Mekanisme introspeksi manusia yang paling penting adalah efikasi diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk mengatasi berbagai situasi yang terjadi dalam kehidupan. *Self efficacy* tidak ada hubungannya dengan kemampuan seseorang, tetapi keyakinan pada apa yang ingin dicapai individu dengan kemampuannya.

2. Faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (dalam Shoifatul, 2012: 27) menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* pada diri individu antara lain:

a. Budaya

Nilai dan keyakinan dari proses regulasi diri yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber penilaian efikasi diri dan sebagai hasil keyakinan efikasi diri dapat berdampak pada efikasi diri.

b. Jenis kelamin

Efikasi diri juga dipengaruhi oleh disparitas gender. Hal ini didukung oleh penelitian Bandura (1997), yang menemukan bahwa perempuan lebih efektif dalam menangani perannya. Laki-laki memiliki efikasi diri yang lebih rendah dibandingkan perempuan dan perempuan karir yang perannya berbeda dengan ibu rumah tangga.

c. Jenis tugas

Tugas yang dilakukan individu akan berdampak pada kemampuan yang dimiliki diri sendiri. Penilaian kemampuan individu menurun seiring dengan meningkatnya kompleksitas tugas. Individu menjadi lebih menghargai kemampuannya ketika dihadapkan pada tugas yang mudah.

d. Intensif eksternal

Kemampuan untuk mempertahankan efikasi diri adalah komponen berbeda yang dapat berdampak padanya. Menurut Bandura, motivasi kontingen kompeten yang diberikan secara kuat oleh orang lain untuk mempertimbangkan prestasi seseorang merupakan salah satu variabel yang dapat mendorong efikasi diri.

e. Status individu dalam lingkungan

Kekuatan pengaruh terhadap seseorang meningkat seiring dengan efikasi diri yang semakin tinggi posisinya. Sebaliknya, orang dengan status rendah memiliki kontrol yang terbatas karena mereka kurang memiliki efikasi diri.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Orang yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi mempelajari hal-hal positif tentang diri mereka sendiri. Individu dengan self-efficacy yang buruk, bagaimanapun, sering mendengar hal-hal yang tidak menyenangkan dibicarakan tentang individu.

Menurut Bandura (dalam Jess Feist & Feist, 2010: 213-215) *Self Efficacy* dapat dipelajari melalui 4 hal, yaitu:

- Setelah menguasai sesuatu, self-efficacy seseorang akan sering meningkat dengan kinerja yang sukses sementara gagal akan menurunkannya.
- Pemodelan sosial, yang melibatkan pengamatan keberhasilan orang lain dalam menyelesaikan tugas dengan menggunakan kemampuan yang sama, akan meningkatkan efikasi diri. Di sisi lain, melihat orang lain gagal akan membuat individu lebih sulit untuk membuat penilaian.

- Melalui persuasi sosial, orang-orang dipimpin berdasarkan nasihat, arahan, dan nasihat untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Karena persuasi tidak menawarkan pengalaman yang dapat dilihat atau diamati, kekuatannya terbatas.
- Gangguan fisik dan emosional. Emosi yang kuat biasanya mempersulit seseorang untuk menunjukkan kekhawatiran, ketakutan, atau stress yang ekstrem.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu budaya, jenis kelamin, jenis tugas, intensif eksternal dan status dalam lingkungan.

3. Aspek-Aspek Self Efficacy

Aspek-aspek *self efficacy* menurut Bandura 1997: 80 terdapat tiga aspek, sebagai berikut:

a. Tingkatan (*Level*)

Standar bimbingan tugas juga berbeda-beda, maka tingkat efikasi diri setiap individu dalam menangani tugas berbeda-beda.. Jika persyaratan rendah, aktivitasnya mudah ditangani. Dimensi ini dapat dikaitkan dengan kesulitan tugas, terlepas dari apakah individu mampu menyelesaikan tugas atau tidak. Sebab setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Keadaan ini merupakan ekspresi dari keyakinan dalam kapasitas individu untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi. Jika suatu tugas diberikan kepada seseorang berdasarkan kesulitan, persepsi individu tersebut hanya akan mencakup tugas-tugas yang mudah dan kemudian tugas-tugas yang menantang. Untuk mencapai tuntutan perilaku yang diperlukan pada setiap tingkat, itu tergantung pada batas persepsi.

b. Keluasan (*Generality*)

Individu dapat menilai dirinya sendiri dengan menggunakan berbagai aktivitas. Faktor ini berkaitan dengan seberapa yakin individu tersebut dalam kapasitasnya untuk melaksanakan tugas tertentu. Individu dapat

mengandalkan keterampilannya dalam berbagai konteks atau hanya beberapa konteks.

c. Kekuatan (*Strength*)

Individu mengambil tindakan yang menghasilkan sesuai dengan apa yang diharapkan. Dimensi dalam hal ini menyoroti derajat kekuatan pribadi yang bertentangan dengan pandangannya. *Self efficacy* merupakan dasar untuk dapat bekerja keras saat terjadi disabilitas. Harapan yang lemah dapat dengan cepat dihancurkan oleh situasi yang tidak mendukung, sementara harapan yang besar dapat memotivasi individu untuk bekerja lebih keras, tetapi memiliki pengalaman yang kurang menggembirakan. Dalam dimensi ini semakin sulit tugas, semakin tidak percaya diri untuk menyelesaikannya.

Menurut Lauster (2015: 1-14) *self efficacy* terdiri dari lima aspek. Berikut aspek-aspek *self efficacy* yaitu:

- a. Kepercayaan diri atau keyakinan pada bakat seseorang, yaitu merasa baik tentang diri sendiri dan mengetahui apa yang akan dilakukan.
- b. Sikap yang baik dengan perspektif yang layak dalam menghadapi segala sesuatu tentang diri sendiri, termasuk ambisi dan kemampuan.
- c. Individu yang yakin dalam kemampuannya untuk menilai masalah dari perspektif kebenaran moral daripada sudut pandang subjektif, Individu sendiri dikatakan objektif.
- d. Mengambil tanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung sesuatu yang dihasilkan
- e. Masuk akal dan realistis, yaitu penilaian individu terhadap masalah menggunakan model mental yang masuk akal dan realistis.

Berdasarkan uraian aspek *self efficacy* tersebut, peneliti akan menggunakan ketiga aspek yang telah disampaikan oleh Bandura (1997: 42-43) yaitu tingkatan, keluasan dan kekuatan. Dalam ketiga aspek tersebut dapat digunakan untuk mengetahui tingkat *self efficacy* individu.

4. *Self Efficacy* dalam perspektif islam

Menurut psikolog Sigmund Freud, kepercayaan diri adalah tingkat sugesti yang membuat seseorang percaya diri dalam melakukan sesuatu. Al-Qur'an sebagai referensi pertama juga secara jelas menekankan rasa percaya diri dalam beberapa bagian yang menunjukkan rasa percaya diri seperti:

Q.S. Al-Imron ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu bersikap lemah dan jangan (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Qs Ali Imraan 139)

Dalam hadist nabi dijelaskan :

Rasulullah Muhammad S.A.W juga pernah mengucapkan doa:

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

Artinya:

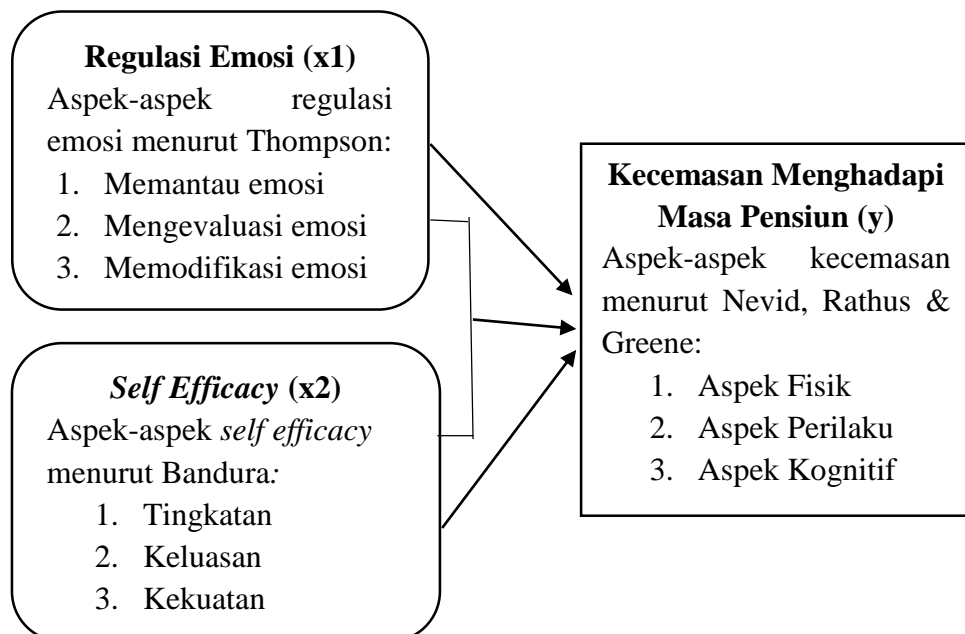
“Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali apa yang Engkau jadikan mudah. Dan apabila Engkau berkehendak, Engkau akan menjadikan kesusahan menjadi kemudahan”

Ayat dan hadits tersebut di atas dapat digolongkan sebagai kasus harga diri yang rendah karena berbicara dengan karakter dan pola pikir orang-orang beriman yang memiliki cita-cita terpuji dan keyakinan diri yang teguh. Jelas dari ayat di atas bahwa orang yang beriman kepada Al-Qur'an disebut sebagai orang yang percaya diri.

Ismail bin Umar Al-Quraisy bin Katsir Al Bashri Ad-Dimasyqi mengatakan bahwa Allah subhanahu wa ta'ala berfirman menghibur kaum mukmin; yakni janganlah kalian menjadi lemah dan patah semangat karena apa yang baru kalian alami, akibat yang terpuji dan kemenangan pada akhirnya akan kalian peroleh, wahai orang-orang mukmin.

Dalam tasawuf, *self efficacy* dapat dikaitkan dengan *raja'*. *Raja'* merupakan ketergantungan pikiran pada sesuatu yang akan terjadi di masa depan. Dengan *raja'*, pikiran menjadi hidup dan bebas. Imam Al Qushayiri dalam Ibnu Athoillah Asukandari mengatakan bahwa *raja'* itu terpesona dengan apa yang diharapkan di masa depan. Sifat seseorang *raja'* selalu mendorong untuk memohon perlindungan dari pertolongan-Nya, dengan demikian manusia dalam hidup ini selalu dinamis dan harmonis. Persamaan *raja'* dengan *self efficacy* yaitu keyakinan dan lapang hati terhadap apa yang akan terjadi di masa depan. Individu yang memiliki sifat *raja'* akan menghindari sifat pesimis, putus harapan dan putus asa.

D. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Penjelasan:

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi, baik secara sadar maupun tidak sadar, sesuai dengan tujuan dan keadaan yang dikenal sebagai regulasi emosi. Individu dengan regulasi emosi dapat memilih kapan, bagaimana dan setelah individu beraksi, emosi apa yang dirasakan dan bagaimana ekspresikannya. Proses regulasi emosi bersifat spontan dan mempengaruhi proses generalisasi emosi. Kapasitas individu untuk respon fleksibel yang menghasilkan reaksi spontan dikenal sebagai kontrol emosi. Regulasi emosi diperlukan untuk menyesuaikan kinerja otak dalam menanggapi perbedaan emosi. Regulasi emosi mencegah individu dari permasalahan yang dihasilkan oleh pikiran negatif. Regulasi emosi yang baik berdampak pada lingkungan dan suasana hati. Seseorang pegawai yang memiliki regulasi emosi yang baik, ia dapat memiliki cara yang tepat untuk mengontrol emosi dalam situasi yang mengancam.

Lingkungan fisik juga menjadi faktor penentu terhadap regulasi emosi dan *self efficacy* pada masing-masing pegawai, karena lingkungan fisik merupakan salah satu pendukung yang memberikan kesempatan pegawai untuk berkembang. Dengan memiliki keyakinan yang dimiliki pada dirinya, individu mampu mengatasi masalah dengan baik meskipun dalam keadaan mengancam. kecemasan menghadapi masa pensiun juga dapat menyebabkan seseorang akan berpikir mengenai keyakinannya pada diri sendiri atau disebut dengan *self efficacy*.

Self efficacy adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mengatasi kondisi dan situasi yang mengancam dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan bagi individu. Selain itu, *self efficacy* dapat dikatakan persepsi seseorang yang yakin dapat melakukan sesuatu dalam keadaan yang mengancam. *Self efficacy* yang akan menentukan apakah seseorang dapat bertahan saat menghadapi kegagalan dalam suatu tugas yang bisa mempengaruhi perilaku seseorang di masa yang akan datang. Tingkat tekanan dan kecemasan yang dirasakan seseorang dalam situasi berbahaya bergantung pada kemampuan individu untuk menanganinya.

Beberapa dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi masa pensiun dengan kemampuan regulasi emosi rendah dan *self efficacy* rendah cenderung memiliki emosi yang tidak stabil, serta kurang memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi serta kekhawatiran yang berlebihan pada diri sendiri.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (*PUPR*).
2. Terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (*PUPR*).
3. Terdapat pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (*PUPR*)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian adalah suatu kegiatan untuk menemukan kebenaran atau mengatasi masalah yang sudah ada (Alfianika, 2018:8). Melakukan penelitian untuk mempelajari kebenaran dan menganalisis masalah.. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuan utama penelitian kuantitatif adalah untuk mengukur data numerik yang telah dianalisis secara statistik. Penelitian kuantitatif menggunakan jenis data yang dapat dianalisis dengan menggunakan metode statistik sebagai pendekatan pengumpulan data (Nazir, 2009: 62). Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian inferensial. Penelitian inferensial adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk menganalisis hubungan antar variabel independen dengan dependen melalui pengujian hipotesis (Badri, 2012: 13).

Dalam penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Metode pengolahan data statistik yang disebut analisis regresi linier berganda digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel independen (X_1 dan X_2) dan variabel dependen (Y) pada skala interval (Winasunu, 2015). Terdapat dua variabel independen dalam penelitian ini, dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tiga variabel yang diteliti oleh penulis yaitu regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi pensiun. Oleh karena itu, peneliti menggunakan analisis regresi linear berganda.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel-variabel penelitian yaitu:

- a) Variabel Bebas (*Independent*) : Regulasi Emosi (X_1)
- b) Variabel Bebas (*Independent*) : *Self Efficacy* (X_2)
- c) Variabel Terikat (*Dependent*) : Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun (Y)

2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a) Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengatur dan mengekspresikan emosi, sehingga emosi tersebut menunjukkan keseimbangan emosi antara sikap dan perilaku ketika emosi itu muncul dalam dirinya. Dengan menggunakan skala regulasi emosi, yang didasarkan pada tiga komponen regulasi emosi yang diidentifikasi oleh Thompson (1991: 271) yaitu mengatur emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Semakin tinggi skor yang dicapai, semakin tinggi pula regulasi emosional karyawan. Sebaliknya, semakin rendah skor yang dicapai, regulasi emosi karyawan semakin rendah.

b) *Self-Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan dalam melakukan sesuatu yang mempengaruhi dirinya dalam menghadapi situasi tertentu. *Self Efficacy* dinilai menggunakan skala yang didasarkan pada tingkatan, keluasan dan kekuatan, seperti yang dijelaskan oleh Bandura (1997: 42-43). Ketiga aspek tersebut dapat menentukan tingkat *self efficacy* individu. *Self Efficacy* pegawai meningkat skor yang diperoleh maka semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah *self efficacy* pegawai.

c) Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Kecemasan terkait pensiun mencakup kekhawatiran, ketakutan, menurunnya ekonomi, identitas sosial, pekerjaan dan ketidakbermakanaan individu. Kecemasan masa pensiun diukur dengan menggunakan skala kecemasan pensiun yang didasarkan pada aspek kecemasan dikemukakan oleh Nevid, Rathus & Greene (2005: 216) yaitu aspek fisik, aspek perilaku dan aspek kognitif. Pegawai lebih cenderung memiliki kecemasan pensiun jika skor yang diperoleh tinggi, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah risiko kecemasan pensiun pada pegawai.

C. Sumber dan Jenis Data

Penelitian ini menggunakan jenis data primer. Data primer adalah jenis informasi yang berasal dari sumber aslinya. Dengan mengumpulkan dan mengajukan pernyataan secara tertulis, data penelitian ini dikumpulkan langsung dari responden pada skala regulasi emosi, skala *self efficacy*, dan skala kecemasan menghadapi masa pensiun Adapun responden yang mengisi skala tersebut merupakan pegawai yang sedang menghadapi masa pensiun di Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kantor Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (*PUPR*) di Jakarta Selatan

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan 23 Juli- 28 Agustus 2022

E. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2013: 70) populasi adalah keseluruhan objek yang dijadikan sebagai sasaran penelitian dan penelitian diambil dari populasi itu. Dalam populasi itulah tempat terjadinya masalah yang akan diteliti, populasi juga dapat terdiri dari lembaga, wilayah, kelompok, badan pada penelitian yang akan dilakukan. Populasi penelitian berjumlah 120 Pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat yang akan pensiun pada tahun 2022.

2. Sampel

Sugiyono (2015: 63) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jika populasi terlalu besar dan peneliti memiliki keterbatasan waktu, tenaga atau dana, untuk memeriksa seluruh populasi maka peneliti dapat menggunakan sampel dari

populasi tersebut sebagai gantinya. Penelitian ini mengambil semua populasi untuk dijadikan sampel penelitian, jumlah sampel penelitian yang akan digunakan adalah 120 pegawai.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk suatu penelitian. Ada berbagai jenis teknik pengambilan sampling yang dapat digunakan untuk menentukan sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel ditentukan oleh jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2017:85), sampling jenuh adalah metode pengambilan sampel yang mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Pada penelitian ini sudah ditentukan bahwa responden ialah pegawai kementerian perumahan umum dan perumahan rakyat yang akan memasuki masa pensiun.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dengan menggunakan skala penelitian dan melalui sejumlah pernyataan terstruktur berdasarkan ketiga aspek variabel yang diminta untuk diisi oleh responden. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecemasan pensiun, skala regulasi emosi dan skala *self efficacy* dalam bentuk skala likert. Skala likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu tentang fenomena sosial. Skala likert mengubah variabel yang diukur menjadi variabel indikator. Indikator-indikator tersebut menjadi pedoman dalam membuat pernyataan (Sugiyono, 2015: 93).

Ketiga variabel pengukuran dijabarkan menjadi indikator variabel dan indikator tersebut berfungsi sebagai aturan untuk menyusun pernyataan-pernyataan. Penelitian ini menggunakan skala kecemasan pensiun, skala regulasi emosi dan skala *self efficacy*. Skala ini dalam bentuk aitem pernyataan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Skala ini

menggunakan empat poin penilaian yang dapat dilihat dalam tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.1
Skor Skala Likert

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Skala Kecemasan Pensiun

Skala kecemasan pensiun diukur dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti terkait dengan topik penelitian pada subjek yaitu pegawai. Skala tersebut didasarkan pada aspek kecemasan pensiun yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus & Greene (2005: 216), yaitu aspek fisik, aspek perilaku dan aspek kognitif.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Kecemasan Pensiun

Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Aspek Fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Jantung berdetak kencang • Tidak nafsu makan • Gemetaran • Berkeringat • Mudah marah atau sensitive 	1, 5, 7, 11, 15, 18, 21,	2, 6, 16, 23, 31 32, 39	14
Aspek Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> • Perilaku gugup • Perilaku menghindar • Panik • Murung 	3,4, 12, 19, 28, 29, 35	8, 10, 22, 24, 30, 36, 42	14
Aspek Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Pikiran Buruk • Khawatir • Ketakutan 	9, 14, 25, 27, 33, 37, 41	13, 17, 20, 26, 34, 38, 40	14

	<ul style="list-style-type: none"> • Anggapan bahwa dirinya tidak mampu • Sulit berkonsentrasi 			
Total				42

2. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan subjek penelitian yaitu pegawai. Skala tersebut didasarkan pada aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (1991: 271), yaitu memantau emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Memantau Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari dan memahami perasaan • Menyadari dan memahami pikiran • Menyadari dan memahami tindakan 	4, 7, 13, 18, 25	3, 10, 16, 22, 28	10
Mengevaluasi Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Pengelolaan emosi • Meyeimbangkan emosi 	1, 9, 20, 24, 30	6, 11, 14, 19, 27	10
Memodifikasi Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mengubah emosi • Kemampuan memotivasi diri 	5, 8, 15, 21, 29	2, 12, 17, 23, 26	10
Total				30

3. Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* diukur dengan menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan pada subjek penelitian yaitu pegawai. Skala tersebut dibuat berdasarkan aspek efikasi diri menurut Bandura (1997: 42-43), yaitu level, keluasan dan kekuatan.

Tabel 3.4 Blue Print Skala *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Tingkatan	Keyakinan dalam mengatasi tugas sulit	5, 9, 15, 23, 26	3, 8, 13, 19, 27	10
Keluasan	Kemampuan beradaptasi	2, 12, 17, 20, 25	6, 11, 18, 24, 30	10
Kekuatan	a. Menjalani b. Mengerjakan tugas c. Bertahan d. Mencari penyelesaian	1, 7, 14, 22, 28	4, 20, 16, 21, 29	10
Total				30

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Azwar (2015: 74), validitas merupakan faktor yang paling penting dalam menilai kesesuaian suatu tes sebagai alat ukur. Alat ukur sangat relevan dengan memenuhi fungsi pengukurannya dan menghasilkan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi untuk menguji item skala. Validitas isi merupakan pedugaan validitas dengan menguji kelayakan isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau *expert judgement*. Uji validitas isi pada skala kecemasan pensiun, skala regulasi emosi dan skala *self efficacy* menggunakan *expert judgement* yang dilakukan oleh panel ahli adalah dosen ahli Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan mengambil satu pegawai sebagai perwakilan. Panel ahli tersebut diminta untuk menilai, memberikan

pendapat dan saran mengenai aitem yang telah dibuat dalam ketiga skala penelitian baik dari segi kesesuaian isi dengan indikator dari masing-masing aspek, jumlah aitem yang digunakan maupun penggunaan bahasa dalam skala tersebut. Pegawai sebagai perwakilan subjek untuk menilai apakah kalimat yang digunakan pada aitem dapat dipahami oleh subjek. Selanjutnya penilaian tersebut digunakan sebagai landasan dalam penyempurnaan skala penelitian.

Dalam perhitungan tingkat validitas, penelitian ini dibantu menggunakan SPSS 16.0 *for windows*. Apabila skor setiap butir instrumen mempunyai korelasi dengan skor total minimal 0,3 maka butir tersebut dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan ketepatan atau tingkat persis pada hasil pengukuran. Menurut Azwar (2015: 28), reliabilitas adalah alat untuk mengukur baik dan buruknya kualitas pada suatu alat ukur yang dapat menghasilkan skor yang akurat dengan kesalahan pengukuran yang terkecil. Uji reliabilitas dalam skala penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach*, dikarenakan prosedurnya lebih sederhana dan dapat menyelesaikan beberapa masalah yang sering ditemukan. Reliabilitas dalam penelitian ini dibantu hitung dengan menggunakan bantuan SPSS 16.0 *for windows* dengan indikator suatu alat ukur dapat dinyatakan reliabel apabila nilai *Alpha Cronbach* diatas 0,6 dan sebaliknya. Kriteria pengujian reliabilitas adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai *Alpha Cronbach* $> 0,6$ maka instrumen penelitian reliabel.
2. Jika nilai *Alpha Cronbach* $< 0,6$ maka instrumen penelitian tidak reliable

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Daya Beda Aitem Alat Ukur

a. Kecemasan Menghadapi Pensiun

Pengukuran skala kecemasan pensiun untuk uji coba menggunakan aitem berjumlah 42. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah PT.

Novertel Sinergi Pratama memiliki total 40 pegawai. Dilihat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation* yang disesuaikan terdapat 37 aitem yang valid dan 5 aitem dinyatakan yang tidak valid karena nilai $r > 0,30$. Aitem yang dinyatakan gugur dalam skala kecemasan pensiun yaitu aitem nomor 1, 14, 20, 22, 32.

Berikut adalah blue print skala kecemasan pensiun yang akan dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Skala Kecemasan Pensiun

Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Aspek Fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Jantung berdetak kencang • Tidak nafsu makan • Gemetaran • Berkeringat • Mudah marah 	1, 5, 7, 11, 15 18, 21	2, 6, 16, 23, 31, 32, 39	12
Aspek Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> • Perilaku gugup • Perilaku menghindar • Panik • Murung 	3, 4, 12, 19, 28, 29, 35	8, 10, 22, 24, 30, 36, 42	13
Aspek Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Pikiran buruk • Khawatir • Ketakutan • Anggapan bahwa dirinya tidak mampu • Sulit berkonsentrasi 	9, 14, 25, 27, 33, 37, 41	13, 17, 20, 26, 34, 38, 40	12
Total				37

b. Regulasi Emosi

Pengukuran skala regulasi emosi untuk uji coba menggunakan aitem berjumlah 30. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah PT.

Novertel Sinergi Pratama memiliki total 40 pegawai. Dilihat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation* yang disesuaikan terdapat 24 aitem yang valid dan 6 aitem yang tidak valid karena nilai $r > 0,30$. Aitem yang dinyatakan gugur dalam skala regulasi emosi yaitu aitem nomor 17, 18, 22, 25, 27, 30.

Berikut adalah blue print skala regulasi emosi yang akan dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Memantau Emosi	<ul style="list-style-type: none"> Menyadari dan memahami perasaan Menyadari dan memahami pikiran Menyadari dan memahami tindakan 	4, 7, 13, 18, 25	3, 10, 16, 22, 28	7
Mengevaluasi Emosi	<ul style="list-style-type: none"> Pengelolaan emosi Meyeimbangkan emosi 	1, 9, 20, 24, 30	6, 11, 14, 19, 27	8
Memodifikasi Emosi	<ul style="list-style-type: none"> Kemampuan mengubah emosi Kemampuan memotivasi diri 	5, 8, 15, 21, 29	2, 12, 17, 23, 26	9
Total				24

c. *Self Efficacy*

Pengukuran skala *self efficacy* untuk uji coba menggunakan aitem berjumlah 30. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah PT.

Novertel Sinergi Pratama memiliki total 40 pegawai. Dilihat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation* yang disesuaikan terdapat 29 aitem yang valid dan 1 aitem yang tidak valid karena nilai $r > 0,30$. Aitem yang dinyatakan gugur dalam skala *self efficacy* yaitu aitem nomor 19

Berikut adalah blue print skala *self efficacy* yang akan dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Tingkatan	Keyakinan dalam mengatasi tugas sulit	5, 9, 15, 23, 26	3, 8, 13, 19, 27	9
Keluasan	Kemampuan beradaptasi	2, 12, 17, 20, 25	6, 11, 18, 24, 30	10
Kekuatan	Menjalani Mengerjakan tugas Bertahan Mencari penyelesaian	1, 7, 14, 22, 28	4, 10, 16, 21, 29	10
Total				29

2. Reabilitas Alat Ukur

- a. Tabel perolehan data reabilitas skala kecemasan pensiun.

Tabel 3.8 Reabilitas Skala Kecemasan Pensiun

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	37

- b. Tabel perolehan data reabilitas skala regulasi emosi

Tabel 3.9 Reabilitas Skala Regulasi Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	24

- c. Tabel perolehan data reabilitas skala *self efficacy*

Tabel 3.10 Reabilitas Skala Self Efficacy

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	29

I. Teknik Analisis Data

Menurut Darsono (2005:43), teknik analisis data adalah proses mereduksi data ke dalam bentuk tertentu agar lebih mudah dibaca dan dianalisis. Alat statistik digunakan dalam kegiatan ini untuk mereduksi sejumlah besar data penelitian menjadi informasi yang dapat dikelola yang dapat dipahami oleh pembaca dan peneliti. Dengan menggunakan bantuan statistik *SPSS 16.0 for windows*, data diperiksa dan diterjemahkan.

1. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Data harus mempunyai distribusi normal karena populasi diasumsikan terdistribusi normal. Data tidak berdistribusi normal, apabila data tersebut tidak mewakili populasi. Dalam penelitian ini uji normalitas dapat dibuktikan dengan menggunakan uji kolmogorov-smirnov yang dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi $>0,05$, sebaliknya jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dikatakan tidak berdistribusi normal (Umar, 2008: 56).

b) Uji Linearitas

Uji linearitas diperlukan untuk mengetahui apakah setiap variabel terikat mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan dengan variabel independen. Pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for windows* dan menggunakan *Deviation from Linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi lebih besar atau sama dengan 0,05 maka uji linearitas dikatakan linier (Priyatno, 2010:25). Terdapat hubungan yang linear antara variabel *dependen* dan *independen* ketika tingkat signifikansi $>0,05$, tetapi tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel *dependent* dengan variabel *independen* ketika tingkat signifikansi $< 0,05$.

c) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk menunjukkan ada atau tidaknya hubungan linear di antara variabel independen. Model regresi yang baik tidak boleh menunjukkan gejala multikolinearitas, apabila ada gejala multikolinearitas akan menjadi model regresi yang buruk disebabkan karena beberapa variabel akan menghasilkan parameter yang hampir sama sehingga bisa saling mengganggu. Oleh karena itu, pengujian multikolinearitas sangat diperlukan. Nilai VIF (*Variance Inflation Factors*) dapat digunakan untuk menentukan apakah terdapat multikolinearitas dalam model regresi atau tidak. Jika nilai VIF > 10 menunjukkan adanya gejala multikolinearitas, sebaliknya apabila nilai VIF < 10 dikatakan tidak memiliki gejala multikolinearitas (Imam, 2011: 39).

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini menggunakan pengujian hipotesis dengan model regresi linier berganda. Model tersebut dapat menjelaskan hubungan fungsional antara variabel *independen* dan variabel *dependen*. Analisis regresi linier berganda adalah metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dan arah hubungan antara variabel-variabel penelitian yang

digunakan. Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*).

a. Pengaruh parsial (Uji t)

Menurut Ghozali (2013; 160) mengemukakan bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka variabel *independen* (X) secara parsial berpengaruh terhadap variabel *dependen* (Y). Kriteria pengujian hipotesis yang ditetapkan adalah H_1 dan H_2 menghasilkan nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima, namun jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak.

b. Pengaruh Simultan (Uji f)

Menurut Ghozali (2013: 171) mengemukakan bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka nilai variabel *independen* (X) secara simultan berpengaruh terhadap variabel *dependen* (Y). Kriteria hipotesis yang ditetapkan adalah jika H_3 menghasilkan nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima, namun jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat (PUPR) yang berusia 55 – 60 tahun dan akan memasuki masa pensiun pada tahun 2022 dengan total populasi 120 pegawai. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampel jenuh. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Masing-masing penelitian dikategorisasi menggunakan rata-rata dan skor standar deviasi pada setiap variabel, kemudian dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	120	75	83	79.18	1.777
Self Efficacy	120	85	93	88.13	1.705
Kecemasan Pensiun	120	105	114	108.83	1.898
Valid N (listwise)	120				

Berdasarkan data diatas bila diketahui skor dari masing-masing variabel yaitu variabel regulasi emosi dengan skor minimum 75, skor maximum 83, mean 79,18 dan standar deviasi 1,777. Selanjutnya pada variabel *self efficacy* dengan skor minimum 85, skor maximum 93, mean 88,13 dan standar deviasi 1,705. Kemudian pada variabel kecemasan pensiun skor minimum 105, skor maximum 114, mean 108.83 dan standar deviasi 1,898. Berdasarkan hasil skor diatas maka variabel-variabel tersebut dapat dikategorikan dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 4.2**Rumus Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi**

Rumus Interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	< 77,41	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	77,41 – 80,95	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	80,95 >	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel regulasi emosi diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa hasil kategorisasi regulasi emosi pada responden yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.3**Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi**

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	19.2	19.2	19.2
	Sedang	65	54.2	54.2	73.3
	Tinggi	32	26.7	26.7	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategorisasi pada variabel regulasi emosi menunjukkan sebanyak 32 responden (26,7%) mendapat pengaruh yang tinggi, dengan kategori sedang sebanyak 65 responden (54,2%) dan tingkat regulasi emosi rendah sebanyak 23 responden (19,2%) sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini kebanyakan memiliki tingkat regulasi emosi tergolong sedang.

Berikut adalah kategorisasi variabel *self efficacy*:

Tabel 4.4**Rumus Kategorisasi Variabel Self Efficacy**

Rumus Interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	< 86,48	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	86,48 – 89,88	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	89,88 >	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel *self efficacy* diatas dapat diambil kesimpulan bahwa hasil kategorisasi *self efficacy* pada responden yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.5
Kategorisasi Variabel *Self Efficacy*

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	13.3	13.3	13.3
	Sedang	79	65.8	65.8	79.2
	Tinggi	25	20.8	20.8	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategorisasi pada variabel *self efficacy* sebanyak 25 responden (20,8%) mendapat pengaruh yang tinggi, tingkat *self efficacy* sedang sebanyak 79 responden (65,8%) dan tingkat *self efficacy* rendah sebanyak 16 responden (13,3%) sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini kebanyakan memiliki *self efficacy* tergolong sedang. Berikut adalah kategorisasi variabel kecemasan pensiun:

Tabel 4.6
Rumus Kategorisasi Variabel Kecemasan Pensiun

Rumus Interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	< 106,94	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	106,94 – 110,72	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	110,72 >	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel kecemasan pensiun diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa hasil kategorisasi kecemasan pensiun pada responden yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.7

Kategorisasi Variabel Kecemasan Pensiun

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	10.0	10.0	10.0
	Sedang	87	72.5	72.5	82.5
	Tinggi	21	17.5	17.5	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategorisasi pada variabel kecemasan pensiun sebanyak 21 responden (17,5%) mendapatkan pengaruh yang tinggi, tingkat kecemasan pensiun dalam kategori sedang sebanyak 87 responden (72,5%), tingkat kecemasan pensiun rendah sebanyak 12 responden (10%) sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini kebanyakan memiliki kecemasan pensiun tergolong sedang.

B. Hasil Analisis Data

Sebelum melakukan analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan uji regresi linier berganda yaitu uji analisis untuk menunjukkan keterkaitan antara tiga variabel dimana masing-masing variabel saling mempengaruhi. Sangat penting untuk uji asumsi terlebih dahulu sebelum menguji hipotesis. Adanya uji asumsi merupakan langkah awal dalam menguji hipotesis yang berguna untuk mengetahui apakah data yang akan di uji layak untuk analisis data atau tidak. Adapun uji asumsi klasik yang digunakan yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas.

1. Hasil Analisis Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik uji Kolmogrov-Smirnov dengan bantuan aplikasi SPSS 23 *for windows*.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		120
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.38481088
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.060
	Negative	-.043
Kolmogorov-Smirnov		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan uji One-sample kolmogorov-smirnov pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 yang artinya nilai uji normalitas dalam penelitian ini berdistribusi normal karena dengan signifikansi $0,200 > 0,05$.

b. Uji Linieritas

Perlu adanya pengujian linearitas guna menunjukkan bahwa masing-masing variabel yang diuji mempunyai hubungan yang linear satu sama lain.

Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Unstandardized Residual *	Between Groups	(Combined)	77.048	34	2.266	1.274	.185
		Linearity	.000	1	.000	.000	1.000
Unstandardized Predicted Value		Deviation from Linearity	77.048	33	2.335	1.313	.160
	Within Groups		151.158	85	1.778		
Total			228.206	119			

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui nilai signifikasi *Deviation* (Gani & Amalia, 2018). Pengujian dilakukan menggunakan bantuan SPSS 23 for windows dengan menggunakan *Deviation from linearity* dengan taraf signifikasi 0,05. *Deviation from linearity* sebesar $0,160 >$

0,05 yang artinya terdapat hubungan yang linear antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun.

c. Uji Multikolinearitas

Suatu model regresi yang baik harus bebas dari adanya gejala multikolinearitas. Pengujian dilakukan menggunakan bantuan SPSS 23 *for windows* dengan dilihat dari nilai *Variance Inflation Factor* (VIF).

Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Coefficients ^a						
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	40.717	6.771		6.013	.000		
Regulasi Emosi	.341	.102	.319	3.334	.001	.496	2.017
Self Efficacy	.466	.107	.419	4.374	.000	.496	2.017

a. Dependent Variable: Kecemasan Pensiun

Berdasarkan tabel hasil uji multikolinearitas dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 23 *for windows* dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* sebesar 0,496 yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,01 ($0,496 > 0,01$) dan VIF sebesar 2,017 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari nilai 10 ($2,017 < 10$). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas pada kedua variabel *independen* dalam penelitian ini.

2. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data untuk penelitian ini diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 23 *for windows*. Tujuan pengujian hipotesis untuk mengetahui apakah suatu hipotesis diterima atau ditolak dalam penelitian ini. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat (PUPR). Hasil analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.11**Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda**

Model		Coefficients ^a			t	Sig.
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.717	6.771		6.013	.000
	Regulasi Emosi	.341	.102	.319	3.334	.001
	Self Efficacy	.466	.107	.419	4.374	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Pensiun

Berdasarkan tabel di atas hasil analisis regresi linear berganda diatas dengan menggunakan bantuan SPSS 23 *for windows* maka diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 40,717 + 0,341X_1 + 0,466X_2$$

Persamaan regresi diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. $\alpha = 40,717$

Pada persamaan regresi tersebut, nilai konstanta sebesar 40,717 yang artinya jika variabel independen (regulasi emosi dan *self efficacy*) naik atau berpengaruh dalam satu satuan, maka variabel kecemasan pensiun akan naik, namun jika tidak ada kontribusi dari variabel independen maka variabel kecemasan pensiun hanya akan bernilai 40,717.

2. $\beta_1 = 0,341$

Pada nilai koefisien regresi tersebut sebesar 0,341 atau 34,1% yang artinya jika regulasi emosi (X_1) mengalami kenaikan satu satuan, maka kecemasan pensiun (Y) akan mengalami peningkatan 34,1%. Selain itu, nilai koefisien regresi bernilai positif yang artinya jika regulasi emosi (X_1) meningkat dan kecemasan pensiun (Y) akan menurun.

3. $\beta_2 = 0,466$

Pada nilai koefisien regresi tersebut sebesar 0,466 atau 46,6 % yang artinya jika *self efficacy* (X_2) mengalami kenaikan satu satuan, maka kecemasan pensiun (Y) akan mengalami peningkatan sebesar 46,6%.

Selain itu, nilai koefisien regresi bernilai positif yang artinya jika *self efficacy* (X_2) meningkat dan kecemasan pensiun (Y) akan menurun.

a. Uji Parsial (Uji t)

Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing (parsial) variabel independen yaitu regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun. Dengan $\alpha = 5\%$ (0,05) dan $t_{tabel} = t (\alpha/2; n-k-1) = t (0,025; 117) = 1,980$. Hasil uji t melalui bantuan SPSS 23 *for windows* dapat dilihat sebagai berikut;

Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Linear

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	40.717	6.771		6.013	.000
Regulasi Emosi	.341	.102	.319	3.334	.001
Self Efficacy	.466	.107	.419	4.374	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Pensiun

Pengujian masing-masing variabel secara parsial di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengujian Hipotesis Pertama (H_1)

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, nilai signifikansi untuk regulasi emosi (X_1) terhadap kecemasan pensiun (Y) adalah sebesar $0,001 < 0,05$ dan $t_{hitung} 3,334 > 1,980$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat (PUPR).

2. Pengujian Hipotesis Kedua (H_2)

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, nilai signifikan untuk *self efficacy* (X_2) terhadap kecemasan pensiun (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan $t_{hitung} 4,374 > 1,980$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_2 diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun.

b. Uji Simultan (Uji F)

1. Pengujian Hipotesis Ketiga (H₃)

Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Simultan

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	200.460	2	100.230	51.387	.000 ^b
Residual	228.206	117	1.950		
Total	428.667	119			

a. Dependent Variable: Kecemasan Pensiun

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Regulasi Emosi

Berdasarkan output diatas diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh regulasi emosi (X_1) dan *self efficacy* (X_2) secara simultan terhadap kecemasan pensiun (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai $F_{hitung} 51,387 > F_{tabel} 3,07$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_3 diterima yang berarti terdapat pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat (PUPR).

Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.684 ^a	.468	.459	1.39660

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Regulasi Emosi

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,459 atau 45,9% yang artinya variabel regulasi emosi dan *self efficacy* dapat memberikan kontribusi pengaruh terhadap variabel kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat (PUPR) 45,9% dan sisanya 54,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan pensiun dan *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat (PUPR). Penelitian ini terdapat tiga pokok pembahasan yaitu pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat (PUPR), pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat (PUPR), pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat (PUPR).

Hasil penelitian pada 120 responden pegawai yang menghadapi pensiun pada Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) Jakarta Selatan 2022 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi pensiun. Hasil penelitian tersebut mendukung hipotesis, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Tahun 2022. Pada hipotesis pertama, jika dilihat berdasarkan kategorisasi penelitian regulasi emosi menunjukkan jumlah persentase terbanyak terdapat pada kategorisasi sedang sebanyak 65 responden (54,2%). Kemudian pada kategorisasi *self efficacy* menunjukkan jumlah persentase terbanyak terdapat pada kategorisasi sedang sebanyak 79 responden (65,8%). Selanjutnya pada kategorisasi kecemasan menghadapi pensiun menunjukkan jumlah persentase terbanyak terdapat pada kategorisasi sedang 87 responden (72,5%).

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis pertama diperoleh nilai signifikansi sebesar sebesar $0,001 < 0,05$ dan $t_{hitung} 3,334 > 1,980 t_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat

(PUPR). Selain itu, nilai signifikansi koefisien regresi pada penelitian ini sebesar 0,341% atau 34,1%.

Hasil yang lebih rinci mengenai regulasi emosi dengan kecemasan digambarkan dengan 3 aspek dari regulasi emosi. Pada aspek pertama yaitu pemantauan emosi, data yang mengungkap aspek ini menunjukkan bahwa skor responden memiliki kategori sedang. Hal ini terlihat dari perilaku responden yang kurang memiliki pemahaman mengenai kapan emosi tersebut terjadi. Kecemasan bisa dihindari ketika pegawai memiliki pemantauan emosi pada dirinya baik, pegawai yang kurang memiliki pemahaman atas emosinya akan mudah terpengaruh oleh lingkungan dan mudah terpancing. Hal ini sejalan dengan penelitian (Annie 2012: 187) yang mengatakan bahwa kurangnya pemahaman mengenai emosi yang dimiliki pegawai akan memicu munculnya kecemasan. Hasil dari penelitian tersebut terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan kecemasan dengan nilai korelasi sebesar 0,515 dan signifikansi $p < 0,05$ artinya semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat kecemasan, begitupun sebaliknya semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah tingkat kecemasan.

Aspek yang kedua yaitu penilaian emosi, data yang mengungkap aspek ini menunjukkan bahwa skor responden memiliki kategori sedang. Hal ini terlihat dari perilaku responden yang kurang memiliki pengelolaan emosi yang baik dan kurang mampu menyeimbangkan emosi yang terjadi. Kemudian akan mendorong pegawai untuk berperilaku cemas, kecewa, sedih. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ery, 2014: 186) yang mengatakan bahwa apabila individu mampu mengelola emosinya secara efektif, maka tekanan emosi negatif akan dapat terkontrol dan akan mengurangi tingkat kecemasan. Hasil dari penelitian tersebut terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan dengan nilai korelasi sebesar 0,342 dan signifikansi 0,0001 ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasan.

Aspek yang ketiga yaitu memodifikasi emosi, data yang mengungkap aspek ini menunjukkan bahwa skor responden memiliki kategori sedang. Hal

ini terlihat dari perilaku responden yang belum mampu untuk mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir positif, selalu menyalahkan diri sendiri dan mengingat pengalaman buruk atau negatif. Hal tersebut sejalan dengan teori yang bahwa emosi tersebut dapat mempengaruhi memori dan penyebab perubahan perilaku (Gross, 1998: 230).

Terjadinya kecemasan tidak terlepas dari kemampuan emosi yang dimiliki individu. Seorang pegawai dengan regulasi emosi yang rendah seringkali kesulitan untuk mengontrol dan mengatur emosinya ketika berada dalam keadaan terancam atau tertekan, sedangkan pegawai dengan regulasi emosi yang tinggi dapat mengendalikan emosinya dengan baik terutama ketika sedang marah, sedih dan kecewa. Menurut penelitian Gross (dalam Dennis, 2007: 27) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal, dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga dapat mempercepat dalam pemecahan masalah.

Pada analisis penelitian, ditemukan bahwa regulasi emosi pegawai yang akan memasuki pensiun memiliki kategori sedang. Umumnya dari beberapa hal yang mempengaruhi seseorang dalam menerima pensiun adalah masalah emosional para pekerja terhadap pensiun itu sendiri. Apabila seseorang mampu mengendalikan dorongan hati atau emosinya dengan baik, maka seseorang tersebut dapat menemukan banyak sisi positif yang dapat diambil. Selain itu, keterampilan mengatur emosi dapat membuat seseorang menjadi terampil dalam mengurangi perasaan negatif dalam diri, sehingga kecemasan dalam menghadapi masa pensiun dapat berkurang. Disinilah regulasi emosi dibutuhkan oleh individu (Santrock, 2012: 83).

Adanya peran regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun yang cukup tinggi, diperlukan usaha demi meningkatkan regulasi emosi untuk mengurangi atau bahkan menghindari kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Beberapa usaha yang dapat dilakukan yaitu instansi dapat memberikan pelatihan regulasi emosi, cara membangun hubungan positif dengan keluarga dan lingkungan sekitar dan memberikan gambaran-gambaran

kegiatan apa saja yang dapat dilakukan saat pensiun sehingga nantinya para pegawai akan lebih siap menghadapi masa pensiun.

Berdasarkan dari teori dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat terbukti secara empiris bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam meminimalisir atau mencegah terjadinya kecemasan. Ketika individu memiliki regulasi emosi yang tinggi maka individu akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya, sehingga individu tidak menyalahkan diri sendiri. Memiliki regulasi emosi yang tinggi juga dapat berpikir secara positif ketika menghadapi suatu ancaman yang menekan, dapat memahami situasi dan mampu mengubah pikiran tentang situasi yang dihadapi secara positif sehingga dapat menghasilkan reaksi emosional yang positif.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat kecemasan. Sehingga diharapkan bagi pegawai untuk dapat meningkatkan regulasi emosi pada dirinya dan menurunkan tingkat kecemasan. Kecemasan merupakan keadaan khawatir yang mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Dengan adanya regulasi emosi individu akan mampu untuk mengelola dan mengevaluasi emosi yang diterima. Sehingga individu dapat memutuskan untuk mengontrol emosi yang terjadi dalam situasi menekan.

Pernyataan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari (2014), dimana terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap kecemasan diperoleh nilai F sebesar 4,313 dengan nilai p sebesar 0,054 ($p < 0,001$). Sehingga pengajuan hipotesis dapat diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $4,374 > 1,980 t_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat

(PUPR). Selain itu nilai koefisien regresi pada penelitian ini sebesar 0,466 atau 46,6%.

Hasil yang lebih rinci mengenai *self efficacy* dengan kecemasan digambarkan dengan 3 aspek dari *self efficacy*. Pada aspek pertama yaitu tingkatan (*level*), data yang mengungkap aspek ini menunjukkan bahwa skor responden memiliki kategori sedang. Hal ini terlihat dari perilaku responden yang memiliki perasaan takut tidak dapat menjalani kehidupan setelah pensiun. Sehingga hal ini akan sangat mempengaruhi pikiran dan perilaku individu apabila ia dihadapkan dengan sebuah tugas, situasi, maupun kenyataan yang sulit. Individu dengan keyakinan tinggi akan mampu berpikir dan bertindak secara tepat terhadap situasi yang dihadapinya, suasana hatinya selalu tenang sehingga tidak mudah merasakan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Faradha dan Suci (2015: 141) yang menunjukkan bahwa *self efficacy* akan mempengaruhi ketenangan. Hasil dari penelitian tersebut terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan dengan nilai korelasi sebesar 0,012 ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat kecemasan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Aspek yang kedua yaitu keluasan atau *generality* yang merupakan kemampuan beradaptasi di segala situasi, memungkinkan individu untuk berpikir positif. Setelah individu mampu berpikir positif dengan segala situasi baru yang dihadapinya, maka akan timbul suasana hati tenang dan mampu menerima situasi tersebut. Ketika pikiran telah tertata, dan hati telah tenang, saat itulah individu akan mampu bertindak atau berperilaku dengan benar ketika ia berada dalam situasi-situasi tertentu yang berujung pada tiadanya keluhan-keluhan. Sejalan dengan penelitian (Blandina, 2020: 50) yang mengatakan bahwa seseorang dengan kemampuan sosial yang baik dapat mengajarkan bagaimana mengelola situasi yang sulit. Hasil pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan. Sehingga nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,684

secara signifikan ($p= 0,00$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self efficacy* akan semakin menurunkan tingkat kecemasan.

Aspek yang ketiga yaitu kekuatan atau *strength* yang merupakan suatu kekuatan, akan memungkinkan individu untuk tetap menjalankan tugas-tugasnya, hidupnya, dan segala hal yang menyulitkannya. Individu akan bertahan dalam situasi yang menghimpitnya dan berusaha mencari penyelesaian akan hal itu. Pada akhirnya kondisi ini akan membuat individu mampu berpikir jernih, mengelola hatinya dengan baik untuk kemudian berperilaku secara tepat dengan situasi yang dihadapi sehingga jauh dari rasa gugup, gemetar, berkeringat dingin dan sebagainya. Individu dengan *self efficacy* tinggi menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki tingkat ketekunan dan daya tahan yang tinggi ketika individu dihadapkan pada masalah tidak mudah menyerah.

Sejalan dengan penelitian Melia (2011: 350) menyatakan bahwa tingginya *self efficacy* yang dipersepsikan oleh individu akan memotivasi secara kognitif untuk bertindak lebih terarah, terutama pada tujuan yang hendak dicapai. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan diperoleh nilai koefisien sebesar 0,540 yang artinya 54%. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat kecemasan, sebaliknya jika semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Pada analisis penelitian, ditemukan bahwa *self efficacy* pegawai yang akan memasuki pensiun memiliki kategori sedang. Hal tersebut berarti bahwa keyakinan pegawai atas kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi pensiun masih belum maksimal. Terdapat pikiran-pikiran negatif yang masih sering muncul dan suasana hati yang masih bergejolak. Seseorang masih merasa khawatir tidak dapat memenuhi kebutuhan keluarganya seperti saat masih bekerja.

Berdasarkan dari teori dan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat terbukti secara empiris bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam kecemasan. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mencari dan

menggali suatu hubungan sosial yang dapat mengajarkan bagaimana mengelola situasi yang sulit, bertahan dalam situasi penuh stresor. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan pesimis terhadap hasil penyelesaian tugas, pengambilan keputusan dan perkembangan dirinya. Hal tersebut sangat diperlukan oleh pegawai yang akan memasuki masa pensiun karena dalam keadaan mengancam dan penuh tekanan, dengan adanya *self efficacy* ini pegawai yang menghadapi pensiun akan yakin atas masa depan yang dihadapi masih panjang, tidak mudah putus asa.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk mengatasi berbagai situasi yang terjadi dalam kehidupan. *Self efficacy* tidak ada hubungannya dengan kemampuan seseorang, tetapi keyakinan pada apa yang ingin dicapai individu dengan kemampuannya. Apabila individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung tidak merasa cemas karena percaya pada kemampuannya (Yulikhah, et al., 2019: hal. 73) . Tanpa perasaan cemas individu akan lebih mantap dalam menjalani kehidupan setelah pensiun Menurut Bandura (1997: 42-43) aspek-aspek *self efficacy* adalah tingkatan, keluasan dan kekuatan. Di mana masing-masing aspek berperan dalam meminimalisir kecemasan. Dengan adanya *self efficacy* individu akan lebih yakin atas kemampuan yang dimiliki dan dapat mengatasi permasalahan dalam situasi yang mengancam.

Adapula penelitian lain yang dilakukan oleh (Christian & Moningga, 2020: 14), di mana terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat kecemasan, begitupun sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai $F_{hitung} 51,387 > F_{tabel} 3,07$. Maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa H_3 diterima serta terdapat pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat (PUPR). Selain itu, diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,459 atau 45,9% yang artinya variabel regulasi emosi dan *self*

efficacy dapat memberikan kontribusi pengaruh terhadap variabel kecemasan pensiun pada pegawai kementerian pekerjaan umum dan perumahan rakyat (PUPR) 45,9% dan sisanya 54,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Menurut Safitri (2013: 193) faktor yang mempengaruhi kecemasan ada dua macam, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi; perasaan yang tidak mencukupi, tidak percaya diri, kurang yakin pada dirinya, rasa bersalah, rendahnya regulasi emosi, rendahnya kecerdasan emosi dan penerimaan diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi; penolakan sosial, kritikan dari orang lain dan lingkungan.

Pada analisis penelitian, masa pensiun merupakan resiko pekerjaan yang dianggap penting dalam masa usia lanjut, masa pensiun mengandung resiko bagi penghargaan pribadi bahkan dapat mengarah pada perasaan dirinya tidak berguna sehingga berbahaya bagi penyesuaian pribadi dan sosial (Hurlock, 1992: 434). Sekalipun sudah mempersiapkan diri untuk pensiun, orang lanjut usia menghadapi masalah krisis stagnasi (Erikson dalam Hurlock 1992: 435). Krisis stagnasi yang menimpa orang setelah pensiun merupakan akibat dari keharusannya untuk melakukan perubahan peran yang drastis dari seorang pekerja yang sibuk dan penuh optimis menjadi seorang penganggur yang tidak menentu. Perubahan pola dan kebiasaan ini sering mengakibatkan perasaan traumatik bagi lansia. Seseorang yang lebih suka bekerja tetapi dipaksa keluar pada usia wajib pensiun seringkali menunjukkan sikap kebencian dan motivasi lansia dalam menyesuaikan diri dengan masa pensiun menjadi rendah (Hurlock, 1992: 417). Setelah pensiun, banyak orang lanjut usia tidak dapat memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang produktif (Hurlock, 1992: 408).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan *self efficacy* dapat membuat orang memiliki pola pikir yang optimis, memiliki keyakinan dalam menginterpretasikan keadaan, dapat mengatasi situasi yang menekan, pengambilan keputusan, dapat memahami situasi, mampu mengubah pikiran tentang situasi yang dihadapi secara positif sehingga

dapat menghasilkan reaksi emosional yang positif dan perkembangan dirinya. Sesuai dengan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap kecemasan menghadapi pensiun.

Penelitian ini sudah dilakukan sesuai dengan panduan dan prosedur ilmiah yang ada. Namun peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu pertama; jangkauan subjek yang kurang luas. Dalam penelitian ini hanya menggunakan populasi pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR). Kedua: faktor yang mempengaruhi kecemasan yang diuji dalam penelitian ini hanya variabel regulasi emosi dan *self efficacy*, sedangkan masih banyak faktor lain dalam kecemasan yang belum di uji seperti penerimaan diri, harga diri, kepuasan kerja, persepsi, penyesuaian diri, status sosial sebelum pensiun, usia.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan pensiun pada pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR). Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Regulasi emosi berpengaruh terhadap kecemasan pensiun pada pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) Jakarta Selatan.
2. *Self efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan pensiun pada pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) Jakarta Selatan.
3. Regulasi emosi dan *self efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan pensiun pada pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) Jakarta Selatan.

B. Saran

Berdasarkan proses penelitian ini dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut;

1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti menyarankan bagi pegawai yang akan memasuki masa pensiun untuk meningkatkan regulasi emosi dan meningkatkan *self efficacy* yang masih memiliki kategorisasi sedang agar dapat menurunkan tingkat kecemasan saat menghadapi masa pensiun.

2. Bagi Instansi

Peneliti ini menyarankan kepada instansi untuk mempertahankan dan memfasilitasi perkembangan psikologis pegawainya dengan berbagai program yang mendukung kesiapan pensiun. Selain itu, ada program pelatihan penerimaan diri untuk mempersiapkan mental pegawai dalam

menerima, menjalani dan menikmati kondisi kehidupan baru setelah pensiun.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mampu memperluas cakupan populasi penelitian dalam kajian serupa mengenai kecemasan pensiun.
- b. Peneliti lebih lanjut mengenai pengaruh faktor-faktor selain *self efficacy* dan regulasi emosi yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pegawai dalam menghadapi masa pensiun seperti penerimaan diri, harga diri, kepuasan kerja, persepsi, penyesuaian diri, status sosial sebelum pensiun, usia.
- c. Lebih memperkaya temuan penelitian tentang topik tersebut melalui metode penelitian kualitatif dan deskriptif, agar dapat mempelajari secara rinci proses, penjelasan, dan faktor yang paling berperan dalam meminimalisir terjadinya kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Baron, R., & Byrne, D. (2004). Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga.
- Aldriani, N., & Widyastuti, A. (2021). Kecerdasan adversity dan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 154.
- Alfianika ninit. 2018. Ajar metode penelitian pengajaran bahasa indonesia. Yogyakarta. Deepublish.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12-28.
- Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian edisi revisi. Malang : UMM Press
- Alwisol. (2018). *Psikologi kepribadian* (edisi revisi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Annisa, D. F., & Irdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- Aprisandityas, A. & Elfida, D. 2012. Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi*, Volume 8 Nomor 2, Desember 2012. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v8i2.190>
- Arikunto, S. 2013. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Azwar, S. (2015). Penyusunan skala psikologi edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1997). Self Efficacy : The exercise of control. New York : Freeman.
- Bimo, Walgito. (2010). Pengantar psikologi umum. Yogyakarta: C.V Andi.
- Blandina, D. N. (2020). Pengaruh self-efficacy, kecerdasan spiritual, dan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun.
- Carysa, Y. T. (2019). Pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada atlet sepak bola usia remaja. 3, 4–5.
- Christian, C., & Moningka, C. (2020). Self efficacy dan kecemasan pegawai negeri sipil menghadapi pensiun. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.24854/jpu21>
- Darsono dan Ashari. 2005. Pedoman praktis memahami laporan keuangan. Yogyakarta : CV. Andi Offset
- Dwilestari, P. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi masa pensiun pada anggota POLRI di Samarinda. 1–54.
- Empati, J. (2017). Hubungan antara self disclosure dengan kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai Pt. Pln (Persero) wilayah Semarang. *Empati*, 6(1), 54–60.
- Empati, J., Ahmad, F., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi pensiun pada karyawan di Pt

- perkebunan nusantara vii unit usaha betung Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan. *Empati*, 5(3), 467–471.
- ESQ Masa Persiapan Pensiun. (2017). Hasil survey kecemasan jelang pensiun 2016- 2017. Diunduh pada tanggal 29 Juni 2022 pukul 4.24 AM. <https://esqmpp.com/hasil-survey-kecemasan-jelang-pensiun-2016-2017/>.
- Fardila, N., Rahmi, T., & Putra, Y. Y. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Riset Aktual Psikologi UNP*, 5(2), 157–168. <https://doi.org/10.24036/rapun.v5i2.6630>
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2008). Theories of personality (Edisi Keenam). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghozali, Imam. 2011. “Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS”. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97–112. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.97>
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita S, Rini. 2010. Teori- Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Gratz and Roemer (2004). Emotion regulation, multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 26(1):41-54. New York. doi 10.1007/s10862-008-9102-4
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Hendriati, N. (2018). *Modul pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil*.
- Hernowo, R., & Tirtoprojo, S. (2020). Pengaruh regulasi emosi, konflik interpersonal terhadap job performance yang dimediasi oleh felt stress studi pada tenaga penjualan perusahaan finance di Solo Raya. *Media Riset Manajemen*, 3, 93–106.
- Hundra, G. F., & Septiana, E. (2020). Kontribusi regulasi emosi orang tua terhadap regulasi diri remaja melalui peran mediasi pola asuh orang tua. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 42–62.
- Hurlock, E. B. 1992. Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga Khatimah, T. 2002. Merawat lansia, Tanggung Jawab Siapa?
- Hurlock, E. (1994). Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Husein, Umar. 2008. Metode penelitian untuk skripsi dan tesis bisnis. Jakarta. PTRajagrafindo Persada
- Imbiri, R. R. (2018). Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. *Psikologi.Unj.Ac.Id*, 1–10

- Izzah, Shohifatul. (2012). Perbedaan tingkat self efficacy antara mahasiswa fakultas psikologi dan saintek UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Kalangan, D., Zulkarnain, P. T., Gusrini, V., Pohan, R., & Sulistyawati, E. (2015). Kecemasan dalam menghadapi assessment centre. *Desember*, 42(3), 259–277.
- Kamisasi, A. (2018). Kecemasan dan kesejahteraan hidup pada karyawan yang akan pensiun. *Psikoborneo*, 6(2), 290–298.
- Kartini Kartono. (1989). *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Kartika, Y., & Nisfiannoor, M. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Lalita, T. V. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 03(2), 60–66.
- Lauster. (2012). Tes kepribadian (terjemahan D. H. Gulo). Jakarta: Bumi Aksara.
- Lesmana, D. (2014). Kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), 168–183.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H., S. (1999). A Measure of subjective happiness; preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46 (2), 137-155.
- Maramis. 2009. *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga.
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik POLRI dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 13–27.
- Nazir, Moh. Ph. D. 2009. *Metode penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Nevid, S. J., Rathus, A. S., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal jilid 1* (pp. 304–306). Jakarta: Erlangga.
- Nisfiannoor, M & Kartika, Yuni. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi* Vol. 2 No. 2, Desember 2004.
- Nugroho, N. F. R., & NRH, F. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan resolusi konflik pada karyawan PT. Pertamina refinery unit iv Cilacap. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 5(3), 533–536.
- Nuraini, D. E., Psikologi, P. S., & Samarinda, U. M. (2013). 3331-8793-1-Pb. 1(3), 192–196.
- Ogu, C.I., & Ekeh P. U. (2018). Influence of pre-retirement anxiety, age, and years of service on ageing male syndrome among catholic priests in Owerri Ecclestical Province. *Educational research international*, 7 (1).
- Oluseyi, A., & Olufemi, O. (2015). Development and validation of retirement anxiety scale for secondary school teacher in osun state, nigeria. *International Journal of Psychology Studies*. 7(2). 138-145
- Polisi, D. S. P. (2011). *Kecemasan Menghadapi Pensiun Ditinjau dari Self Efficacy Pada Polisi*.
- Purnamasari, S, E. 1998. Hubungan Antara Sindrom Pasca Kekuasaan pada Pensiunan Karyawan Pertamina pada Golongan Pimpinan di Surabaya

- dengan Kepuasan Hidup. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakuitas Psikologi Universitas Gajah Mada
- Pusadan, faizal rahmadan syah. (2014). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan post power syndrome pada guru menjelang pensiun. *Publikasi Naskah Psikologi Magister Sains Sarjana, Program Pasca Surakarta, Universitas Muhammadiyah*, 1–15.
- Pradono, G. S., & Purnamasari, S. E. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil di propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Psikologi Perkembangan*, 1(13), 1–13.
- Prasojo, B. D. (2011). Bekerja dan tidak bekerja (*studi komparatif pada pegawai kementerian agama Kabupaten Banjarnegara*).
- Priyatno, Duwi. 2014. SPSS 22 Pengolahan data terpraktis. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 1-14.
- Reivich dan Shatte. (2002). Psychosocial resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316. doi:10.1111/j. 1939-0025.1987.tb03541.x
- Rini, J.C. (2001). Pensiun dan pengaruhnya. Retrieved September 29, 2012, from www.Psikologi/usia/person/com/htm:62k
- Salovey, P., & John D. Mayer. (1990). *Emotional intelligence. imagination, cognition and personality*. 9(3), 185–211.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-span development: perkembangan masa hidup*, Edisi 13 Jilid2. Jakarta: Erlangga.
- Sari, S. S., Sumarna, N., & Kaimuddin, S. M. (2021). Regulasi emosi terhadap kecemasan tahanan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 41
- Sarjana, T. K., Kerja, P., & Meningkatnya, D. A. N. (2018). Tingkat kecemasan sarjana fresh graduate menghadapi persaingan kerja dan meningkatnya pengangguran intelektual. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 129–133.
- Sarwono, S. W. (2017). *Pengantar psikologi umum* (E. A. Meinarno (Ed.); 1st ed.). Rajawali Pers.
- Savitri Ramaiah. (2003). Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Septian, P. G, Esterlta. P. (2012). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan dalam menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil di daerah istimewa yogyakarta. Universitas Mercu Buana
- Setyaningsih, S., & Mu'in, M. (2013). Dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada kelompok pekerja pns yang menghadapi masa pensiun. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2), 104261.
- Siti Sundari (2004). Kearah memahami kesehatan mental. Artikel. Yogyakarta: PPB FIP UNY
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi usia lanjut*. Gadjah Mada Univesity Press
- Sugiyono, S. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sulistyo, E. (2014). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan

- Menghadapi Pertandingan. *Psikologi*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/37466>
- Sutardjo Wiramihardja. (2005). Pengantar psikologi abnormal. Bandung: Refika Aditama.
- Steven Schwartz, S. (2000). *Abnormal psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. In *Educational Psychology Review* (Vol. 3, Issue 4). <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3, Serial No. 240), 25-52).
- Widiyastuti, laili. 2014. Regulasi emosi pada guru BK program akselerasi SMP Muhammadiyah 2. Yogyakarta.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Humanitas*, vol. 9 no. 2, 142 - 156. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Wilding, J., Straub, J., Bee, J., Churchman, M., Bodmer, W., Dickson, C., Tomlinson, I., & Ilyas, M. (2002). Cyclin D1 is not an essential target of β -catenin signaling during intestinal tumorigenesis, but it may act as a modifier of disease severity in multiple intestinal neoplasia (Min) mice. *Cancer Research*, 62(16), 4562–4565.
- 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.
- W. Santrock, John. (2009). *Educational psychology*, diterjemahkan oleh Diana Angelica. Jakarta: Salemba Humanika.
- Yuliarti, V. & O. P. M. (2014). Hubungan antara kecemasan menghadapi pensiun dengan semangat kerja pada pegawai PT. Pos Indonesia (Persero) kantor pusat Surabaya. *Character*, 03(02), 1–5.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., Murtadho, A., Walisongo, P. U. I. N., Psikologi, F., & Walisongo, U. I. N. (2019). *Konsep diri , efikasi diri , dan efektivitas komunikasi interpersonal siswa*. 4(1), 65–76.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Penelitian

a. Blue Print Kecemasan Menghadapi Pensiun

No.	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Aspek Fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Jantung berdetak kencang • Tidak nafsu makan • Gemetaran • Berkeringat • Mudah marah atau sensitive • Sulit tidur 	<p>1. Apabila mendengar informasi mengenai pensiun, jantung saya berdetak kencang.</p> <p>2. Akhir-akhir ini apabila saya memikirkan masa pensiun, saya menjadi susah tidur</p> <p>3. Belakangan ini nafsu makan saya berkurang, apabila memikirkan masa pensiun yang semakin dekat.</p> <p>4. Dada saya mendadak sesak setiap kali mengingat waktu pensiun semakin dekat.</p> <p>5. Apabila saya mendengar berita tentang masa pensiun, saya langsung berkeringat dah badan gemetar</p> <p>6. Membayangkan ketidakberdayaan diusia tua setelah pensiun, membuat saya gemetar</p> <p>7. Saya akan terpancing amarah saat teringat masa pensiun semakin dekat.</p>	<p>8. Nafsu makan saya tetap normal meskipun sebentar lagi akan memasuki masa pensiun</p> <p>9. Saya mampu tidur nyenyak tanpa rasa khawatir mengenai masa pensiun yang akan segera saya hadapi</p> <p>10. Saya tetap tenang, meskipun penghasilan saya akan berkurang setelah pensiun</p> <p>11. Banyak informasi yang saya dapat tentang pensiun, namun amarah saya masih tetap terkontrol.</p> <p>12. Kesehatan saya tetap terjaga, meskipun masa pensiun saya akan segera datang</p> <p>13. Saya mampu bernafas lega karena bagi saya pensiun bukan akhir dari segala kehidupan</p> <p>14. Walaupun pensiun akan segera tiba, saya tetap melakukan kegiatan sehari-</p>

				hari tanpa adanya perubahan
2.	Aspek Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> • Perilaku gugup • Perilaku menghindar • Panik atau gelisah • Murung 	<p>15. Akhir-akhir ini saya melakukan kesalahan dalam pekerjaan, sebab memikirkan pensiun semakin dekat</p> <p>16. Sejak akan menghadapi masa pensiun saya menjadi pemurung</p> <p>17. Saya merasa gugup dan was-was saat sadar bahwa pensiun akan segera tiba.</p> <p>18. Saya merasa gelisah karena masa pensiun akan kehilangan pangkat atau jabatan yang selama ini saya banggakan.</p> <p>19. Saya merasa panik atas kebutuhan sehari-hari menggunakan tunjangan masa pensiun nanti.</p> <p>20. Belakangan ini perasaan saya mudah tegang apabila membayangkan pensiun</p> <p>21. Akhir-akhir ini saya mudah gelisah bila memikirkan pensiun</p>	<p>22. Saya masih mampu bekerja dengan cermat dan cepat tanpa terpengaruh masa pensiun yang semakin dekat</p> <p>23. Saya merasa tenang dalam menghadapi masa pensiun, walaupun akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan rekan-rekan setelah pensiun.</p> <p>24. Saya tetap merasa santai dan rileks meskipun akan menghadapi masa pensiun.</p> <p>25. Saya tetap bersemangat dalam bekerja meskipun masa pensiun semakin dekat.</p> <p>26. Saya menerima segala resiko yang akan dihadapi di kemudian hari.</p> <p>27. Masa pensiun akan membuat saya bahagia, karena mempunyai waktu lebih banyak dengan keluarga</p> <p>28. Saya merasa siap menghadapi masa pensiun yang semakin dekat.</p>

3.	Aspek Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Pikiran Buruk • Khawatir • Ketakutan • Anggapan bahwa dirinya tidak mampu • Sulit berkonsentrasi 	<p>29. Saya merasa takut akan kesukaran yang harus dihadapi dalam pensiun nanti.</p> <p>30. Saya khawatir apabila saat pensiun nanti saya akan kehilangan fasilitas dari kantor</p> <p>31. Kritikan rekan kerja membuat saya menjadi tidak percaya diri menghadapi pensiun.</p> <p>32. Seiring berjalannya waktu saya semakin takut menghadapi masa pensiun</p> <p>33. Saya kurang dapat berkonsentrasi saat akan menghadapi masa pensiun</p> <p>34. Saya merasa bahwa pensiun akan menjadi hal yang paling menakutkan dalam kehidupan.</p> <p>35. Saya merasa takut membahas persiapan pensiun dengan anggota keluarga.</p>	<p>36. Walaupun nanti sudah pensiun, saya yakin masih mampu membiayai kebutuhan keluarga.</p> <p>37. Setelah pensiun nanti, saya akan lebih berkonsentrasi pada hoby saya</p> <p>38. Memikirkan masa pensiun membuat saya menantikan pensiun dengan kebahagiaan.</p> <p>39. Memikirkan mengenai pensiun membuat saya merasa nyaman dan mudah dihadapi.</p> <p>40. Saya merasa pensiun adalah titik puncak keberhasilan saya.</p> <p>41. Saya tetap mampu bekerja dengan baik, meskipun akan memasuki masa pensiun</p> <p>42. Saya tetap dapat berkonsentrasi dalam bekerja walaupun setelah pensiun tenaga saya akan berkurang untuk membantu orang lain.</p>
----	----------------	--	--	---

b. Blue Print Regulasi Emosi

No.	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Memantau Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari dan memahami perasaan • Menyadari dan memahami pikiran • Menyadari dan memahami tindakan 	<p>1. Saya dapat memahami jika keadaan ekonomi akan menurun setelah pensiun nanti</p> <p>2. Saya menyadari bahwa setelah pensiun akan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri saya</p> <p>3. Saya menyadari bahwa usia tua ini sudah seharusnya pensiun.</p> <p>4. Saya dapat memahami bahwa ketakutan mengenai pensiun akan segera tiba</p> <p>5. Saya menyadari kekhawatiran yang saya rasakan setelah pensiun nanti</p>	<p>6. Saya kurang memahami perubahan-perubahan yang terjadi saat menghadapi pensiun</p> <p>7. Saya kurang menyadari tindakan diri saya dalam situasi yang sangat menekan.</p> <p>8. Saya kurang bisa mengerti apa yang harus saya perbuat setelah melakukan kesalahan</p> <p>9. Performa kerja saya akan menurun apabila terus menerus memikirkan kehidupan setelah pensiun nanti</p> <p>10. Saya sulit mengurangi perasaan emosi ketika atasan memberitahu bahwa pensiun segera tiba.</p>

2.	Mengevaluasi Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Pengelolaan emosi • Meyeimbangkan emosi 	<p>11. Saya dapat mengurangi rasa marah dengan cara mendengarkan musik, meditasi atau melakukan hal lain.</p> <p>12. Saya menyimpan secara pribadi perasaan atau emosi yang saya alami</p> <p>13. Saya mampu mengendalikan emosi ketika mendapatkan informasi mengenai pensiun akan segera tiba</p> <p>14. Saya dapat menenangkan hati ketika merasa cemas</p> <p>15. Ketika dalam situasi menekan, saya dapat mengkondisikan untuk berpikir mengenai sesuatu yang dapat membuat tenang</p>	<p>16. Saya kurang mampu mencari hal-hal yang menyenangkan hati ketika sedang marah</p> <p>17. Saya sulit dalam mengendalikan emosi, sehingga ekspresi wajah saat emosi akan ditunjukkan</p> <p>18. Ketika sedang merasa cemas, saya akan membatasi interaksi dengan orang lain</p> <p>19. Saya kurang bisa meredakan perasaan khawatir ketika rekan kerja terus menerus menanyakan persiapan pensiun.</p> <p>20. Saya kurang mampu mengendalikan perasaan marah sehingga meluapkan ekspresi yang berlebihan.</p>
3.	Memodifikasi Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mengubah emosi • Kemampuan memotivasi diri 	<p>21. Saya dapat mengambil hikmah dari kegagalan-kegagalan.</p> <p>22. Saya yakin bahwa setiap masalah yang dihadapi akan membuat kedewasaan diri</p>	<p>26. Saya sulit mengubah emosi ketika sedang merasakan hal yang kurang baik</p> <p>27. Sulit bagi saya untuk menemukan jalan keluar ketika menghadapi masalah</p>

			<p>23. Saya termotivasi untuk menunjukkan kemampuan ketika orang lain meremehkan saya.</p> <p>24. Saya mampu untuk segera bangkit dan berusaha lebih keras ketika masa pensiun tiba.</p> <p>25. Saya yakin bahwa diri saya dapat mengatasi suatu masalah</p>	<p>28. Saya kesulitan mengendalikan perasaan negatif seperti marah dan sedih.</p> <p>29. Saya sulit untuk bangkit setelah mengalami kegagalan</p> <p>30. Saya sulit untuk berpikir jernih ketika sedang marah.</p>
--	--	--	--	--

c. Blue Print *Self Efficacy*

No.	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Tingkatan	Keyakinan dalam mengatasi tugas sulit	<p>1. Saya yakin dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik sesulit apapun pekerjaan tersebut.</p> <p>2. Saya yakin dapat mengerjakan berbagai macam pekerjaan hingga masa pensiun tiba</p> <p>3. Tugas-tugas yang sulit membuat saya semakin ingin menyelesaikannya dalam waktu singkat.</p> <p>4. Saya tetap tenang ketika menghadapi kesulitan, karena saya yakin dengan kemampuan yang dimiliki</p> <p>5. Saya dapat menyelesaikan tugas dengan cepat berdasarkan pengalaman saya mengatasi hal-hal yang sulit.</p>	<p>6. Saya mudah menyerah saat menghadapi tugas yang sulit.</p> <p>7. Saya merasa pekerjaan yang saya selesaikan belum maksimal</p> <p>8. Saya kurang yakin atas hasil dari tugas yang saya kerjakan</p> <p>9. Saya kurang mampu bila harus menyelesaikan tugas yang sulit dan tidak ada yang membantu.</p> <p>10. Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki untuk menyelesaikan tugas yang ada.</p>
2.	Keluasan	Kemampuan beradaptasi	<p>11. Saya tetap bersemangat dalam bekerja, meskipun tanpa pengawasan dari atasan</p> <p>12. Semangat saya dalam beraktivitas tetap tinggi</p>	<p>16. Masa pensiun membuat saya sedih, sehingga rekan kerja mengetahui perubahan yang saya alami</p> <p>17. Saya kurang yakin terhadap kemampuan</p>

			<p>walaupun saya akan pensiun</p> <p>13. Saya mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi.</p> <p>14. Saya berhasil menghadapi situasi yang sulit dalam pekerjaan</p> <p>15. Saya sanggup menyelesaikan pekerjaan yang diberikan dengan tepat waktu</p>	<p>yang saya miliki untuk dapat melakukan suatu pekerjaan setelah masa pensiun tiba.</p> <p>18. Saya kurang mengandalkan kemampuan saya untuk mencoba pekerjaan lain yang belum pernah saya kerjakan.</p> <p>19. Kegagalan saya terhadap pekerjaan-pekerjaan tertentu membuat saya kurang yakin atas pencapaian keberhasilan pada jenis pekerjaan lain.</p> <p>20. Saya kurang yakin agar dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik.</p>
3.	Kekuatan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjalani • Mengerjakan tugas • Bertahan • Mencari penyelesaian 	<p>21. Saya yakin kemampuan yang saya miliki dapat menyelesaikan tugas dengan baik</p> <p>22. Seberat apapun permasalahan yang saya miliki, saya yakin mampu mengatasinya.</p> <p>23. Saya mampu menghadapi segala macam kesulitan saat</p>	<p>26. Terkadang saya memilih lari dari permasalahan yang menekan</p> <p>27. Saya merasa kesulitan dalam menghadapi situasi di kehidupan setelah pensiun</p> <p>28. Saya merasa putus asa untuk bisa bertahan</p>

			<p>menyelesaikan pekerjaan</p> <p>24. Saya yakin dapat memenuhi target perusahaan meskipun dibebani target yang sulit</p> <p>25. Kritikan orang lain dapat saya pakai untuk memperbaiki kesalahan dalam menyelesaikan tugas</p>	<p>hingga masa pensiun tiba</p> <p>29. Saya kesulitan menggunakan strategi yang tepat dalam menyelesaikan tugas.</p> <p>30. Saya ragu bisa memenuhi target kesuksesan dalam suatu tugas.</p>
--	--	--	---	--

Lampiran 2 Uji Skala Penelitian

Perkenalkan saya Tri Novita Sari, mahasiswa Psikologi (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (Skripsi). Perkenankan saya meminta bantuan kepada bapak/ibu untuk menjadi partisipan penelitian dalam rangka keperluan kelengkapan data penelitian. Tidak ada jawaban benar dan salah, sehingga bapak/ibu tidak perlu merasa ragu untuk menjawab. Kesungguhan dan kejujuran bapak/ibu sangat peneliti harapkan demi kualitas penelitian ini.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pegawai Aktif PT. Norvertel Sinergi Pratama, Tangerang
2. Pegawai yang akan memasuki masa pensiun pada tahun 2022

Segala identitas yang di minta dan hasil jawaban dari bapak/ibu akan dijamin kerahasiaannya, karena data hanya digunakan semata-mataa untuk kepentingan penelitian.

Kesediaan dan bantuan bapak/ibu akan sangat berarti bagi penyelesaian tugas akhir ini. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan saudara yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala ini.

Salam Hormat,

Tri Novita Sari

Nama:

Jenis Kelamin:

Umur:

1. Skala A

ITEM	SS	S	TS	STS
Apabila mendengar berita tentang pensiun jantung saya menjadi berdebar-debar				
Saya mampu tidur nyenyak tanpa rasa khawatir tentang masa pensiun yang akan saya hadapi				
Akhir-akhir ini saya melakukan kesalahan dalam pekerjaan, sebab memikirkan pensiun semakin dekat.				

Saya merasa gugup dan was-was saat sadar bahwa pensiun akan segera tiba				
Akhir-akhir ini bila saya memikirkan masa pensiun, saya menjadi susah tidur				
Nafsu makan saya tetap normal meskipun sebentar lagi akan memasuki masa pension				
Membayangkan ketidakberdayaan diusia tua setelah pensiun, membuat saya gemeteran				
Saya masih bisa bekerja dengan cermat dan cepat tanpa terpengaruh masa pensiun yang semakin dekat				
Saya merasa takut akan kesukaran yang harus dihadapi dalam pensiun nanti.				
Saya merasa siap menghadapi masa pensiun yang semakin dekat				
Belakangan ini nafsu makan saya berkurang, bila memikirkan masa pensiun yang semakin dekat				
Sejak akan menghadapi masa pensiun saya mudah murung				
Walaupun nanti sudah pensiun, saya yakin masih mampu membiayayai kebutuhan keluarga				
Saya khawatir bila saat pensiun nanti saya akan kehilangan fasilitas dari kantor				
Dada saya mendadak sesak setiap kali mengingat waktu pensiun semakin dekat				
Saya tetap tenang, meskipun penghasilan saya akan berkurang setelah pension				
Setelah pensiun nanti, saya akan lebih berkonsentrasi pada hoby saya				
Apabila saya mendengar berita tentang masa pensiun, saya langsung berkeringat dan badan gemetar				
Akhir-akhir ini saya sering gelisah jika memikirkan tentang pension				
Saya tetap dapat berkonsetrasi dalam bekerja walaupun setelah pensiun tenaga saya akan berkurang untuk membantu orang lain				
Saya akan terpancing amarah ketika teringat masa pensiun segera tiba				
Saya merasa tenang dalam menghadapi masa pensiun walaupun akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan rekan-rekan setelah pension				
Kesehatan saya tetap terjaga, meskipun masa pensiun saya akan segera tiba				
Meskipun keadaan ekonomi yang sekarang menurun, saya merasa santai dan rileks ketika menghadapi masa pension				

Kritikan rekan kerja membuat saya menjadi tidak percaya diri menghadapi pension				
Memikirkan mengenai pensiun membuat saya merasa nyaman dan mudah dihadapi				
Seiring berjalannya waktu saya semakin takut menghadapi masa pension				
Saya merasa gelisah sebab masa pensiun akan kehilangan pangkat atau jabatan yang selama ini saya banggakan				
Saya dan keluarga merasa panik atas kebutuhan sehari-hari dengan tunjangan masa pensiun nanti				
Saya tetap semangat dalam bekerja meskipun akan segera pension				
Saya mampu bernafas lega karena bagi saya pensiun bukan akhir dari segala kehidupan				
Banyak informasi yang saya dapat tentang pensiun, namun amarah saya masih tetap terkontrol				
Saya kurang dapat berkonsentrasi saat akan menghadapi masa pension				
Saya tetap mampu bekerja dengan baik, meskipun akan memasuki masa pension				
Belakangan ini perasaan mudah tegang bila membayangkan pension				
Saya menerima segala resiko yang akan dihadapi di kemudian hari				
Saya merasa bahwa pensiun akan menjadi hal yang paling menakutkan dalam kehidupan				
Memikirkan masa pensiun membuat saya menantikan pensiun dengan kebahagiaan				
Saya tetap melakukan kegiatan sehari-hari tanpa adanya perubahan apapun, walalupun pensiun akan segera tiba				
Saya merasa pensiun adalah titik puncak keberhasilan saya				
Saya merasa takut membahas persiapan pensiun dengan anggota keluarga				
Masa pensiun akan membuat saya bahagia, karena mempunyai waktu lebih banyak dengan keluarga				

2. Skala B

ITEM	SS	S	TS	STS
Saya dapat mengurangi rasa marah dengan cara mendengarkan musik, meditasi atau melakukan hal lain				

Saya sulit merubah emosi ketika saya sedang merasakan hal yang kurang baik				
Saya kurang memahami perubahan-perubahan yang terjadi saat menghadapi pensiun				
Saya dapat memahami jika keadaan ekonomi akan menurun setelah pensiun nanti				
Saya dapat mengambil hikmah dari kegagalan-kegagalan				
Saya kurang mampu mengendalikan perasaan marah sehingga meluapkan ekspresi yang berlebihan				
Saya menyadari bahwa setelah pensiun akan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri saya				
Saya yakin bahwa setiap masalah yang di hadapi akan membuat kedewasaan diri				
Ketika dalam situasi menekan, saya dapat mengkondisikan untuk berpikir mengenai sesuatu yang dapat membuat tenang				
Saya kurang menyadari tindakan diri saya dalam situasi yang sangat menekan				
Saya kurang mampu mencari hal-hal yang menyenangkan hati ketika saya merasa marah				
Sulit bagi saya untuk menemukan jalan keluar ketika menghadapi masalah				
Saya menyadari bahwa usia tua ini sudah seharusnya pension				
Saya sulit dalam mengendalikan emosi, sehingga ekspresi wajah saat emosi akan ditunjukkan				
Saya termotivasi untuk menunjukkan kemampuan saya ketika orang lain meremehkan saya				
Saya kurang bisa mengerti apa yang harus saya perbuat setelah melakukan kesalahan				
Saya kesulitan mengendalikan perasaan negatif seperti marah dan sedih				
Saya dapat memahami bahwa ketakutan mengenai pensiun akan segera tiba				
Ketika sedang merasa cemas, saya akan membatasi interaksi dengan orang lain				
Saya dapat menenangkan hati ketika merasa cemas				
Saya mampu untuk segera bangkit dan berusaha lebih keras ketika masa pensiun tiba				
Performa kerja saya akan menurun apabila terus menerus memikirkan kehidupan setelah pensiun nanti				
Saya sulit untuk bangkit setelah mengalami kegagalan				

Saya mampu mengendalikan emosi ketika mendapatkan informasi mengenai pensiun akan segera tiba				
Saya menyadari kehidupan setelah pensiun akan membuat perasaan yang sulit saya terima				
Saya sulit untuk berpikir jernih ketika sedang marah				
Saya kurang bisa meredakan perasaan khawatir ketika rekan kerja terus menerus menanyakan persiapan pensiun				
Saya sulit mengurangi perasaan emosi ketika atasan saya memberitahu bahwa pensiun segera tiba				
Saya yakin bahwa diri saya dapat mengatasi suatu masalah				
Saya menyimpan secara pribadi perasaan atau emosi yang saya alami				

3. Skala C

ITEM	SS	S	TS	STS
Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki, saya dapat dapat menyelesaikan tugas				
Saya sanggup menyelesaikan pekerjaan yang diberikan kepada saya tepat waktu				
Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki untuk menyelesaikan tugas yang ada				
Terkadang saya memilih lari dari permasalahan yang menekan				
Saya dapat menyelesaikan tugas dengan cepat berdasarkan pengalaman saya mengatasi hal-hal yang sulit				
Masa pensiun membuat saya sedih, sehingga rekan kerja saya sadar atas perubahan yang saya alami				
Seberat apapun permasalahan yang saya miliki, saya yakin mampu mengatasinya				
Saya kurang mampu bila harus menyelesaikan tugas yang sulit dan tidak ada yang membantu				
Saya tetap tenang ketika menghadapi kesulitan, karena saya yakin dengan kemampuan saya				
Saya merasa kesulitan dalam menghadapi situasi dikehidupan setelah pensiun				
Saya kurang memiliki harapan agar dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik				
Saya berhasil menghadapi situasi yang sulit dalam pekerjaan saya				

Saya kurang yakin atas hasil dari tugas yang saya kerjakan				
Saya mampu menghadapi segala macam kesulitan saat menyelesaikan pekerjaan saya				
Saya yakin dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik sesulit apapun pekerjaan tersebut				
Saya merasa putus asa untuk bisa bertahan hingga masa pensiun tiba				
Saya tetap bersemangat dalam bekerja, meskipun tanpa pengawasan dari atasan				
Saya kurang yakin terhadap kemampuan yang saya miliki untuk dapat melakukan suatu pekerjaan setelah masa pensiun tiba				
Saya merasa pekerjaan yang saya selesaikan belum maksimal				
Semangat saya dalam beraktivitas tetap tinggi walaupun saya akan pensiun				
Saya ragu bisa memenuhi target kesuksesan dalam suatu tugas				
Saya yakin dapat memenuhi target perusahaan meskipun saya dibebani terget yang sulit sebelum datangnya masa pensiun				
Saya yakin dapat mengerjakan berbagai macam pekerjaan hingga masa pensiun tiba				
Saya kurang mengandalkan kemampuan saya untuk mencoba pekerjaan lain yang belum pernah saya kerjakan				
Saya mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang saya hadapi				
Tugas-tugas yang sulit membuat saya semakin ingin menyelesaikannya dalam waktu singkat				
Saya mudah menyerah saat menghadapi tugas yang sulit				
Kritikan orang lain dapat saya pakai untuk memperbaiki kesalahan dalam menyelesaikan tugas				
Saya kesulitan menggunakan strategi yang tepat dalam menyelesaikan tugas				
Kegagalan saya terhadap pekerjaan-pekerjaan tertentu membuat saya kurang yakin atas pencapaian keberhasilan pada jenis pekerjaan lain				

Lampiran 3 Skala Penelitian

Perkenalkan saya Tri Novita Sari, mahasiswa Psikologi (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (Skripsi). Perkenankan saya meminta bantuan kepada bapak/ibu untuk menjadi partisipan penelitian dalam rangka keperluan kelengkapan data penelitian. Tidak ada jawaban benar dan salah, sehingga bapak/ibu tidak perlu merasa ragu untuk menjawab. Kesungguhan dan kejujuran bapak/ibu sangat peneliti harapkan demi kualitas penelitian ini.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pegawai aktif Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR)
2. Pegawai yang akan memasuki masa pensiun pada tahun 2022

Segala identitas yang di minta dan hasil jawaban dari bapak/ibu akan dijamin kerahasiaannya, karena data hanya digunakan semata-mataa untuk kepentingan penelitian.

Kesediaan dan bantuan bapak/ibu akan sangat berarti bagi penyelesaian tugas akhir ini. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan saudara yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala ini.

Salam Hormat,

Tri Novita Sari

Nama:

Jenis Kelamin:

Umur:

Jabatan :

1. Skala A

ITEM	SS	S	TS	STS
Saya mampu tidur nyenyak tanpa rasa khawatir tentang masa pensiun yang akan saya hadapi				
Akhir-akhir ini saya melakukan kesalahan dalam pekerjaan, sebab memikirkan pensiun semakin dekat.				

Saya merasa gugup dan was-was saat sadar bahwa pensiun akan segera tiba				
Akhir-akhir ini bila saya memikirkan masa pensiun, saya menjadi susah tidur				
Nafsu makan saya tetap normal meskipun sebentar lagi akan memasuki masa pension				
Membayangkan ketidakberdayaan diusia tua setelah pensiun, membuat saya gemeteran				
Saya masih bisa bekerja dengan cermat dan cepat tanpa terpengaruh masa pensiun yang semakin dekat				
Saya merasa takut akan kesukaran yang harus dihadapi dalam pensiun nanti.				
Saya merasa siap menghadapi masa pensiun yang semakin dekat				
Belakangan ini nafsu makan saya berkurang, bila memikirkan masa pensiun yang semakin dekat				
Sejak akan menghadapi masa pensiun saya mudah murung				
Walaupun nanti sudah pensiun, saya yakin masih mampu membiayayai kebutuhan keluarga				
Dada saya mendadak sesak setiap kali mengingat waktu pensiun semakin dekat				
Saya tetap tenang, meskipun penghasilan saya akan berkurang setelah pensiun				
Setelah pensiun nanti, saya akan lebih berkonsentrasi pada hoby saya				
Apabila saya mendengar berita tentang masa pensiun, saya langsung berkeringat dan badan gemetar				
Akhir-akhir ini saya sering gelisah jika memikirkan tentang pensiun				
Saya akan terpancing amarah ketika teringat masa pensiun segera tiba				
Kesehatan saya tetap terjaga, meskipun masa pensiun saya akan segera tiba				

Meskipun keadaan ekonomi yang sekarang menurun, saya merasa santai dan rileks ketika menghadapi masa pensiun				
Kritikan rekan kerja membuat saya menjadi tidak percaya diri menghadapi pensiun				
Memikirkan mengenai pensiun membuat saya merasa nyaman dan mudah dihadapi				
Seiring berjalannya waktu saya semakin takut menghadapi masa pensiun				
Saya merasa gelisah sebab masa pensiun akan kehilangan pangkat atau jabatan yang selama ini saya banggakan				
Saya merasa panik atas kebutuhan sehari-hari dengan tunjangan masa pensiun nanti				
Saya tetap semangat dalam bekerja meskipun akan segera pensiun				
Saya mampu bernafas lega karena bagi saya pensiun bukan akhir dari segala kehidupan				
Saya kurang dapat berkonsentrasi saat akan menghadapi masa pensiun				
Saya tetap mampu bekerja dengan baik, meskipun akan memasuki masa pensiun				
Belakangan ini perasaan mudah tegang bila membayangkan pensiun				
Saya menerima segala resiko yang akan dihadapi di kemudian hari				
Saya merasa bahwa pensiun akan menjadi hal yang paling menakutkan dalam kehidupan				
Memikirkan masa pensiun membuat saya menantikan pensiun dengan kebahagiaan				
Walaupun pensiun akan segera tiba, saya tetap melakukan kegiatan sehari-hari tanpa adanya perubahan				
Saya merasa pensiun adalah titik puncak keberhasilan saya				

Saya merasa takut membahas persiapan pensiun dengan anggota keluarga				
Masa pensiun akan membuat saya bahagia, karena mempunyai waktu lebih banyak dengan keluarga				

2. Skala B

ITEM	SS	S	TS	STS
Saya dapat mengurangi rasa marah dengan cara mendengarkan musik, meditasi atau melakukan hal lain				
Saya sulit merubah emosi ketika saya sedang merasakan hal yang kurang baik				
Saya kurang memahami perubahan-perubahan yang terjadi saat menghadapi pensiun				
Saya dapat memahami jika keadaan ekonomi akan menurun setelah pensiun nanti				
Saya dapat mengambil hikmah dari kegagalan-kegagalan				
Saya kurang mampu mengendalikan perasaan marah sehingga meluapkan ekspresi yang berlebihan				
Saya menyadari bahwa setelah pensiun akan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri saya				
Saya yakin bahwa setiap masalah yang di hadapi akan membuat kedewasaan diri				
Ketika dalam situasi menekan, saya dapat mengkondisikan untuk berpikir mengenai sesuatu yang dapat membuat tenang				
Saya kurang menyadari tindakan diri saya dalam situasi yang sangat menekan				
Saya kurang mampu mencari hal-hal yang menyenangkan hati ketika saya merasa marah				
Sulit bagi saya untuk menemukan jalan keluar ketika menghadapi masalah				

Saya menyadari bahwa usia tua ini sudah seharusnya pension				
Saya sulit dalam mengendalikan emosi, sehingga ekspresi wajah saat emosi akan ditunjukkan				
Saya termotivasi untuk menunjukkan kemampuan saya ketika orang lain meremehkan saya				
Saya kurang bisa mengerti apa yang harus saya perbuat setelah melakukan kesalahan				
Ketika sedang merasa cemas, saya akan membatasi interaksi dengan orang lain				
Saya dapat menenangkan hati ketika merasa cemas				
Saya mampu untuk segera bangkit dan berusaha lebih keras ketika masa pensiun tiba				
Saya sulit untuk bangkit setelah mengalami kegagalan				
Saya mampu mengendalikan emosi ketika mendapatkan informasi mengenai pensiun akan segera tiba				
Saya sulit untuk berpikir jernih ketika sedang marah				
Saya sulit mengurangi perasaan emosi ketika atasan saya memberitahu bahwa pensiun segera tiba				
Saya yakin bahwa diri saya dapat mengatasi suatu masalah				

3. Skala C

ITEM	SS	S	TS	STS
Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki, saya dapat dapat menyelesaikan tugas				
Saya sanggup menyelesaikan pekerjaan yang diberikan kepada saya tepat waktu				
Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki untuk menyelesaikan tugas yang ada				
Terkadang saya memilih lari dari permasalahan yang menekan				

Saya dapat menyelesaikan tugas dengan cepat berdasarkan pengalaman saya mengatasi hal-hal yang sulit				
Masa pensiun membuat saya sedih, sehingga rekan kerja saya sadar atas perubahan yang saya alami				
Seberat apapun permasalahan yang saya miliki, saya yakin mampu mengatasinya				
Saya kurang mampu bila harus menyelesaikan tugas yang sulit dan tidak ada yang membantu				
Saya tetap tenang ketika menghadapi kesulitan, karena saya yakin dengan kemampuan saya				
Saya merasa kesulitan dalam menghadapi situasi di kehidupan setelah pensiun				
Saya kurang yakin dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik				
Saya berhasil menghadapi situasi yang sulit dalam pekerjaan saya				
Saya kurang yakin atas hasil dari tugas yang saya kerjakan				
Saya mampu menghadapi segala macam kesulitan saat menyelesaikan pekerjaan saya				
Saya yakin dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik sesulit apapun pekerjaan tersebut				
Saya merasa putus asa untuk bisa bertahan hingga masa pensiun tiba				
Saya tetap bersemangat dalam bekerja, meskipun tanpa pengawasan dari atasan				
Saya kurang yakin terhadap kemampuan yang saya miliki untuk dapat melakukan suatu pekerjaan setelah masa pensiun tiba				
Semangat saya dalam beraktivitas tetap tinggi walaupun saya akan pensiun				
Saya ragu bisa memenuhi target kesuksesan dalam suatu tugas				

Saya yakin dapat memenuhi target perusahaan meskipun saya dibebani target yang sulit sebelum datangnya masa pensiun				
Saya yakin dapat mengerjakan berbagai macam pekerjaan hingga masa pensiun tiba				
Saya kurang mengandalkan kemampuan saya untuk mencoba pekerjaan lain yang belum pernah saya kerjakan				
Saya mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang saya hadapi				
Tugas-tugas yang sulit membuat saya semakin ingin menyelesaikannya dalam waktu singkat				
Saya mudah menyerah saat menghadapi tugas yang sulit				
Kritikan orang lain dapat saya pakai untuk memperbaiki kesalahan dalam menyelesaikan tugas				
Saya kesulitan menggunakan strategi yang tepat dalam menyelesaikan tugas				
Kegagalan saya terhadap pekerjaan-pekerjaan tertentu membuat saya kurang yakin atas pencapaian keberhasilan pada jenis pekerjaan lain				

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Skala Kecemasan Pensiun

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	78.7000	135.549	.000	.927
VAR00002	78.6750	126.174	.486	.925
VAR00003	78.6500	131.362	.307	.926
VAR00004	78.6500	128.131	.485	.925
VAR00005	78.8000	128.933	.510	.924
VAR00006	78.6250	128.804	.398	.926
VAR00007	78.9000	125.169	.645	.923
VAR00008	78.6000	123.990	.700	.922
VAR00009	78.9000	123.990	.725	.922
VAR00010	78.7500	129.321	.471	.925
VAR00011	78.7500	129.013	.619	.924
VAR00012	78.8750	128.112	.634	.923
VAR00013	78.4500	132.818	.361	.928
VAR00014	78.4750	133.640	.118	.928
VAR00015	78.8250	128.558	.575	.924
VAR00016	78.9500	127.023	.572	.924
VAR00017	78.7750	129.102	.434	.925
VAR00018	78.8250	128.969	.605	.924
VAR00019	78.7250	128.717	.606	.924

VAR00020	78.6250	135.522	-.025	.930
VAR00021	78.8250	129.481	.555	.924
VAR00022	78.6750	132.584	.248	.927
VAR00023	79.0250	129.307	.558	.924
VAR00024	78.9000	128.349	.496	.924
VAR00025	78.7750	132.897	.314	.926
VAR00026	78.5750	128.969	.450	.925
VAR00027	78.7000	128.164	.622	.923
VAR00028	78.6750	128.481	.564	.924
VAR00029	78.7250	128.871	.592	.924
VAR00030	79.0500	127.792	.689	.923
VAR00031	79.2500	129.269	.526	.924
VAR00032	78.7250	131.076	.288	.927
VAR00033	78.7250	132.615	.341	.926
VAR00034	79.0750	127.558	.631	.923
VAR00035	78.8250	130.199	.562	.924
VAR00036	78.8500	129.772	.504	.924
VAR00037	78.9250	130.020	.484	.925
VAR00038	78.6500	126.746	.628	.923
VAR00039	78.9750	130.435	.421	.925
VAR00040	78.5500	127.023	.436	.926
VAR00041	78.7750	132.076	.298	.926
VAR00042	78.9250	130.328	.371	.926

2. Skala Regulasi Emosi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.816	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	86.2500	38.500	.360	.811
VAR00002	86.4250	43.328	.450	.841
VAR00003	86.4000	37.374	.422	.807
VAR00004	86.4750	37.640	.361	.810
VAR00005	86.0500	37.485	.379	.809
VAR00006	86.3750	37.163	.433	.807
VAR00007	86.3750	38.240	.425	.809
VAR00008	86.1500	38.285	.326	.811
VAR00009	86.2500	35.321	.666	.797
VAR00010	86.5750	37.071	.547	.804
VAR00011	86.3000	38.831	.349	.812
VAR00012	86.2750	35.999	.643	.799
VAR00013	86.3750	36.907	.314	.812
VAR00014	86.6250	36.446	.549	.802
VAR00015	86.3250	36.328	.477	.804
VAR00016	86.5250	37.333	.420	.807
VAR00017	86.6000	40.246	-.048	.827
VAR00018	87.2500	40.397	-.063	.824
VAR00019	86.3000	36.677	.631	.801
VAR00020	86.3000	37.292	.447	.807
VAR00021	86.0750	35.917	.643	.799
VAR00022	86.8500	39.926	-.049	.839
VAR00023	86.3000	36.267	.625	.800
VAR00024	86.2250	37.717	.504	.807
VAR00025	87.2000	41.241	-.190	.829
VAR00026	86.0750	37.763	.387	.809
VAR00027	86.5500	38.767	.207	.815
VAR00028	86.3750	35.369	.728	.795
VAR00029	86.1500	36.285	.560	.802
VAR00030	86.6000	39.272	.093	.820

3. Skala Self Efficacy

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	88.1000	78.554	.574	.919
VAR00002	88.2750	78.410	.549	.919
VAR00003	88.4500	79.587	.592	.919
VAR00004	88.3000	75.805	.675	.917
VAR00005	88.4000	76.862	.699	.917
VAR00006	88.5000	80.923	.334	.922
VAR00007	88.2500	80.038	.329	.922
VAR00008	88.7250	77.897	.552	.919
VAR00009	88.2250	76.076	.772	.916
VAR00010	88.4500	80.767	.356	.921
VAR00011	88.4250	79.481	.564	.919
VAR00012	88.4250	78.456	.615	.918
VAR00013	88.5750	79.789	.522	.920
VAR00014	88.3500	78.900	.549	.919
VAR00015	88.2250	76.640	.711	.917
VAR00016	88.4250	79.430	.496	.920
VAR00017	88.1750	78.712	.521	.919
VAR00018	88.4500	78.510	.569	.919
VAR00019	89.1250	81.958	.119	.926
VAR00020	88.1750	78.097	.536	.919

VAR00021	88.6250	78.651	.606	.918
VAR00022	88.5000	78.051	.417	.921
VAR00023	88.4500	78.100	.511	.919
VAR00024	88.7500	79.833	.349	.922
VAR00025	88.3500	76.695	.671	.917
VAR00026	88.5500	80.049	.353	.922
VAR00027	88.5750	76.302	.583	.918
VAR00028	88.1500	76.079	.735	.916
VAR00029	88.8000	79.856	.333	.922
VAR00030	88.7250	78.307	.437	.921

Lampiran 5 Hasil Uji Kategorisasi

1. Skala Kecemasan Pensiun

Rumus Interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 106,94$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$106,94 - 110,72$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$110,72 >$	Tinggi

No. Kategorisasi	Jumlah
1	Rendah 12
2	Sedang 87
3	Tinggi 21
Total	120

2. Skala Regulasi Emosi

Rumus Interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 77,41$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$77,41 - 80,95$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$80,95 >$	Tinggi

No. Kategorisasi	Jumlah
1	Rendah 23
2	Sedang 65
3	Tinggi 32
Total	120

3. Skala *Self Efficacy*

Rumus Interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 86,48$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$86,48 - 89,88$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$89,88 >$	Tinggi

No. Kategorisasi	Jumlah
1	Rendah 16
2	Sedang 79
3	Tinggi 25
Total	120

Lampiran 6 Skoring Penelitian

No	Regulasi Emosi (X1)																								Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	80
2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	79
3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	78
4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	77
5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	78
6	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	81
7	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	83
8	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	81
9	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	81
10	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	82
11	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	76
12	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	80
13	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	80
14	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	79
15	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	77
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	76
17	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	78
18	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	77
19	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	78
20	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	82
21	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	76
22	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	78
23	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	81
24	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	79
25	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	81
26	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	78
27	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	79
28	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	80

29	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	81
30	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	78
31	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	80
32	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	77
33	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
34	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	75
35	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	82
36	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	78
37	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	78
38	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	81
39	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	82
40	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
41	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	79
42	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	80
43	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	81
44	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	77
45	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	77
46	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	82
47	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	80
48	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	79
49	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	79
50	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	80
51	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	79
52	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	78
53	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	78
54	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	78
55	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	78	
56	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	77
57	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	76
58	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	77
59	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	82

60	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	77	
61	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	82
62	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	80	
63	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	80
64	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	80
65	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	80
66	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	81
67	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	82
68	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	79
69	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	80
70	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	81
71	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	81
72	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	82
73	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	83
74	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	78
75	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	78
76	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	79
77	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	81
78	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	80
79	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	80
80	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	77
81	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	76
82	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	81
83	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	77
84	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	79
85	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	81
86	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	79
87	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	77
88	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	80
89	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	78
90	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	77

91	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	81
92	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	76
93	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	77
94	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	80
95	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	79
96	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	78
97	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	80
98	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	81
99	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	81
100	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	78
101	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	80
102	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	78
103	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	78
104	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	78
105	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	79
106	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	80
107	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	81
108	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	79
109	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
110	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	78
111	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	80
112	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	81
113	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	78
114	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	78
115	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	81
116	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	78
117	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	80
118	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	79
119	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	81
120	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	80	

No.	Self Efficacy (X2)																													Total	
	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	29		
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	90
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	89
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	88	
6	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	90	
7	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	89	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
10	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	90		
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
12	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	92	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	92	
14	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89	
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	85	
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	86	
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
20	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	91	
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
22	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	89	
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	89	
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
28	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
29	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89	
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
31	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	85	
35	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	89		
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
37	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	89	
39	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	92	

Lampiran 7 Total Skoring Penelitian

No. Responden	Total X1	Total X2	Total Y
1	80	90	111
2	79	89	110
3	78	88	109
4	77	87	106
5	78	88	108
6	81	90	110
7	83	91	112
8	81	89	110
9	81	88	110
10	82	90	111
11	76	87	109
12	80	92	110
13	80	92	110
14	79	89	108
15	77	86	107
16	76	85	106
17	78	87	109
18	77	86	108
19	78	87	109
20	82	91	110
21	76	87	107
22	78	88	108
23	81	89	109
24	79	87	107
25	81	89	109
26	78	86	106
27	79	87	107
28	80	88	108
29	81	89	109
30	78	87	107
31	80	90	110
32	77	87	109
33	77	87	109
34	75	85	107
35	82	89	110
36	78	86	107
37	78	86	107
38	81	89	110

39	82	92	114
40	77	86	107
41	79	87	108
42	80	88	110
43	81	89	113
44	77	87	111
45	77	87	111
46	82	90	112
47	80	89	111
48	79	87	110
49	79	87	110
50	80	88	111
51	79	87	109
52	78	86	108
53	78	86	108
54	78	89	108
55	78	89	108
56	77	90	106
57	76	87	105
58	77	88	106
59	82	90	110
60	77	87	108
61	82	88	111
62	80	87	107
63	80	87	107
64	80	87	107
65	80	87	107
66	81	90	108
67	82	92	109
68	79	88	107
69	80	87	106
70	81	88	107
71	81	88	107
72	82	89	109
73	83	90	110
74	78	87	108
75	78	87	108
76	79	89	110
77	81	90	112
78	80	89	110
79	80	89	110

80	77	87	108
81	76	85	106
82	81	93	111
83	77	88	107
84	79	89	110
85	81	90	113
86	79	87	112
87	77	86	108
88	80	90	110
89	78	88	108
90	77	87	107
91	81	92	110
92	76	86	106
93	77	87	107
94	80	88	109
95	79	87	108
96	78	86	106
97	80	89	110
98	81	91	111
99	81	91	111
100	78	88	106
101	80	89	111
102	78	87	107
103	78	87	107
104	78	87	107
105	79	89	108
106	80	90	113
107	81	91	114
108	79	87	108
109	80	89	110
110	78	87	109
111	80	89	110
112	81	90	111
113	78	87	109
114	78	87	109
115	81	87	110
116	78	86	106
117	80	87	109
118	79	86	108
119	81	89	109
120	80	87	108

Lampiran 8

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Tri Novita Sari
2. Tempat & Tanggal Lahir : Jakarta, 07 November 2000
3. Alamat Rumah : Jalan Hj. Kelot RT.003 RW.013, Larangan Selatan, Larangan. Ciledug. Kota Tangerang. Banten.
4. No. Hp : 081228650474
5. Email : trinovitansar07@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD Negeri 3 Larangan Selatan
 - b. SMP Negeri 11 Kota Tangerang
 - c. SMA Negeri 12 Kota Tangerang
 - d. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

C. Pengalaman Organisasi, Magang dan Kepanitian

1. Pengalaman Organisasi
 - a. Volunteer Karnaval Budaya Nusantara pada Festival Pemuda Se-Jawa Tengah (2019).
 - b. Divisi Media Informasi dan Komunikasi Himpunan Mahasiswa Jurusan Psikologi 2021
 - c. Koordinator Informasi dan Komunikasi Himpunan Mahasiswa DKI Jakarta, Jawa Barat dan Banten 2020
2. Pengalaman Magang
 - a. PT. Bahtera Pesat Lintas Buana (2021)
3. Pengalaman Kepanitian
 - a. Koordinator Panitia Makrab Himpunan Mahasiswa DKI Jakarta, Jawa Barat dan Banten 2020
 - b. Panitia Tim 100 pada Festival Pemuda Se-Jawa Tengah (2019)