

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A. dan Urbina, S. 1997. *Tes Psikologi. Edisi Bahasa Indonesia. Jilid 1*. Alih Bahasa : Imam, R.H. Jakarta : Prenhallindo.
- Apollo. 2007. Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan pada Remaja. *Manasa*. Vol.1, No.1, Juni 2007 (17-32).
- Arikunto, S. 1993. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Bina Aksara.
- _____. 2002. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek. Edisi V*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. 1993. *Pengantar Psikologi, Edisi Kedelapan, Jilid 2*. Alih Bahasa : Widjaja Kusuma. Jakarta : PT. Erlangga.
- Azwar, S. 2002. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Chaplin, J.P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah : Dr. Kartini Kartono. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Clemes, H. dan Bean, R. 2001. *Membangkitkan Harga Diri Anak. Petunjuk Praktis Bagi Orang Tua dan Guru*. Cetakan Pertama. Alih Bahasa : Adiwiyoto, A. Jakarta : Mitra Utama.
- Eliana, R. 2003. *Konsep Diri Pensiunan*. Medan: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Digitized by USU digital Librery.
- Friedman, H.S., Schustack, M.W. 2006. *Kepribadian. Teori Klasik dan Riset Modern. Edisi Ketiga. Jilid 1*. Alih Bahasa: Fransiska Dian Ikarini, Maria Hany, dan Andreas Provita Prima. Jakarta: Erlangga.
- Hadi, S. 2001. *Metodologi Research. Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hawari, D. 2004. *Alquran, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Edisi III*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.

- Hurlock, E. B. 1990. *Psikologi Perkembangan*. Edisi kelima. Alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Ling, Y., Dariyo, A. 2002. Interaksi Sosial di Sekolah dan Harga Diri Pelajar Sekolah Menengah Umum (SMU). *Psikologi Phronesis, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara. Vol.4, No.7, Juni 2002 (35-49).
- Nurchayaningih, W. E. 2003. Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Dan Jenis Kelamin. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Soegijapranata.
- Parmitasari, D.L.N., Prawitasari, J.E., Indati, A. 2002. Kecemasan pada Wanita Menopause Ditinjau dari Status Perkawinan. *Psikodimensia. Kajian Ilmiah Psikologi*, Vol.3, No.1 (9-14).
- Priest, R. 1987. *Stres dan Depresi*. Alih Bahasa : Istiwidayanti. Semarang : Prahara Prize.
- Santoso, S. dan Tjiptono, F. 2001. *Riset Pemasaran. Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sari, E.D., Kuncoro, J. 2006. Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Dukungan Sosial pada PT. Semen Gresik (Persero) Tbk. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultas Agung. Vol.1, No.1, Oktober 2006 (37-45).
- Sirait, J.T. 2006. *Memahami Aspek-aspek Pengelolaan Sumber Daya Manusia dalam Organisasi*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sobur, A. 2003. *Psikologi Umum. Dalam Lintasan Sejarah*. Cetakan II. Bandung: Pustaka Setia.
- Suryabrata, S. 2005. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Walgito, B. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta : C.V. Andi Offset.



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2010

SKRIPSI

Judul Penelitian : Kecemasan menghadapi Pensiun Ditinjau dari Harga
Diri

Oleh : Pramitha Anggunsari

NIM : 06.40.0136

Kepada Yth :
Pegawai Dinas Pekerjaan Umum (DPU) Bina Marga
Semarang

Dengan hormat,

Disela-sela kesibukan Anda, perkenankanlah saya mohon kesediaan Anda untuk mengisi skala yang tersedia. Skala ini dibuat dalam rangka memenuhi kelengkapan dari penelitian skripsi yang menjadi tugas akhir guna meraih gelar kesarjanaan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Semua jawaban dan identitas Anda dijamin kerahasiaannya dan jawaban yang Anda berikan hanya digunakan untuk penelitian.

Saya akan menghargai segala perhatian dan partisipasi Anda dalam penelitian ini, saya yakin informasi yang telah Anda berikan merupakan bantuan yang tidak ternilai harganya bagi penyelesaian serta tercapainya tujuan dari penelitian ini. Sebelum dan sesudahnya saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,

Pramitha Anggunsari

IDENTITAS

Pensiun pada tahun? :

Bidang / Bagian Kerja:

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pernyataan-pernyataan pada lembar berikut, kemudian jawablah dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
2. Tidak ada jawaban yang dianggap salah, semua jawaban adalah benar jika diisi dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.
3. Jawaban yang Anda berikan dijamin kerahasiannya, dan tidak berpengaruh terhadap prestasi kerja.
4. Pilih salah satu dari empat jawaban yang ada dan yang paling sesuai dengan memberi tanda “silang” (X).

SS : SANGAT SESUAI dengan pernyataan yang ada.

S : SESUAI dengan pernyataan yang ada.

TS : TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

STS : SANGAT TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

5. Periksalah kembali semua jawaban dan pastikan telah terisi semua.
6. Jika Anda merasa bahwa jawaban yang Anda berikan salah dan Anda ingin mengganti dengan jawaban yang lain, maka Anda dapat langsung mencoret dengan memberikan tanda dua garis horisontal (=) pada pilihan jawaban yang salah dan memberikan tanda silang (X) pada pilihan Anda yang benar atau yang baru.

Contoh : ~~SS~~ S TS STS

~~SS~~ S ~~TS~~ STS

Hal ini berarti Anda telah mengganti jawaban dari SANGAT SESUAI menjadi TIDAK SESUAI

7. Atas partisipasi dan kerja sama yang baik dari Anda, Saya ucapkan terima kasih.

Selamat Mengerjakan

ITEM KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN

1. Gejala fisiologis, yaitu merasa mudah lelah ketika bekerja, pencernaan tidak teratur, jantung berdebar cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang, kepala pusing dan sesak nafas.

Favorabel :

1. Akhir-akhir ini saya banyak mengeluarkan keringat dingin dalam bekerja. 1
2. Kepala saya sering pusing saat memikirkan pensiun. 5
3. Saat bekerja baru-baru ini, saya sering mengalami sakit perut secara mendadak. 9
4. Akhir-akhir ini saya mudah lelah bekerja padahal istirahat saya cukup. 13
5. Tidur saya tidak pulas ketika membayangkan masa pensiun saya kelak. 17
6. Selera makan saya berkurang jika mengingat beberapa bulan lagi akan pensiun. 21

Unfavorabel :

1. Semua pekerjaan dapat saya laksanakan tanpa merasa letih dan lesu. 2
2. Masa pensiun yang sudah dekat, tidak menurunkan selera makan saya. 6
3. Ketika memasuki masa pensiun, pola tidur saya tetap seperti biasanya. 10
4. Pernafasan saya tetap teratur meskipun sedang memikirkan masa purna tugas saya. 14
5. Saya tidak mudah pusing dalam bekerja meskipun masa pensiun sudah dekat. 18
6. Jantung saya tidak berdebar-debar dengan kencang meskipun mendengar kata pensiun. 22

2. Gejala psikologis, yaitu keadaan takut, merasa akan tertimpa bahaya, kurang dapat konsentrasi atau tidak dapat memusatkan perhatian, timbulnya perasaan kecewa sehingga dapat mempengaruhi interaksi dengan orang lain, keadaan tidak berdaya, konflik atau ketidakmampuan menyesuaikan diri, tidak tenteram dan ingin lari dari kenyataan hidup.

Favorabel :

1. Bila membayangkan esok saya harus pensiun, perasaan saya gelisah. 3

2. Saya merasa tidak berdaya dalam menghadapi masa pensiun. 7
3. Ketika memikirkan masa purna tugas, saya mendadak tidak dapat konsentrasi dengan pekerjaan yang saya lakukan. 11
4. Perasaan saya tegang ketika teman-teman sedang membicarakan masa pensiun. 15
5. Saya takut tidak dapat menghadapi masa pengangguran saya setelah pensiun. 19
6. Saya takut tidak dapat menyesuaikan diri ketika memasuki masa pensiun. 23

Unfavorabel :

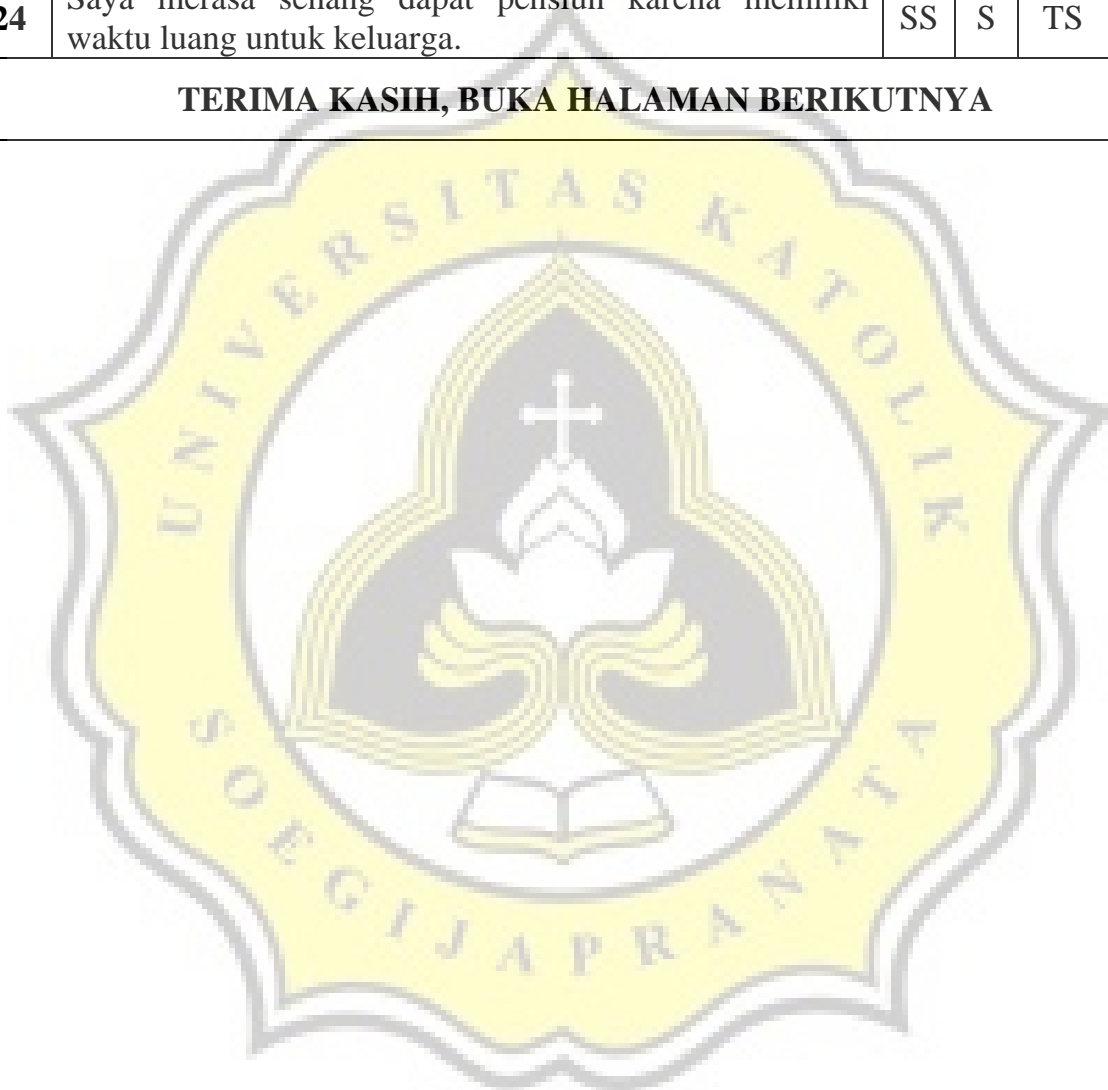
1. Perasaan saya tetap rileks meskipun mendengar masa pensiun itu tidak menyenangkan. 4
2. Perasaan gelisah dapat saya tekan meski sedang memikirkan masa purna tugas. 8
3. Saya tetap semangat dalam bekerja meskipun menjelang masa pensiun. 12
4. Meskipun harus memasuki masa pensiun, saya tetap dapat berkonsentrasi terhadap pekerjaan saya. 16
5. Saya tidak takut menjalani masa pensiun di hari tua saya. 20
6. Saya merasa senang dapat pensiun karena memiliki waktu luang untuk keluarga. 24

Gejala Kecemasan menghadapi Pensiun	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Gejala fisiologis	1,5,9,13,17,21	2,6,10,14,18,22	12
Gejala psikologis	3,7,11,15,19,23	4,8,12,16,20,24	12
Total	12	12	24

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Akhir-akhir ini saya banyak mengeluarkan keringat dingin dalam bekerja.	SS	S	TS	STS
2	Semua pekerjaan dapat saya laksanakan tanpa merasa letih dan lesu.	SS	S	TS	STS
3	Bila membayangkan esok saya harus pensiun, perasaan saya gelisah.	SS	S	TS	STS
4	Perasaan saya tetap rileks meskipun mendengar masa pensiun itu tidak menyenangkan.	SS	S	TS	STS
5	Kepala saya sering pusing saat memikirkan pensiun.	SS	S	TS	STS
6	Masa pensiun yang sudah dekat, tidak menurunkan selera makan saya.	SS	S	TS	STS
7	Saya merasa tidak berdaya dalam menghadapi masa pensiun.	SS	S	TS	STS
8	Perasaan gelisah dapat saya tekan meski sedang memikirkan masa purna tugas.	SS	S	TS	STS
9	Saat bekerja baru-baru ini, saya sering mengalami sakit perut secara mendadak.	SS	S	TS	STS
10	Ketika memasuki masa pensiun, pola tidur saya tetap seperti biasanya.	SS	S	TS	STS
11	Ketika memikirkan masa purna tugas, saya mendadak tidak dapat konsentrasi dengan pekerjaan yang saya lakukan.	SS	S	TS	STS
12	Saya tetap semangat dalam bekerja meskipun menjelang masa pensiun.	SS	S	TS	STS
13	Akhir-akhir ini saya mudah lelah bekerja padahal istirahat saya cukup.	SS	S	TS	STS
14	Pernafasan saya tetap teratur meskipun sedang memikirkan masa purna tugas saya.	SS	S	TS	STS
15	Perasaan saya tegang ketika teman-teman sedang membicarakan masa pensiun.	SS	S	TS	STS
16	Meskipun harus memasuki masa pensiun, saya tetap dapat berkonsentrasi terhadap pekerjaan saya.	SS	S	TS	STS
17	Tidur saya tidak pulas ketika membayangkan masa pensiun saya kelak.	SS	S	TS	STS
18	Saya tidak mudah pusing dalam bekerja meskipun masa pensiun sudah dekat.	SS	S	TS	STS
19	Saya takut tidak dapat menghadapi masa pengangguran saya setelah pensiun.	SS	S	TS	STS
BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
20	Saya tidak takut menjalani masa pensiun di hari tua saya.	SS	S	TS	STS
21	Selera makan saya berkurang jika mengingat beberapa bulan lagi akan pensiun.	SS	S	TS	STS
22	Jantung saya tidak berdebar-debar dengan kencang meskipun mendengar kata pensiun.	SS	S	TS	STS
23	Saya takut tidak dapat menyesuaikan diri ketika memasuki masa pensiun.	SS	S	TS	STS
24	Saya merasa senang dapat pensiun karena memiliki waktu luang untuk keluarga.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					



ITEM HARGA DIRI

1. Rasa penerimaan diri.

Ini berarti seseorang merasa sebagai bagian dari lingkungan sosialnya, serta dapat menerima keadaan dirinya.

Favorabel :

1. Saya bangga dan puas dengan usaha saya. 1
2. Keluarga saya dapat menerima keadaan saya apa adanya. 7
3. Saya tidak merasa kesulitan untuk bergaul dengan orang lain. 13
4. Saya puas dengan apa yang saya miliki. 19
5. Saya merasa diri saya baik. 25
6. Saya merasa nyaman dengan diri saya. 31

Unfavorabel :

1. Saya kurang menikmati dengan apa yang saya miliki. 2
2. Saya merasa diri saya kurang. 8
3. Kadang-kadang terlintas di benak saya ingin menjadi orang lain. 14
4. Saya merasa terasing di antara teman-teman. 20
5. Saya malu dengan kelemahan diri saya. 26
6. Ada hal-hal tertentu dalam diri saya yang tidak saya sukai. 32

2. Rasa mampu.

Seseorang merasa mampu untuk melakukan sesuatu yang penting bagi dirinya sendiri dan orang lain, hal ini akan mendorong kemajuan dirinya.

Favorabel :

1. Saya mampu mengerjakan tugas dengan usaha saya sendiri. 3
2. Saya dapat mengatasi persoalan sendiri. 9
3. Saya jarang menemui kesulitan setiap melakukan aktivitas. 15
4. Saya merasa dapat mengerjakan tugas dengan sebaik mungkin. 21
5. Saya merasa dapat menjelaskan sesuatu dengan baik kepada teman saya. 27
6. Apa yang saya lakukan berguna bagi orang lain juga. 33

Unfavorabel :

1. Saya merasa lemah dalam menyelesaikan masalah. 4
2. Saya merasa kurang yakin dapat berhasil dalam pekerjaan saya. 10
3. Saya merasa mampu mengambil keputusan hanya jika dibantu orang lain. 16
4. Setelah mengerjakan tugas saya kecewa dengan hasilnya. 22
5. Saya merasa tidak mampu menolong orang lain yang sedang mengalami kesulitan. 28
6. Saya merasa diri saya tidak lebih baik dari orang lain. 34

3. Rasa dibutuhkan.

Seseorang merasa dirinya berharga, berarti, bernilai dan dibutuhkan dalam lingkup sosialnya.

Favorabel :

1. Saya dianggap mampu menyelesaikan masalah teman-teman saya. 5
2. Saya sering diminta untuk membantu menyelesaikan masalah teman-teman saya. 11
3. Kehadiran saya dianggap penting oleh teman-teman. 17
4. Ketika saya sedang tidak bersama teman-teman, mereka mencari saya. 23
5. Saya membantu teman yang sedang mengalami kesulitan. 29
6. Teman-teman meminta pendapat saya apabila hendak membuat suatu keputusan. 35

Unfavorabel :

1. Bantuan saya sering ditolak teman-teman. 6
2. Saya merasa tidak berarti bagi orang lain. 12
3. Teman-teman kurang suka bila saya bantu. 18
4. Teman-teman mengabaikan pendapat saya. 24
5. Banyak teman-teman yang enggan bekerja bersama saya. 30
6. Saya merasa teman-teman tidak memerlukan bantuan saya. 36

Aspek-aspek Harga diri	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Rasa penerimaan diri	1,7,13,19,25,31	2,8,14,20,26,32	12
Rasa mampu	3,9,15,21,27,33	4,10,16,22,28,34	12
Rasa dibutuhkan	5,11,17,23,29,35	6,12,18,24,30,36	12
Total	18	18	36



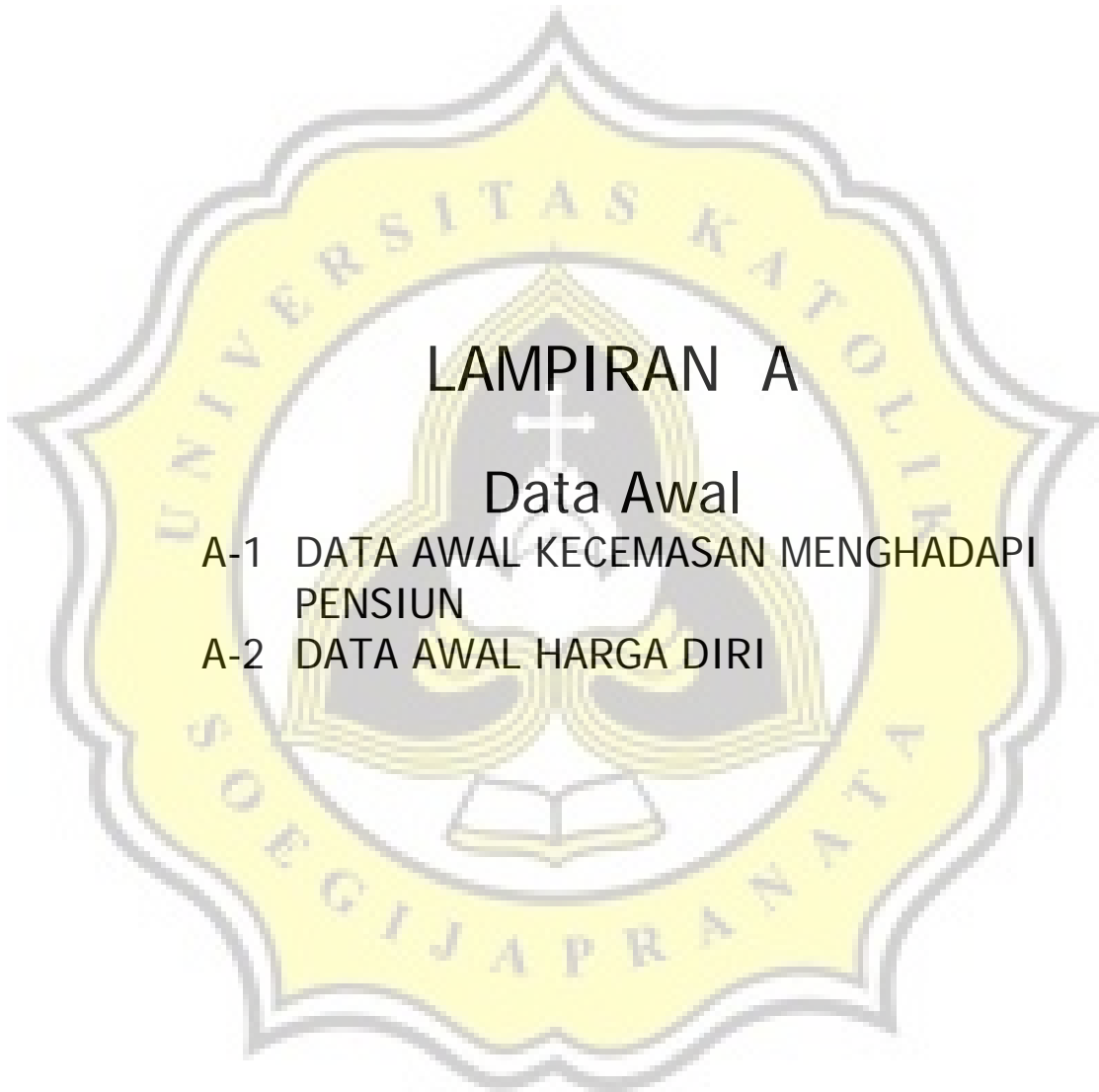
SKALA 2

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bangga dan puas dengan usaha saya.	SS	S	TS	STS
2	Saya kurang menikmati dengan apa yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
3	Saya mampu mengerjakan tugas dengan usaha saya sendiri.	SS	S	TS	STS
4	Saya merasa lemah dalam menyelesaikan masalah.	SS	S	TS	STS
5	Saya dianggap mampu menyelesaikan masalah teman-teman saya.	SS	S	TS	STS
6	Bantuan saya sering ditolak teman-teman.	SS	S	TS	STS
7	Keluarga saya dapat menerima keadaan saya apa adanya.	SS	S	TS	STS
8	Saya merasa diri saya kurang.	SS	S	TS	STS
9	Saya dapat mengatasi persoalan sendiri.	SS	S	TS	STS
10	Saya merasa kurang yakin dapat berhasil dalam pekerjaan saya.	SS	S	TS	STS
11	Saya sering diminta untuk membantu menyelesaikan masalah teman-teman saya.	SS	S	TS	STS
12	Saya merasa tidak berarti bagi orang lain.	SS	S	TS	STS
13	Saya tidak merasa kesulitan untuk bergaul dengan orang lain.	SS	S	TS	STS
14	Kadang-kadang terlintas di benak saya ingin menjadi orang lain.	SS	S	TS	STS
15	Saya jarang menemui kesulitan setiap melakukan aktivitas.	SS	S	TS	STS
16	Saya merasa mampu mengambil keputusan hanya jika dibantu orang lain.	SS	S	TS	STS
17	Kehadiran saya dianggap penting oleh teman-teman.	SS	S	TS	STS
18	Teman-teman kurang suka bila saya bantu.	SS	S	TS	STS
19	Saya puas dengan apa yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
20	Saya merasa terasing di antara teman-teman.	SS	S	TS	STS
21	Saya merasa dapat mengerjakan tugas dengan sebaik mungkin.	SS	S	TS	STS
BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
22	Setelah mengerjakan tugas saya kecewa dengan hasilnya.	SS	S	TS	STS
23	Ketika saya sedang tidak bersama teman-teman, mereka mencari saya.	SS	S	TS	STS
24	Teman-teman mengabaikan pendapat saya.	SS	S	TS	STS
25	Saya merasa diri saya baik.	SS	S	TS	STS
26	Saya malu dengan kelemahan diri saya.	SS	S	TS	STS
27	Saya merasa dapat menjelaskan sesuatu dengan baik kepada teman saya.	SS	S	TS	STS
28	Saya merasa tidak mampu menolong orang lain yang sedang mengalami kesulitan.	SS	S	TS	STS
29	Saya membantu teman yang sedang mengalami kesulitan.	SS	S	TS	STS
30	Banyak teman-teman yang enggan bekerja bersama saya.	SS	S	TS	STS
31	Saya merasa nyaman dengan diri saya.	SS	S	TS	STS
32	Ada hal-hal tertentu dalam diri saya yang tidak saya sukai.	SS	S	TS	STS
33	Apa yang saya lakukan berguna bagi orang lain juga.	SS	S	TS	STS
34	Saya merasa diri saya tidak lebih baik dari orang lain.	SS	S	TS	STS
35	Teman-teman meminta pendapat saya apabila hendak membuat suatu keputusan.	SS	S	TS	STS
36	Saya merasa teman-teman tidak memerlukan bantuan saya.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH ATAS BANTUANNYA					



LAMPIRAN



LAMPIRAN A

Data Awal

A-1 DATA AWAL KECEMASAN MENGHADAPI
PENSIUN

A-2 DATA AWAL HARGA DIRI



LAMPIRAN A-1

Data Awal
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN A-2

Data Awal
HARGA DIRI



LAMPIRAN B

Uji Validitas dan Reliabilitas

B-1 SKALA KECEMASAN MENGHADAPI
PENSIUN

B-2 SKALA HARGA DIRI



LAMPIRAN B-1

Skala

KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN B-2

Skala
HARGA DIRI



LAMPIRAN C

Skala Penelitian

- C-1 SKALA KECEMASAN MENGHADAPI PENSUN
- C-2 SKALA HARGA DIRI



LAMPIRAN C-1

Skala

KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN C-2

Skala
HARGA DIRI



LAMPIRAN D

Data Penelitian

- D-1 DATA PENELITIAN KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN
- D-2 DATA PENELITIAN HARGA DIRI



LAMPIRAN D-1

Data Penelitian
SKALA KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN D-2

Data Penelitian
SKALA HARGA DIRI



LAMPIRAN E

Uji Asumsi

- E-1 UJI NORMALITAS
- E-2 UJI LINIERITAS



LAMPIRAN E-1

Uji Asumsi
UJI NORMALITAS



LAMPIRAN E-2

Uji Asumsi
UJI LINIERITAS



LAMPIRAN F

Analisis Data
HASIL KORELASI *PRODUCT MOMENT*



LAMPIRAN G

Surat Ijin Penelitian dan
Bukti Penelitian

G-1 SURAT IJIN PENELITIAN

G-2 BUKTI PENELITIAN



LAMPIRAN G-1

Surat Ijin Penelitian



LAMPIRAN G-2

Surat Bukti Penelitian