



FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG

2011

---

SKRIPSI

Judul Penelitian : Kecemasan menghadapi Pensiun Ditinjau dari *Self-  
efficacy* pada Polisi

Oleh : Melia Octavia Santoso

NIM : 07.40.0019

Kepada Yth :  
Anggota Polisi Polrestabes Semarang  
Semarang

Dengan hormat,

Disela-sela kesibukan Bapak-bapak, perkenankanlah saya mohon kesediaan Bapak-bapak 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 Bapak-bapak dijamin kerahasiaannya dan jawaban yang Bapak-bapak berikan hanya digunakan untuk penelitian, serta tidak berpengaruh terhadap pekerjaan Bapak-bapak.

Saya akan menghargai segala perhatian dan partisipasi Bapak-bapak dalam penelitian ini, saya yakin informasi yang telah Bapak-bapak 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,

Melia Octavia Santoso

## IDENTITAS

Jenis Kelamin :  
Pangkat :  
Pensiun pada tahun :

### 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 Bapak-bapak berikan dijamin kerahasiannya, dan tidak berpengaruh terhadap prestasi kerja.
4. Pilih salah satu dari empat jawaban yang ada dan yang paling sesuai dengan memberi tBapak-bapak “silang” (X).

**SS** : jika keadaan Bapak-bapak SANGAT SESUAI dengan pernyataan yang ada.

**S** : jika keadaan Bapak-bapak SESUAI dengan pernyataan yang ada.

**TS** : jika keadaan Bapak-bapak TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

**STS** : jika keadaan Bapak-bapak SANGAT TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

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

Contoh : ~~SS~~ S TS STS

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

Hal ini berarti Bapak-bapak telah mengganti jawaban dari SANGAT SESUAI menjadi TIDAK SESUAI

7. Atas partisipasi dan kerja sama yang baik dari Bapak-bapak, 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 mudah lelah bekerja padahal istirahat saya cukup. 1
2. Selera makan saya berkurang jika mengingat beberapa saat lagi akan pensiun. 5
3. Urat leher saya mengencang saat memikirkan pensiun. 9
4. Akhir-akhir ini saya banyak mengeluarkan keringat dingin dalam bekerja. 13
5. Saat bekerja baru-baru ini, saya kadang kali mengalami sakit perut secara mendadak. 17

### Unfavorabel :

1. Saya tetap fit dalam bekerja meskipun masa pensiun sudah dekat. 2
2. Tidak ada perubahan detak jantung saya meskipun mendengar kata pensiun. 6
3. Ketika memasuki masa pensiun, pola tidur saya tetap seperti biasanya. 10
4. Semua pekerjaan dapat saya laksanakan tanpa merasa letih. 14
5. Pernafasan saya tetap teratur meskipun sedang memikirkan masa purna tugas saya. 18

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. Perasaan saya tegang ketika teman-teman sedang membicarakan masa pensiun. 3

2. Saya takut tidak dapat menghadapi masa pengangguran saya setelah pensiun. 7
3. Saya merasa tidak berdaya dalam menghadapi masa pensiun. 11
4. Bila membayangkan esok saya harus pensiun, perasaan saya gelisah. 15
5. Ketika memikirkan masa purna tugas, saya mendadak tidak dapat konsentrasi dengan pekerjaan yang saya lakukan. 19

Unfavorabel :

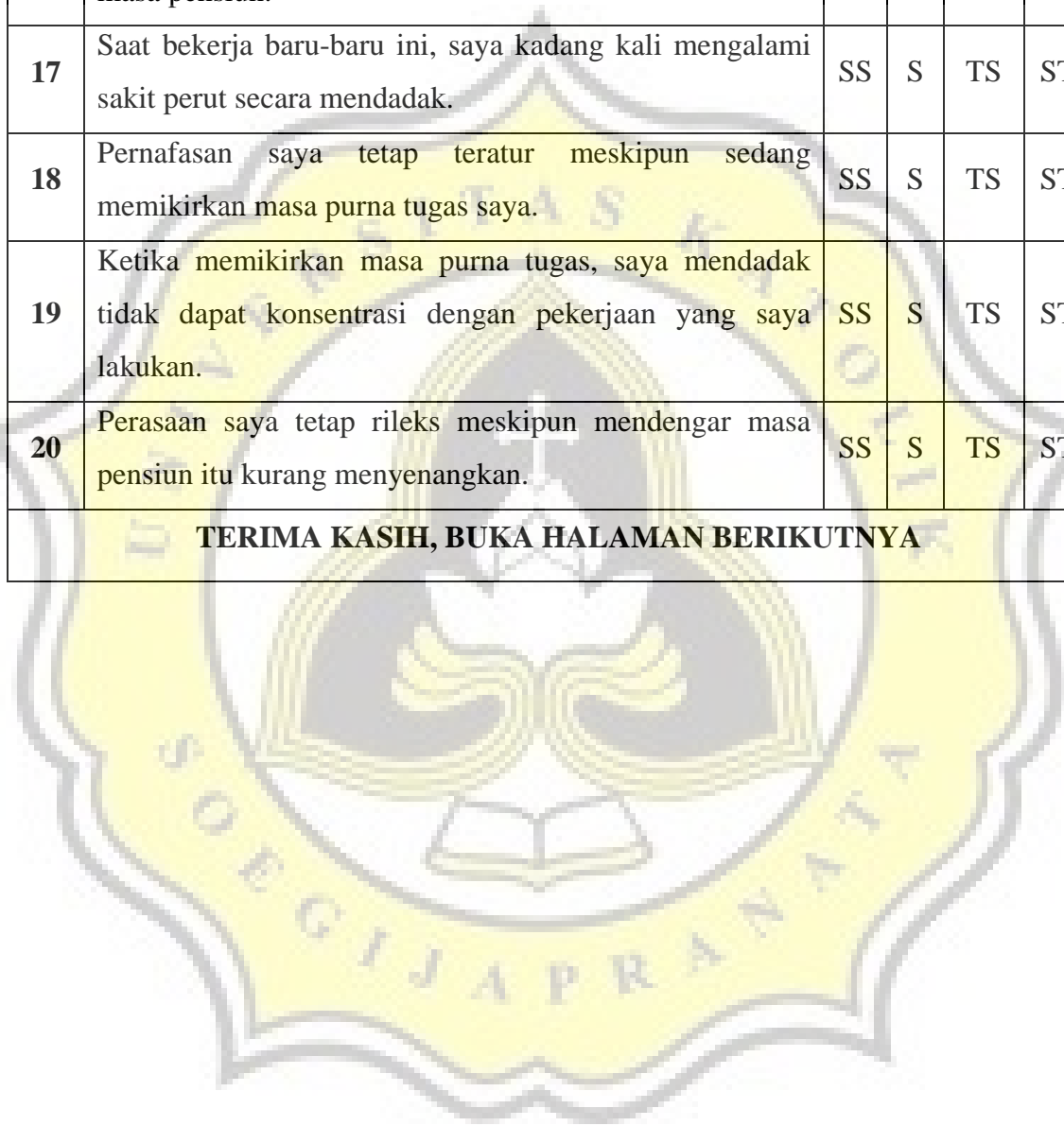
1. Saya bersyukur dapat pensiun dalam waktu dekat ini karena memiliki waktu luang untuk keluarga. 4
2. Saya optimis dapat menjalani masa pensiun saya dengan baik. 8
3. Saya merasa senang ketika masa purna tugas saya akan segera tiba. 12
4. Saya tetap semangat dalam bekerja meskipun menjelang masa pensiun. 16
5. Perasaan saya tetap rileks meskipun mendengar masa pensiun itu kurang menyenangkan. 20

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

### SKALA 1

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Akhir-akhir ini saya mudah lelah bekerja padahal istirahat saya cukup.	SS	S	TS	STS
2	Saya tetap fit dalam bekerja meskipun masa pensiun sudah dekat.	SS	S	TS	STS
3	Perasaan saya tegang ketika teman-teman sedang membicarakan masa pensiun.	SS	S	TS	STS
4	Saya bersyukur dapat pensiun dalam waktu dekat ini karena memiliki waktu luang untuk keluarga.	SS	S	TS	STS
5	Selera makan saya berkurang jika mengingat beberapa saat lagi akan pensiun.	SS	S	TS	STS
6	Tidak ada perubahan detak jantung saya meskipun mendengar kata pensiun.	SS	S	TS	STS
7	Saya takut tidak dapat menghadapi masa pengangguran saya setelah pensiun.	SS	S	TS	STS
8	Saya optimis dapat menjalani masa pensiun saya dengan baik.	SS	S	TS	STS
9	Urat leher saya mengencang saat memikirkan pensiun.	SS	S	TS	STS
10	Ketika memasuki masa pensiun, pola tidur saya tetap seperti biasanya.	SS	S	TS	STS
11	Saya merasa tidak berdaya dalam menghadapi masa pensiun.	SS	S	TS	STS
12	Saya merasa senang ketika masa purna tugas saya akan segera tiba.	SS	S	TS	STS
13	Akhir-akhir ini saya banyak mengeluarkan keringat dingin dalam bekerja.	SS	S	TS	STS
14	Semua pekerjaan dapat saya laksanakan tanpa merasa letih.	SS	S	TS	STS
<b>TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA</b>					

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
15	Bila membayangkan esok saya harus pensiun, perasaan saya gelisah.	SS	S	TS	STS
16	Saya tetap semangat dalam bekerja meskipun menjelang masa pensiun.	SS	S	TS	STS
17	Saat bekerja baru-baru ini, saya kadang kali mengalami sakit perut secara mendadak.	SS	S	TS	STS
18	Pernafasan saya tetap teratur meskipun sedang memikirkan masa purna tugas saya.	SS	S	TS	STS
19	Ketika memikirkan masa purna tugas, saya mendadak tidak dapat konsentrasi dengan pekerjaan yang saya lakukan.	SS	S	TS	STS
20	Perasaan saya tetap rileks meskipun mendengar masa pensiun itu kurang menyenangkan.	SS	S	TS	STS
<b>TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA</b>					



## ITEM SELF-EFFICACY

**A. Pengharapan hasil**, merupakan harapan akan kemungkinan hasil dari perilaku.

Favourabel :

1. Saya ingin meraih prestasi kerja yang bagus. 1
2. Setiap pekerjaan saya lakukan dengan maksimal dengan harapan mendapat prestasi. 7
3. Pada saat bekerja, saya berharap dapat berhasil dalam melakukannya. 13
4. Saya berharap dapat menjadi anggota polisi yang teladan. 19

Unfavourabel :

1. Saya tidak terbiasa membuat target untuk pencapaian prestasi. 2
2. Saya melakukan pekerjaan sebatas pada tanggung jawab saya saja. 8
3. Pekerjaan saya lakukan begitu saja tanpa memperhatikan pencapaian prestasi. 14
4. Saya mengerjakan tugas apa adanya sesuai kemampuan saya saja. 20

**B. Pengharapan efikasi**, merupakan harapan atas munculnya perilaku atau kinerja yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kinerjanya berkaitan dengan hasil.

Favourabel :

1. Saya yakin dapat meraih prestasi kerja yang bagus. 3
2. Saya memiliki keyakinan bahwa kesulitan yang saya hadapi dapat diatasi dengan baik. 9
3. Saya merasa mampu untuk mengerjakan tugas dengan baik. 15
4. Saya optimis bisa menjadi orang yang sukses. 21

Unfavourabel :

1. Saya tidak percaya dengan kemampuan saya. 4
2. Saya meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan masalah yang sulit. 10
3. Saya kurang yakin dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik. 16
4. Saya pesimis dengan masa depan saya. 22



C. Nilai hasil, merupakan nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh individu. Nilai hasil yang sangat berarti mempengaruhi secara kuat motif individu untuk memperolehnya kembali.

Favourabel :

1. Saya bangga dengan prestasi kerja yang saya raih. 5
2. Saya merasa menjadi orang yang berarti ketika meraih prestasi kerja. 11
3. Keberhasilan yang saya raih, membuat saya merasa puas. 17
4. Saya senang dengan hasil yang saya kerjakan sendiri. 23

Unfavourabel :

1. Prestasi yang saya raih tidak membuat saya menjadi lebih percaya diri. 6
2. Percuma saja memperoleh prestasi kerja, karena tidak menjamin dapat digunakan dalam mencapai karir yang lebih tinggi. 12
3. Mendapat prestasi kerja bukan berarti saya akan berhasil dalam hidup. 18
4. Saya menganggap prestasi yang saya raih tidak begitu bermanfaat di kehidupan mendatang. 24

Aspek-aspek <i>Self-efficacy</i>	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Pengharapan hasil	1,7,13,19	2,8,14,20	8
Pengharapan efikasi	3,9,15,21	4,10,16,22	8
Nilai hasil	5,11,17,23	6,12,18,24	8
Total	12	12	24

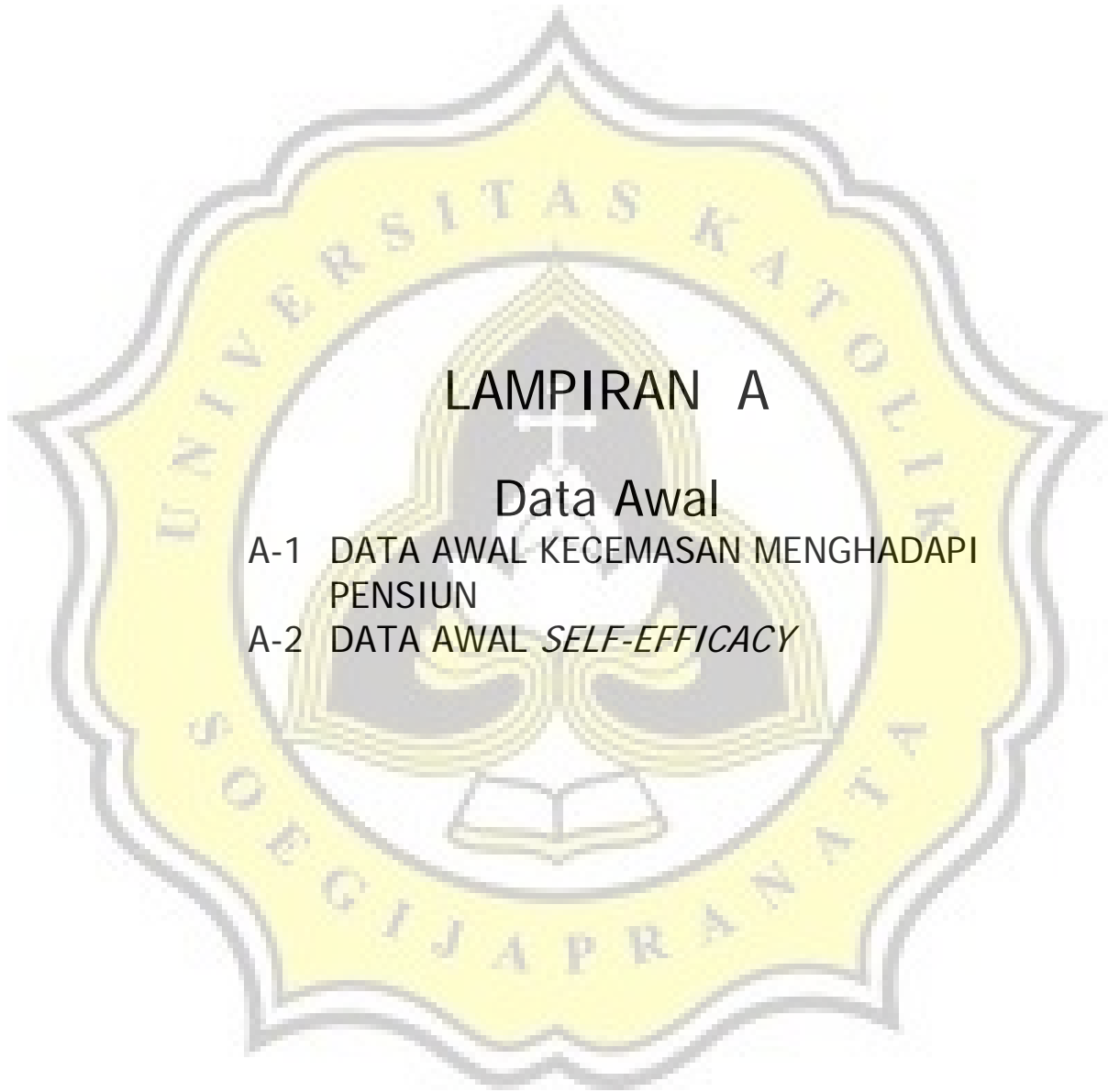
## SKALA 2

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya ingin meraih prestasi kerja yang bagus.	SS	S	TS	STS
2	Saya tidak terbiasa membuat target untuk pencapaian prestasi.	SS	S	TS	STS
3	Saya yakin dapat meraih prestasi kerja yang bagus.	SS	S	TS	STS
4	Saya tidak percaya dengan kemampuan saya.	SS	S	TS	STS
5	Saya bangga dengan prestasi kerja yang saya raih.	SS	S	TS	STS
6	Prestasi yang saya raih tidak membuat saya menjadi lebih percaya diri.	SS	S	TS	STS
7	Setiap pekerjaan saya lakukan dengan maksimal dengan harapan mendapat prestasi.	SS	S	TS	STS
8	Saya melakukan pekerjaan sebatas pada tanggung jawab saya saja.	SS	S	TS	STS
9	Saya memiliki keyakinan bahwa kesulitan yang saya hadapi dapat diatasi dengan baik.	SS	S	TS	STS
10	Saya meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan masalah yang sulit.	SS	S	TS	STS
11	Saya merasa menjadi orang yang berarti ketika meraih prestasi kerja.	SS	S	TS	STS
12	Percuma saja memperoleh prestasi kerja, karena tidak menjamin dapat digunakan dalam mencapai karir yang lebih tinggi.	SS	S	TS	STS
13	Pada saat bekerja, saya berharap dapat berhasil dalam melakukannya.	SS	S	TS	STS
14	Pekerjaan saya lakukan begitu saja tanpa memperhatikan pencapaian prestasi.	SS	S	TS	STS
<b>TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA</b>					

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
15	Saya merasa mampu untuk mengerjakan tugas dengan baik.	SS	S	TS	STS
16	Saya kurang yakin dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik.	SS	S	TS	STS
17	Keberhasilan yang saya raih, membuat saya merasa puas.	SS	S	TS	STS
18	Mendapat prestasi kerja bukan berarti saya akan berhasil dalam hidup.	SS	S	TS	STS
19	Saya berharap dapat menjadi anggota polisi yang teladan.	SS	S	TS	STS
20	Saya mengerjakan tugas apa adanya sesuai kemampuan saya saja.	SS	S	TS	STS
21	Saya optimis bisa menjadi orang yang sukses.	SS	S	TS	STS
22	Saya pesimis dengan masa depan saya.	SS	S	TS	STS
23	Saya senang dengan hasil yang saya kerjakan sendiri.	SS	S	TS	STS
24	Saya menganggap prestasi yang saya raih tidak begitu bermanfaat di kehidupan mendatang.	SS	S	TS	STS
<b>TERIMA KASIH ATAS BANTUANNYA</b>					



LAMPIRAN



## LAMPIRAN A

### Data Awal

A-1 DATA AWAL KECEMASAN MENGHADAPI  
PENSIUN

A-2 DATA AWAL *SELF-EFFICACY*



## LAMPIRAN A-1

Data Awal  
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



## LAMPIRAN A-2

Data Awal  
*SELF-EFFICACY*



## LAMPIRAN B

### Uji Validitas dan Reliabilitas

B-1 SKALA KECEMASAN MENGHADAPI  
PENSIUN

B-2 SKALA *SELF-EFFICACY*





## LAMPIRAN B-1

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala  
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



## LAMPIRAN B-2

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala  
*SELF-EFFICACY*



## LAMPIRAN C

### Skala Penelitian

- C-1 SKALA KECEMASAN MENGHADAPI PENSUN
- C-2 SKALA *SELF-EFFICACY*



## LAMPIRAN C-1

Skala  
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN C-2

Skala  
*SELF-EFFICACY*



## LAMPIRAN D

### Data Valid

D-1 DATA VALID KECEMASAN MENGHADAPI  
PENSIUN

D-2 DATA VALID *SELF-EFFICACY*



## LAMPIRAN D-1

Data Valid

SKALA KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN D-2

Data Valid  
SKALA *SELF-EFFICACY*





## 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