

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN

SKRIPSI

Oleh:  
Anastasia Nia Hardini  
08.40.0083



FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG

2012

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang  
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Oleh :  
Anastasia Nia Hardini  
08.40.0083



FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2012

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang  
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal  
21 September 2012

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata  
Dekan,

(Dr. Kristiana Haryanti, M.Si)

### Dewan Penguji :

1. Drs. Sumbodo Prabowo, M.Si \_\_\_\_\_
2. Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si \_\_\_\_\_
3. Drs. Y. Sudiantara, M.S \_\_\_\_\_



*Kupersembahkan karya sederhana ini untuk  
Kedua Orangtuaku, dan Saudaraku,  
serta Orang-orang yang kukasih*

## MOTTO

*Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang  
memberi kekuatan kepadaku*

*(Filipi 4:13)*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan dan Bunda Maria yang ada di surga atas penyertaan dan limpahan KaruniaNya, sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini. Pada proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan karena keterbatasan penulis, namun berkat bantuan dari berbagai pihak semua dapat teratasi. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Drs. Sumbodo Prabowo, M.Si, selaku Dosen Pembimbing atas kesediaannya meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis.
3. Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si, selaku Dosen Wali yang telah mendampingi penulis selama menempuh studi.
4. Kepala Keslitbang Kodya Tegal yang telah memberi ijin penelitian.
5. Seluruh subjek atas kesediaan serta kerja samanya dalam membantu kelancaran proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yang selama ini telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
7. Seluruh Staf Perpustakaan yang telah membantu dalam mencari buku-buku sumber referensi yang dibutuhkan oleh penulis.
8. Kedua orang tuaku, Papi dan Mami yang sangat aku cintai dan aku sayangi, terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang telah kalian

berikan kepadaku, telah mendidikku dan selalu memberikan doa serta dukungan sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini... Aku cinta kalian.

9. Saudara-saudaraku yang telah mengisi kehidupan di keluarga yang harmonis ini.

10. Teman-teman dan sahabatku yang telah melengkapi warna kehidupanku, serta telah menjadi sahabat yang baik.

Akhir kata penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna karena keterbatasan, kemampuan dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kebaikan penulis di masa yang akan datang. Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Semarang, September 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Persembahan.....	iv
Halaman Motto .....	v
Ucapan Terima Kasih .....	vi
Daftar Isi .....	viii
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Lampiran.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	8
C. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kecemasan Menghadapi Pensiun.....	9
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pensiun .....	9
2. Gejala-gejala Kecemasan Menghadapi Pensiun .....	12
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan.....	14
B. Berpikir Positif .....	16
1. Pengertian Berpikir Positif.....	16
2. Aspek-aspek Berpikir Positif .....	17
C. Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun .....	19
D. Hipotesis .....	23



### BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
1. Kecemasan Menghadapi Pensiun.....	24
2. Berpikir Positif.....	25
C. Subjek Penelitian.....	25
D. Metode Pengumpulan Data.....	26
1. Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun.....	28
2. Skala Berpikir Positif.....	28
E. Uji Coba Alat Ukur.....	29
1. Uji Validitas Alat Ukur.....	29
2. Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	29
F. Metode Analisis Data.....	30

### BAB IV LAPORAN PENELITIAN

A. Orientasi Kancan Penelitian.....	31
B. Persiapan Penelitian.....	32
1. Penyusunan Skala Penelitian.....	32
a. Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun.....	32
b. Skala Berpikir Positif.....	33
2. Tahap Perijinan Penelitian.....	34
C. Pelaksanaan Penelitian.....	34
1. Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun.....	35
2. Validitas dan Reliabilitas Skala Berpikir Positif.....	36

**BAB V HASIL PENELITIAN**

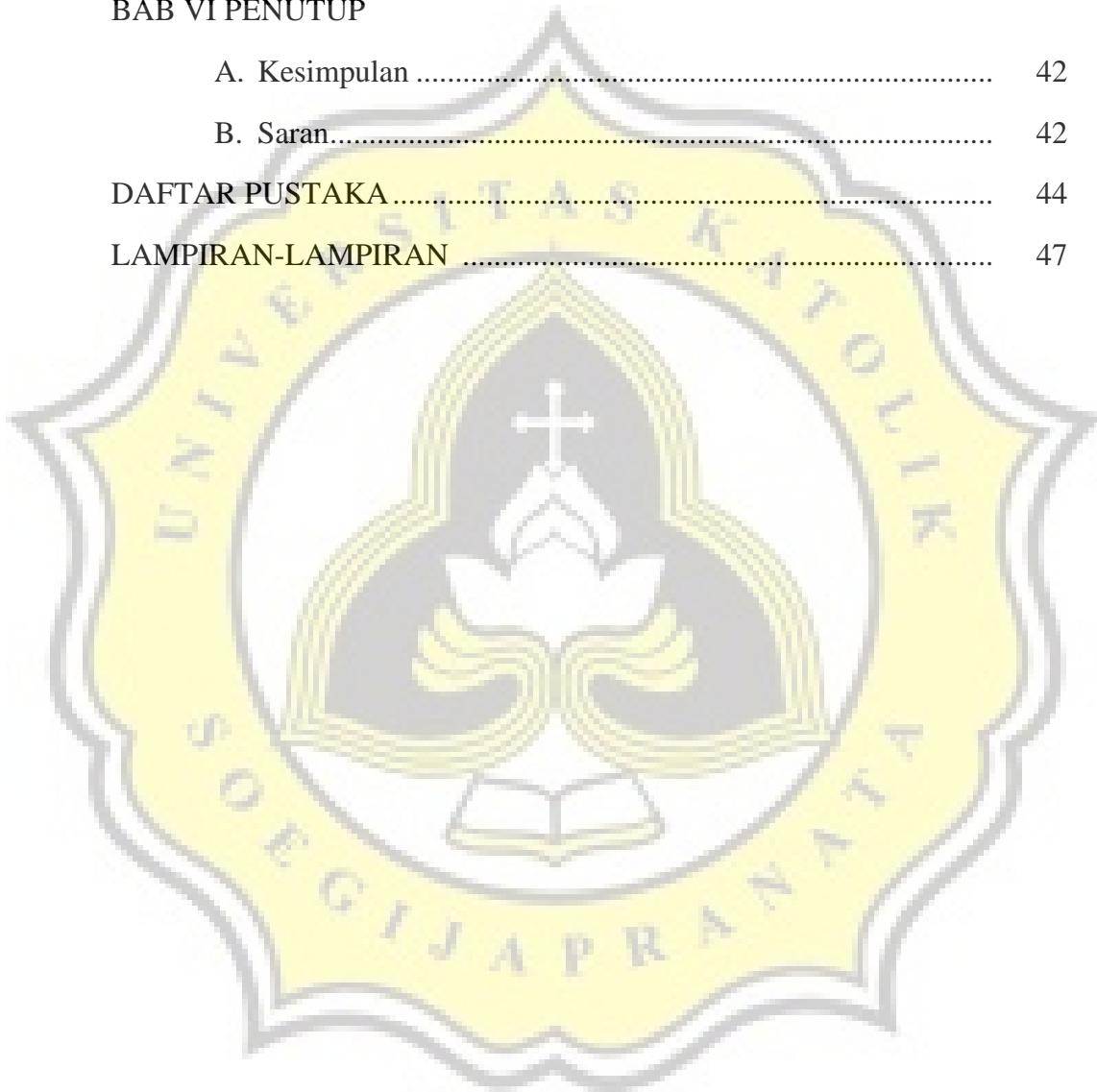
A. Uji Hipotesis .....	38
B. Pembahasan.....	39

**BAB VI PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	42
B. Saran.....	42

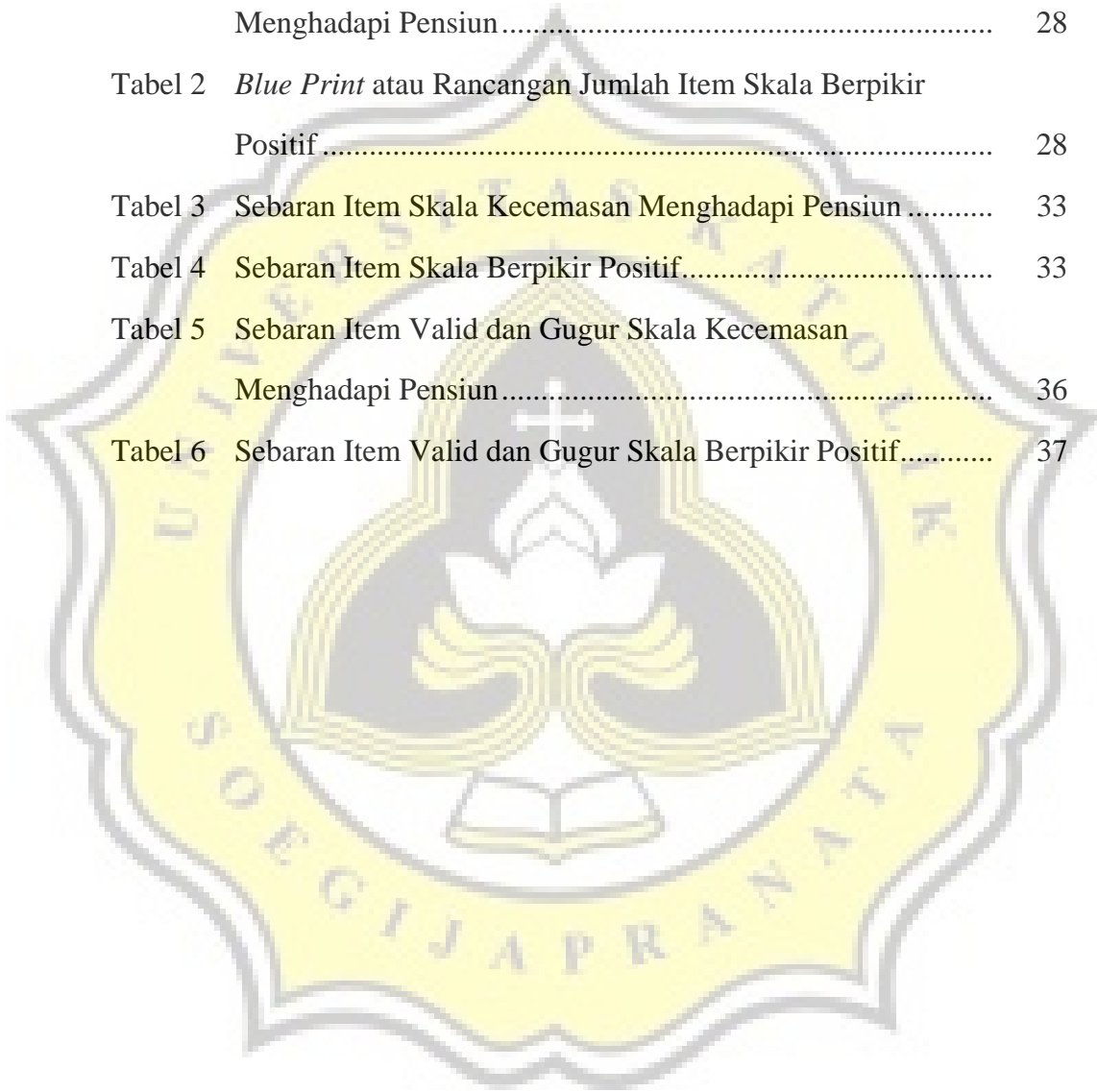
DAFTAR PUSTAKA.....	44
---------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	47
-------------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blue Print</i> atau Rancangan Jumlah Item Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun.....	28
Tabel 2	<i>Blue Print</i> atau Rancangan Jumlah Item Skala Berpikir Positif.....	28
Tabel 3	Sebaran Item Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun.....	33
Tabel 4	Sebaran Item Skala Berpikir Positif.....	33
Tabel 5	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun.....	36
Tabel 6	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Berpikir Positif.....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN .....	47
LAMPIRAN A DATA AWAL .....	48
A-1 Data Awal Kecemasan Menghadapi Pensiun.....	49
A-2 Data Awal Berpikir Positif.....	51
LAMPIRAN B VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	54
B-1 Validitas dan Reliabilitas Kecemasan Menghadapi Pensiun.....	55
B-2 Validitas dan Reliabilitas Berpikir Positif.....	58
LAMPIRAN C SKALA PENELITIAN .....	62
C-1 Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun .....	63
C-2 Skala Berpikir Positif.....	69
LAMPIRAN D DATA VALID.....	72
D-1 Data Valid Kecemasan Menghadapi Pensiun .....	73
D-2 Data Valid Berpikir Positif.....	75
LAMPIRAN E ANALISIS DATA.....	78
LAMPIRAN F SURAT PENELITIAN.....	80
F-1 Surat Ijin Penelitian.....	81
F-2 Surat Bukti Penelitian .....	83