



LAMPIRAN



LAMPIRAN A

Data Awal

A-1 DATA AWAL KECEMASAN MENGHADAPI
PENSIUN

A-2 DATA AWAL BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN A-1

Data Awal
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN A-2

Data Awal
BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN B

Uji Validitas dan Reliabilitas

B-1 SKALA KECEMASAN MENGHADAPI
PENSIUN

B-2 SKALA BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN B-1

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN B-2

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala
BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN C

Skala Penelitian

C-1 SKALA KECEMASAN MENGHADAPI
PENSIUN

C-2 SKALA BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN C-1

Skala

KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN C-2

Skala
BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN D

Data Valid

D-1 DATA VALID KECEMASAN MENGHADAPI
PENSIUN

D-2 DATA VALID BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN D-1

Data Valid

SKALA KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN D-2
Data Valid
SKALA BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN E

Analisis Data

HASIL KORELASI *SPEARMAN'S RHO*



LAMPIRAN F

Surat Ijin Penelitian dan
Bukti Penelitian

F-1 SURAT IJIN PENELITIAN

F-2 BUKTI PENELITIAN



LAMPIRAN F-1
Surat Ijin Penelitian



LAMPIRAN F-2
Surat Bukti Penelitian



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2012

SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan
Menghadapi Pensiun

Oleh : Anastasia Nia Hardini

NIM : 08.40.0083

Kepada Yth :
Pegawai Pemerintah Daerah (Pemda) Tegal
Tegal

Dengan hormat,

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

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

Anastasia Nia Hardini

IDENTITAS

Jabatan :

Pensiun pada tahun :

Apakah memiliki anak yang masih sekolah? Ya/ Tidak (lingkari salah satu)

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/ Ibu 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 : jika keadaan Bapak/ Ibu SANGAT SESUAI dengan pernyataan yang ada.

S : jika keadaan Bapak/ Ibu SESUAI dengan pernyataan yang ada.

TS : jika keadaan Bapak/ Ibu TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

STS : jika keadaan Bapak/ Ibu SANGAT TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

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

Contoh : ~~SS~~ S TS STS

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

Hal ini berarti Bapak/ Ibu telah mengganti jawaban dari SANGAT SESUAI menjadi TIDAK SESUAI

7. Atas partisipasi dan kerja sama yang baik dari Bapak/ Ibu, Saya ucapkan terima kasih.

Selamat Mengerjakan

SKALA 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. Urat leher saya mengencang jika mengingat beberapa saat lagi akan pensiun. 1
2. Saya mengalami sakit perut secara mendadak ketika terlintas dalam pikiran mengenai masalah pensiun. 5
3. Meskipun sudah cukup beristirahat, namun akhir-akhir ini saya mudah lelah bekerja. 9
4. Selera makan saya berkurang saat memikirkan pensiun. 13

Unfavorabel :

1. Saya tidak mengalami kesulitan tidur meskipun memikirkan masa purna tugas saya. 2
2. Pernafasan saya tetap teratur meskipun sedang memikirkan masa pensiun. 6
3. Saya tetap dapat bekerja secara maksimal meskipun mendekati masa pensiun. 10
4. Jantung saya berdetak normal seperti biasanya meskipun mendengar kata pensiun. 14

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 :

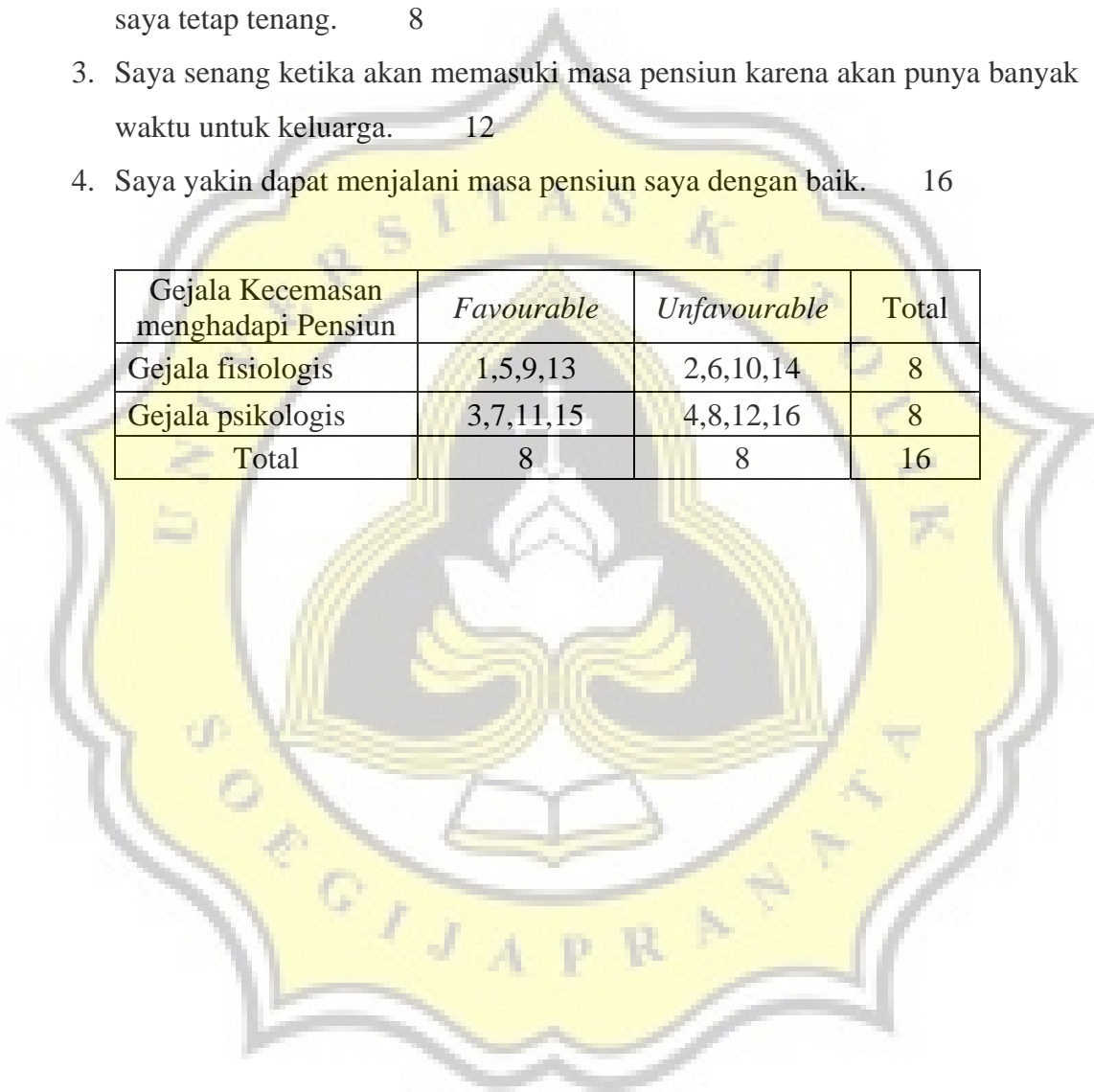
1. Perasaan saya gelisah ketika membayangkan esok saya harus pensiun. 3
2. Mendadak konsentrasi saya pecah ketika memikirkan masa purna tugas.

3. Saya takut tidak dapat menghadapi masa pengangguran saya setelah pensiun. 11
4. Saya merasa tidak berdaya dalam menghadapi masa pensiun. 15

Unfavorabel :

1. Ketika masa purna tugas saya akan segera tiba, saya merasa senang. 4
2. Meskipun mendengar masa pensiun itu kurang menyenangkan, perasaan saya tetap tenang. 8
3. Saya senang ketika akan memasuki masa pensiun karena akan punya banyak waktu untuk keluarga. 12
4. Saya yakin dapat menjalani masa pensiun saya dengan baik. 16

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



SKALA 1

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Urut leher saya mengencang jika mengingat beberapa saat lagi akan pensiun.	SS	S	TS	STS
2	Saya tidak mengalami kesulitan tidur meskipun memikirkan masa purna tugas saya.	SS	S	TS	STS
3	Perasaan saya gelisah ketika membayangkan esok saya harus pensiun.	SS	S	TS	STS
4	Ketika masa purna tugas saya akan segera tiba, saya merasa senang.	SS	S	TS	STS
5	Saya mengalami sakit perut secara mendadak ketika terlintas dalam pikiran mengenai masalah pensiun.	SS	S	TS	STS
6	Pernafasan saya tetap teratur meskipun sedang memikirkan masa pensiun.	SS	S	TS	STS
7	Mendadak konsentrasi saya pecah ketika memikirkan masa purna tugas.	SS	S	TS	STS
8	Meskipun mendengar masa pensiun itu kurang menyenangkan, perasaan saya tetap tenang.	SS	S	TS	STS
9	Meskipun sudah cukup beristirahat, namun akhir-akhir ini saya mudah lelah bekerja.	SS	S	TS	STS
10	Saya tetap dapat bekerja secara maksimal meskipun mendekati masa pensiun.	SS	S	TS	STS
11	Saya takut tidak dapat menghadapi masa pengangguran saya setelah pensiun.	SS	S	TS	STS
12	Saya senang ketika akan memasuki masa pensiun karena akan punya banyak waktu untuk keluarga.	SS	S	TS	STS
13	Selera makan saya berkurang saat memikirkan pensiun.	SS	S	TS	STS
14	Jantung saya berdetak normal seperti biasanya meskipun mendengar kata pensiun.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
15	Saya merasa tidak berdaya dalam menghadapi masa pensiun.	SS	S	TS	STS
16	Saya yakin dapat menjalani masa pensiun saya dengan baik.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					



SKALA BERPIKIR POSITIF

A. Harapan yang positif

Melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari perasaan takut gagal.

Favorabel :

1. Hampir setiap pekerjaan, saya jalani dengan harapan akan berhasil. 1
2. Saya cukup optimis dengan masa depan saya. 9
3. Saya percaya dengan berusaha yang keras dapat menyelesaikan setiap masalah. 17

Unfavorabel :

1. Terlintas dalam pikiran saya akan kegagalan, ketika menjumpai kesulitan hidup. 2
2. Ketika mengalami kesulitan, saya cenderung terpaku pada sisi negatifnya. 10
3. Saya cenderung pesimis dengan prestasi kerja saya. 18

B. Afirmasi diri

Memusatkan perhatian pada kekuatan diri, kepercayaan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu, dan melihat diri secara positif.

Favorabel :

1. Saya menganggap bahwa diri saya adalah orang yang menyenangkan. 3
2. Saya tetap dapat mengerahkan kekuatan yang saya miliki, meskipun masalah yang saya hadapi tergolong sulit. 11
3. Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki. 19

Unfavorabel :

1. Saya cenderung merasa lemah terhadap masalah yang datang. 4
2. Saya ragu-ragu terhadap kemampuan saya dalam menyelesaikan pekerjaan yang sulit. 12
3. Saya merasa terbebani dengan kekurangan yang ada pada diri saya. 20

C. Pernyataan yang tidak menilai

Menggambarkan, bukan menilai buruk atau gagal ketika menghadapi suatu peristiwa.

Favorabel :

1. Sekalipun saya kurang berhasil, saya menganggap hal itu sebagai sebuah proses pembelajaran. 5
2. Bagi saya kegagalan adalah sebuah proses menuju kesuksesan. 13
3. Kesulitan tugas yang ada, saya anggap sebagai pembelajaran untuk menjadi lebih berkompeten. 21

Unfavorabel :

1. Bagi saya kegagalan yang saya alami adalah hal yang sifatnya merugikan. 6
2. Masalah yang ada pada pekerjaan, saya anggap sebagai hal yang menghambat perkembangan diri saya. 14
3. Saya kurang percaya dibalik masalah ada pembelajaran yang dapat dipetik. 22

D. Penyesuaian diri yang realistis

Mengakui kenyataan dan berusaha menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri

Favorabel :

1. Saya segera melakukan perbaikan pada kesalahan kerja yang saya buat. 7
2. Bila saya gagal pada pekerjaan tertentu, bukan berarti akan gagal dalam karir saya. 15
3. Kegagalan dalam sebuah pekerjaan, membuat saya menjadi lebih giat lagi dalam bekerja. 23

Unfavorabel :

1. Saya larut menyalahkan diri saat melakukan kekeliruan. 8
2. Saat melakukan kesalahan, saya cenderung terlalu menyesalinya. 16
3. Saya menganggap diri saya gagal jika tidak terlalu berhasil dalam menyelesaikan pekerjaan. 24

Aspek-aspek Berpikir Positif	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Harapan yang positif	1,9,17	2,10,18	6
Afirmasi diri	3,11,19	4,12,20	6
Pernyataan yang tidak menilai	5,13,21	6,14,22	6
Penyesuaian diri yang realistis	7,15,23	8,16,24	6
Total	12	12	24



SKALA 2

NO	PERNYATAAN	PILIHAN			
		JAWABAN			
1	Hampir setiap pekerjaan, saya jalani dengan harapan akan berhasil.	SS	S	TS	STS
2	Terlintas dalam pikiran saya akan kegagalan, ketika menjumpai kesulitan hidup.	SS	S	TS	STS
3	Saya menganggap bahwa diri saya adalah orang yang menyenangkan.	SS	S	TS	STS
4	Saya cenderung merasa lemah terhadap masalah yang datang.	SS	S	TS	STS
5	Sekalipun saya kurang berhasil, saya menganggap hal itu sebagai sebuah proses pembelajaran.	SS	S	TS	STS
6	Bagi saya kegagalan yang saya alami adalah hal yang sifatnya merugikan.	SS	S	TS	STS
7	Saya segera melakukan perbaikan pada kesalahan kerja yang saya buat.	SS	S	TS	STS
8	Saya larut menyalahkan diri saat melakukan kekeliruan.	SS	S	TS	STS
9	Saya cukup optimis dengan masa depan saya.	SS	S	TS	STS
10	Ketika mengalami kesulitan, saya cenderung terpaku pada sisi negatifnya.	SS	S	TS	STS
11	Saya tetap dapat mengerahkan kekuatan yang saya miliki, meskipun masalah yang saya hadapi tergolong sulit.	SS	S	TS	STS
12	Saya ragu-ragu terhadap kemampuan saya dalam menyelesaikan pekerjaan yang sulit.	SS	S	TS	STS
13	Bagi saya kegagalan adalah sebuah proses menuju kesuksesan.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					

NO	PERNYATAAN	PILIHAN			
		JAWABAN			
14	Masalah yang ada pada pekerjaan, saya anggap sebagai hal yang menghambat perkembangan diri saya.	SS	S	TS	STS
15	Bila saya gagal pada pekerjaan tertentu, bukan berarti akan gagal dalam karir saya.	SS	S	TS	STS
16	Saat melakukan kesalahan, saya cenderung terlalu menyesalinya.	SS	S	TS	STS
17	Saya percaya dengan berusaha yang keras dapat menyelesaikan setiap masalah.	SS	S	TS	STS
18	Saya cenderung pesimis dengan prestasi kerja saya.	SS	S	TS	STS
19	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
20	Saya merasa terbebani dengan kekurangan yang ada pada diri saya.	SS	S	TS	STS
21	Kesulitan tugas yang ada, saya anggap sebagai pembelajaran untuk menjadi lebih berkompeten.	SS	S	TS	STS
22	Saya kurang percaya dibalik masalah ada pembelajaran yang dapat dipetik.	SS	S	TS	STS
23	Kegagalan dalam sebuah pekerjaan, membuat saya menjadi lebih giat lagi dalam bekerja.	SS	S	TS	STS
24	Saya menganggap diri saya gagal jika tidak terlalu berhasil dalam menyelesaikan pekerjaan.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH ATAS BANTUANNYA					

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sebelum menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu akan dilakukan identifikasi variabel-variabel yang akan dipakai dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel tergantung : Kecemasan Menghadapi Pensiun
2. Variabel bebas : Berpikir Positif

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Upaya dalam menghindari salah pengertian mengenai data yang akan dikumpulkan serta menghindari kesesatan dalam menentukan alat pengumpulan data, maka batasan operasional variabel penelitian perlu dikemukakan. Penelitian ini menggunakan batasan operasional sebagai berikut:

1. Kecemasan Menghadapi Pensiun

Kecemasan menghadapi pensiun adalah ketakutan karyawan dalam meninggalkan pekerjaannya karena memasuki batas usia berhenti bekerja, dan karyawan tersebut menganggap hal ini sebagai keadaan yang mengancam atau keadaan yang tidak menyenangkan. Kecemasan menghadapi pensiun ini diungkap melalui skala kecemasan menghadapi pensiun yang terdiri dari gejala fisiologis dan gejala psikologis. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka

semakin tinggi kecemasan menghadapi pensiun, demikian juga sebaliknya.

2. Berpikir Positif

Berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk menilai kembali segala sesuatu bahwa terdapat dua sisi pada setiap hal namun tetap memusatkan perhatian pada sisi yang positif. Berpikir positif ini diukur melalui skala berpikir positif yang terdiri dari aspek-aspek berpikir positif yang meliputi aspek harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian diri yang realistis. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin positif berpikir, demikian juga sebaliknya.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Arikunto (2002, h.108) mengartikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Sumarsono (2004, h.49) mendefinisikan sampel adalah sejumlah tertentu dari keseluruhan populasi, dengan menyelidiki sampel kemudian diambil kesimpulan berupa generalisasi yang dianggap berlaku juga bagi keseluruhan populasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah pegawai Pemerintah Kota Madya Tegal, dengan jabatan minimal adalah kepala subbagian (Kasubbag), memiliki anak yang masih sekolah, dan dalam waktu satu tahun ke depan akan memasuki masa pensiun.

2. Teknik Pengambilan sampel

Karena tersedianya waktu, dana, dan tenaga yang terbatas, peneliti terpaksa membatasi jumlah subjek penelitian yang diambil yakni melaksanakan penelitian sampel, yaitu menggunakan sebagian dari populasi sebagai subjek penelitiannya (Arikunto, 2010, h.94).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*, yaitu penelitian sekelompok subjek dengan secara kebetulan, dimana subjek yang sesuai dengan ciri-ciri populasi baru dapat mengisi skala yang telah dibagikan (Hadi, 2001, h.75).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Tujuan untuk mengetahui haruslah dicapai dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2010, h.91).

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala. Suryabrata (2005, h.15) mengatakan bahwa skala merupakan suatu metode penelitian yang menggunakan daftar pertanyaan yang harus dijawab dan dikerjakan atau daftar isian yang harus diisi oleh sejumlah subjek, dan berdasarkan atas jawaban atau isian tersebut peneliti mengambil kesimpulan mengenai subjek yang diteliti.

Skala dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua kelompok item, yaitu item *favourable* dan item *unfavourable*. Azwar (2002, h.26) mengatakan bahwa item *favourable* adalah item yang isinya

mendukung, memihak atau menunjukkan ciri adanya atribut yang diukur, sedangkan item yang *unfavourable* adalah item yang isinya tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri atribut yang diukur.

Dalam pelaksanaannya, sistem penilaian skala tersebut menggunakan format skala dengan empat katagori respon, di mana subjek diminta untuk memilih salah satu di antara empat kemungkinan jawaban yang tersedia, meliputi:

- a. SS : Jawaban yang menunjukkan bahwa kondisi subjek “Sangat Sesuai” dengan pernyataan.
- b. S : Jawaban yang menunjukkan bahwa kondisi subjek “Sesuai” dengan pernyataan.
- c. TS : Jawaban yang menunjukkan bahwa kondisi subjek “Tidak Sesuai” dengan pernyataan.
- d. STS : Jawaban yang menunjukkan bahwa kondisi subjek “Sangat Tidak Sesuai” dengan pernyataan.

Pernyataan yang *favourable* diberi skor sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4, Sesuai (S) diberi skor 3, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1. Pernyataan yang *unfavourable* diberi skor sebagai berikut : Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1, Sesuai (S) diberi skor 2, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4.

Dalam penelitian ini, skala yang dibuat terdiri dari skala kecemasan menghadapi pensiun dan skala berpikir positif. Penejelasan mengenai masing-masing skala akan diuraikan di bawah ini:

1. Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun

Skala kecemasan menghadapi pensiun disusun berdasarkan gejala kecemasan menghadapi pensiun yaitu gejala fisiologis dan gejala psikologis. *Blue print* atau rancangan jumlah item kecemasan menghadapi pensiun dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. *Blue Print* atau Rancangan Jumlah Item Skala Kecemasan menghadapi Pensiun

Gejala Kecemasan menghadapi Pensiun	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Gejala fisiologis	4	4	8
Gejala psikologis	4	4	8
Total	8	8	16

2. Skala Berpikir Positif

Skala berpikir positif ini terdiri dari aspek-aspek berpikir positif yang meliputi aspek harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian diri yang realistis. *Blue print* atau rancangan jumlah item berpikir positif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. *Blue Print* atau Rancangan Jumlah Item Skala Berpikir Positif

Aspek-aspek Berpikir Positif	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Harapan yang positif	3	3	6
Afirmasi diri	3	3	6
Pernyataan yang tidak menilai	3	3	6
Penyesuaian diri yang realistis	3	3	6
Total	12	12	24

E. Uji Coba Alat Ukur

1. Uji Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2010, h.5).

Validitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan validitas soal. Suryabrata (2005, h.41) mengartikan validitas soal adalah derajat kesesuaian antara sesuatu soal dengan perangkat soal-soal lain, ukuran validitas soal adalah korelasi antara skor pada soal itu dengan skor pada perangkat soal (*item total correlation*). Korelasi antara skor item dengan skor total pada skala kecemasan menghadapi pensiun dan skala berpikir positif menghasilkan nilai *over estimate* (angka korelasi yang kelebihan bobot), sehingga digunakan teknik korelasi *part whole*, sebagai koreksi dari angka kelebihan bobot tersebut. Perhitungan ini dilakukan dengan menggunakan alat bantu komputer.

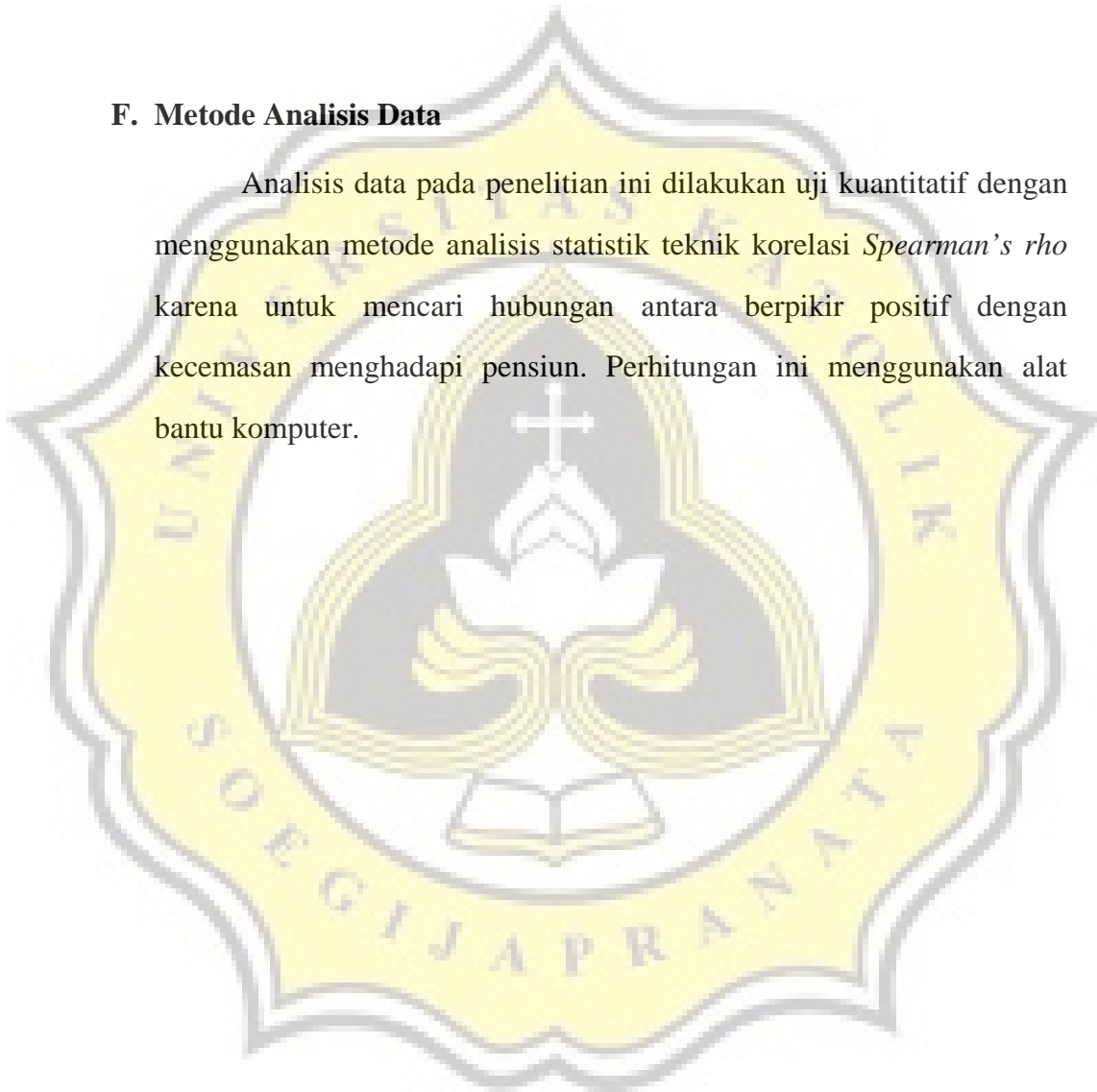
2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas sebenarnya mengacu kepada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan (Azwar, 2002, h.83). Teknik reliabilitas pada skala kecemasan

menghadapi pensiun dan skala berpikir positif yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Koefisien *Alpha* dari Cronbach, dengan menggunakan alat bantu komputer.

F. Metode Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan uji kuantitatif dengan menggunakan metode analisis statistik teknik korelasi *Spearman's rho* karena untuk mencari hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi pensiun. Perhitungan ini menggunakan alat bantu komputer.



BAB IV

LAPORAN PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah Penelitian

Tahap pertama yang harus dilalui sebelum penelitian adalah menetapkan dahulu kanchah atau tempat penelitian. Tempat penelitian yang akan digunakan peneliti adalah Pemerintah Daerah (Pemda) Tegal, dan subjek penelitiannya adalah pegawai dengan jabatan minimal adalah kepala subbagian (Kasubbag), memiliki anak yang masih sekolah, dan dalam waktu satu tahun ke depan akan memasuki masa pensiun.

Pada pegawai negeri sipil (PNS), kecemasan yang sering terjadi adalah ketika mendekati masa-masa pensiun (Mashud, dalam Sofia, 2007, h.23). Kecemasan pada masa pensiun sering muncul pada setiap individu yang sedang menghadapinya karena dalam menghadapi masa pensiun, dirinya mengalami goncangan perasaan yang begitu berat yang disebabkan individu harus meninggalkan pekerjaannya. Masa pensiun sering menimbulkan perasaan tidak berguna bagi individu yang akan memasuki masa pensiun baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat (Sari dan Kuncoro, 2006, h.37&39).

Penelitian yang bertempat di Pemerintah Daerah (Pemda) Tegal ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi pensiun. Pertimbangan peneliti melakukan penelitian di Pemerintah Daerah (Pemda) Tegal adalah sebagai berikut:

1. Melalui wawancara dengan empat pegawai yang dilakukan pada bulan Maret 2012, diketahui bahwa terdapat pegawai yang mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.
2. Di Pemerintah Daerah (Pemda) Tegal tersebut belum pernah dilakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan menghadapi Pensiun”.
3. Pemerintah Daerah (Pemda) Tegal bersedia untuk dijadikan tempat penelitian.

B. Persiapan Penelitian

Persiapan yang dilakukan sebelum penelitian adalah dengan menyusun alat ukur dan persiapan perijinan tempat penelitian.

1. Penyusunan Skala Penelitian

Penyusunan skala penelitian ditentukan berdasarkan gejala-gejala atau aspek-aspek variabel yang telah dikemukakan dalam teori. Di dalam penelitian ini digunakan dua skala, yaitu skala kecemasan menghadapi pensiun dan skala berpikir positif. Penyajian skala dalam bentuk tertutup yaitu subjek penelitian diwajibkan memilih satu jawaban dari beberapa alternatif pilihan yang disediakan. Penyusunan dari masing-masing alat ukur dijelaskan sebagai berikut:

a. Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun

Skala yang pertama adalah skala kecemasan menghadapi pensiun yang disusun berdasarkan gejala-gejala kecemasan menghadapi pensiun yang terdiri dari gejala fisiologis dan gejala

psikologis. Jumlah item secara keseluruhan adalah 16 item yang terdiri dari 8 item *favourable* dan 8 item *unfavourable*. Sebaran item skala kecemasan menghadapi pensiun dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Sebaran Item Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun

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

b. Skala Berpikir Positif

Skala yang kedua adalah skala berpikir positif yang disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif yang meliputi aspek harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan aspek penyesuaian diri yang realistis. Jumlah item secara keseluruhan adalah 24 item yang terdiri dari 12 item *favourable* dan 12 item *unfavourable*. Sebaran item skala berpikir positif dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Sebaran Item Skala Berpikir Positif

Aspek-aspek Berpikir Positif	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Harapan yang positif	1,9,17	2,10,18	6
Afirmasi diri	3,11,19	4,12,20	6
Pernyataan yang tidak menilai	5,13,21	6,14,22	6
Penyesuaian diri yang realistis	7,15,23	8,16,24	6
Total	12	12	24

2. Tahap Perijinan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti mengurus perijinan untuk penelitian pada pihak-pihak yang terkait secara tertulis, sebagai berikut:

- a. Meminta surat permohonan ijin dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang sebagai surat perijinan penelitian di Pemerintah Daerah (Pemda) Tegal. Surat tersebut bernomor 578/B.7.3/FP/VI/2012 tertanggal 26 Juni 2012, yang sekaligus digunakan sebagai surat permohonan ijin untuk mulai mengadakan penelitian.
- b. Mengajukan surat permohonan ijin tersebut kepada Keslitbang Kodya Tegal.
- c. Keslitbang Kodya Tegal memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.

C. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti menggunakan sistem *try out* terpakai dalam penelitian ini, yaitu pengambilan data hanya dilakukan sekali dan digunakan untuk uji coba skala sekaligus sebagai data penelitian. Hasil data yang diperoleh digunakan untuk mencari validitas dan kemudian item-item yang valid (tidak gugur) digunakan untuk uji reliabilitas.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 13-23 Juli 2012 di lingkungan Pemerintah Kota (Pemkot) Tegal. Jumlah pegawai Pemerintah Kota (Pemkot) Tegal adalah 20 orang, sehingga penelitian ini menggunakan studi populasi.

Penyebaran skala kepada subjek dilakukan oleh peneliti sendiri, dengan mendatangi masing-masing pegawai. Pengisian skala ada yang dilakukan oleh subjek di depan peneliti secara langsung, dan ada pula yang minta untuk ditinggal, yang kemudian dikembalikan kepada peneliti beberapa hari berikutnya.

Ada 20 eksemplar skala yang dibagikan kepada pegawai, namun yang kembali hanya 18 eksemplar skala. 18 skala yang kembali tersebut, yang dapat dianalisis adalah 17 eksemplar skala, karena terdapat satu skala yang tidak terisi secara lengkap.

Setelah pengumpulan data, peneliti melakukan pencatatan hasil dan membuat tabulasi data hasil skala penelitian untuk kemudian dilakukan penghitungan. Penghitungan validitas menggunakan alat bantu komputer dengan program *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) Release 13.00*. Pengujian terhadap validitas item pada skala kecemasan menghadapi pensiun dan skala berpikir positif menggunakan teknik korelasi *product moment* yang selanjutnya dikoreksi dengan korelasi *part whole*. Reliabilitas alat ukur diuji menggunakan teknik *Alpha Cronbach*.

1. Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun

Berdasarkan hasil perhitungan validitas terhadap skala kecemasan menghadapi pensiun diperoleh hasil bahwa dari 16 item terdapat 13 item valid dan 3 item yang gugur dengan taraf signifikansi 5% dengan koefisien yang berkisar antara 0,419-0,793. Hasil selengkapnya dari skala kecemasan menghadapi pensiun dapat

dilihat pada lampiran B-1, sedangkan sebaran item yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel 5.

Koefisien reliabilitas *alpha* skala kecemasan menghadapi pensiun adalah sebesar 0,899. Alat ukur ini tergolong reliabel sehingga dapat digunakan dalam penelitian ini. Hasil perhitungan reliabilitas skala kecemasan menghadapi pensiun selengkapnya dapat dilihat pada lampiran B-1.

Tabel 5. Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun

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

Keterangan : nomor item dengan tanda (*) adalah item yang gugur

2. Validitas dan Reliabilitas Skala Berpikir Positif

Berdasarkan hasil perhitungan validitas terhadap skala berpikir positif diperoleh hasil bahwa dari 24 item terdapat 19 item valid dan 5 item yang gugur dengan taraf signifikansi 5% dengan koefisien yang berkisar antara 0,398-0,758. Hasil selengkapnya dari skala berpikir positif dapat dilihat pada lampiran B-2, sedangkan sebaran item yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel 6.

Koefisien reliabilitas *alpha* skala berpikir positif adalah sebesar 0,895. Alat ukur ini tergolong reliabel sehingga dapat

digunakan dalam penelitian ini. Hasil perhitungan reliabilitas skala berpikir positif selengkapnya dapat dilihat pada lampiran B-2.

**Tabel 6. Sebaran Item Valid dan Gugur
Skala Berpikir Positif**

Aspek-aspek Berpikir Positif	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total Item Valid
Harapan yang positif	1,9*,17	2*,10,18	4
Afirmasi diri	3,11*,19	4,12,20	5
Pernyataan yang tidak menilai	5,13,21	6*,14,22	5
Penyesuaian diri yang realistis	7,15,23	8,16,24*	5
Total Item Valid	10	9	19

Keterangan : nomor item dengan tanda (*) adalah item yang gugur

BAB V

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data skala kecemasan menghadapi pensiun dan skala berpikir positif dilakukan pengujian terhadap hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Spearman's rho* untuk mencari hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi pensiun.

A. Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi *Spearman's rho* yang menguji hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi pensiun menghasilkan nilai korelasi sebesar $-0,601$ ($p < 0,01$), artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi pensiun.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi pensiun. Semakin positif berpikir maka semakin rendah kecemasan menghadapi pensiun, demikian juga sebaliknya” dapat diterima pada taraf signifikansi 1%.

Pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan menghadapi pensiun dapat dilihat pada sumbangan efektif (SE) yang diberikan sebesar 36,12%, sisanya 63,88% merupakan faktor-faktor lain seperti konflik dalam diri, ketidaksesuaian antara keinginan dengan kenyataan, frustrasi, ancaman, harga diri, dan faktor lingkungan.

B. Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis penelitian yaitu ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi pensiun dapat diterima. Hal ini berarti semakin positif berpikir maka semakin rendah kecemasan menghadapi pensiun, demikian juga sebaliknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dkk (2004, h.139), yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di muka umum. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi berpikir positif, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, demikian pula sebaliknya.

Terkait dengan hasil penelitian ini, Sari dan Kuncoro (2006, h.37) mengatakan bahwa pandangan negatif tentang pensiun menyebabkan individu cenderung menolak datangnya masa pensiun. Penolakan tersebut ditandai dengan adanya perasaan cemas. Sirait (2006, h.279) mengatakan bahwa bekerja adalah kehidupan dan pengangguran adalah suatu kematian yang hidup. Hal tersebut mengakibatkan adanya keyakinan bahwa pensiun mengakibatkan penyakit mental dan jasmani dan kadang-kadang kematian yang terlalu cepat.

Sari dan Kuncoro (2006, h.37) mengatakan bahwa orang akan takut bila menghadapi pensiun karena dirinya takut kehilangan masa keberartiannya. Masa pensiun sering menimbulkan perasaan tidak berguna bagi individu yang akan memasuki masa pensiun, baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat. Kecemasan pada

masa pensiun sering muncul pada setiap individu yang sedang menghadapinya karena dalam menghadapi masa pensiun, dirinya mengalami guncangan perasaan yang begitu berat yang disebabkan individu harus meninggalkan pekerjaannya.

Bandura (dalam Rahayu dkk, 2004, h.134) mengatakan bahwa disfungsi dan penderitaan yang dialami individu disebabkan karena cara berpikirnya, dan hal ini disebabkan pula karena dalam pikiran individu tersebut sering mengingat pengalaman yang menyakitkan dan masa yang akan datang yang tidak pasti. Cara berpikir seperti ini mereka ciptakan sendiri sehingga mereka meragukan diri sendiri dan mempunyai ide menyalahkan diri sendiri.

Devito (dalam Rahayu dkk, 2004, h.133) mengatakan bahwa pada umumnya kecemasan bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran-pikirannya yang negatif. Oleh karena itu untuk mengatasi seseorang yang mengalami kecemasan dapat dilakukan dengan mengubah pola pikirnya yang negatif dan tidak rasional tersebut menjadi pola pikir yang positif.

Albrecht (dalam Rahayu dkk, 2004, h.137) mengatakan bahwa berpikir positif berkaitan dengan *positive attention* (perhatian positif) dan juga *positive verbalization* (perkataan yang positif). Perhatian positif berarti pemusatan perhatian pada hal-hal dan pengalaman-pengalaman yang positif, sedangkan perkataan yang positif adalah penggunaan kata-kata atau kalimat-kalimat yang positif untuk mengekspresikan isi pikirannya. Hal ini pada akhirnya akan menghasilkan kesan yang positif pada pikiran dan perasaan.

Terdapat kelemahan dalam penelitian ini yaitu, pada hubungan antarvariabel penelitian terdapat variabel intervening seperti perilaku-perilaku tertentu yang dapat ikut memengaruhi kecemasan. Hal ini mengakibatkan hubungan antarvariabel dalam penelitian ini masih ada campurtangan dari variabel lain. Kelemahan lainnya adalah pilihan jawaban pada skala kecemasan menggunakan alternatif sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi pensiun. Semakin positif berpikir maka semakin rendah kecemasan menghadapi pensiun, demikian juga sebaliknya. Adapun berpikir positif memberikan sumbangan sebesar 36,12% terhadap kecemasan menghadapi pensiun.

B. Saran

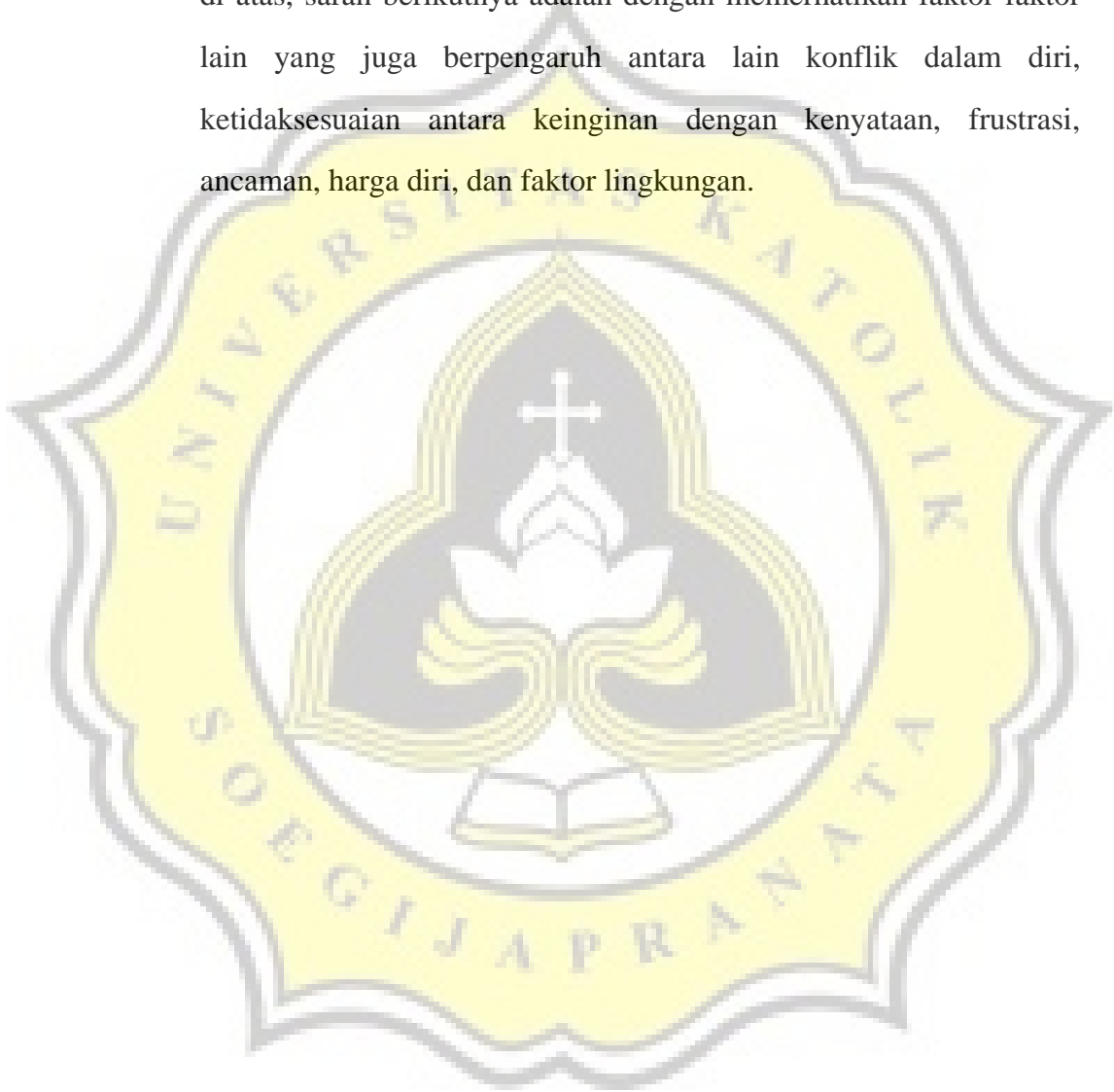
1. Bagi subjek

Hendaknya pegawai yang akan memasuki masa pensiun dapat meningkatkan berpikir positif seperti optimis dan tidak takut gagal, memiliki keyakinan akan kemampuan dan kekuatannya, menilai kegagalan sebagai proses dalam mencapai kesuksesan, dan dapat menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, serta menyalahkan diri secara berlebihan. Berpikir positif tersebut dapat menekan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai kecemasan menghadapi pensiun disarankan untuk memerhatikan kelemahan dalam penelitian ini, yaitu dengan mengontrol variabel

yang diduga dapat menjadi variabel intervening. Saran lainnya adalah menggunakan alternatif atau pilihan jawaban sangat sering, sering, jarang, dan sangat jarang pada skala kecemasan. Selain saran di atas, saran berikutnya adalah dengan memerhatikan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh antara lain konflik dalam diri, ketidakesuaian antara keinginan dengan kenyataan, frustrasi, ancaman, harga diri, dan faktor lingkungan.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi V. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 2010. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Manajemen Penelitian*. Cetakan Kesebelas. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., dan Hilgard, E.R. 1999. *Pengantar Psikologi*. Edisi 8. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. 2002. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2010. *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi ke-3, Cetakan X. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J.P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Edisi 1. Cetakan ke-13. Penerjemah: Dr. Kartini Kartono. Jakarta: Rajawali Pers.
- Eliana, R. 2003. *Konsep Diri Pensiunan*. Medan: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Digitized by USU Digital Library.
- Fahmie, A. 2003. Kecemasan terhadap Komputer di Era E-Government. *Psikologika Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol.16, No.8 (12-19).
- Hadi, S. 2001. *Metodologi Research*. Jilid 2. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hasibuan, M.S.P. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Revisi. Cetakan Ketiga Belas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Irwanto, Elia, H., Hadisoepadma, A., Priyani, M.J.R., Wismanto, Y.B., dan Fernandes, C. 1994. *Psikologi Umum*. Yogyakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Lestari, R., Hardjanta, G., dan Primastuti, E. 2001. Persepsi Ibu terhadap Keharmonisan Rumah Ditinjau dari Berpikir Positif. *Psikodimensia. Kajian Ilmiah Psikologi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata. Vol.1, No.3 (161-165).
- Makin, P.E., dan Lindley, P.A. 1997. *Mengatasi Stres secara Positif. Cetakan III*. Alih Bahasa: Triharso, G., Marcus, P.W. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., dan Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- N.N. 2010. Pemberhentian atau Pensiun. <http://www.bkn.go.id>. (diakses 06/06/2012).
- Papalia. 2009. Penyesuaian Diri terhadap Ambang Masa Pensiun. www.psikomedia.com. (07 Maret 2012).
- Parmitasari, D.L.N., Prawitasari, J.E., dan Indati, A. 2002. Kecemasan pada Wanita Menopause Ditinjau dari Status Perkawinan. *Psikodimensia. Kajian Ilmiah Psikologi*, Vol.3, No.1 (9-14).
- Peale, N.V. 1996. *The Power of Positive Thinking. Cetakan II*. Alih Bahasa: F.X. Budiyanto. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Rahayu, I.T., Ardani, T.A., dan Sulistyaningsih. 2004. Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol.1, No.2, Desember 2004 (131-143).
- Rosyid, H.F. 2010. PHK: Masihkah Mencemaskan?. www.inparametric.com (07 Maret 2012).
- Sari, E.D., dan 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.
- Sofia, K. 2007. Pengaruh Konsep Diri terhadap Tingkat Kecemasan menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil Dinas Perindustrian, Perdagangan dan Penanaman Modal Kabupaten Sumenep. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.
- Sudirman. 1987. *Bimbingan dan Konseling Keluarga.* Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Sumarsono, S.H.M. 2004. *Metode Riset Sumber Daya Manusia. Edisi Pertama.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suryabrata, S. 1993. *Psikologi Kepribadian Jilid II.* Yogyakarta: Rake Press.
- _____. 2005. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi.* Yogyakarta: Andi Offset.
- Susetyo, Y.F. 1999. Hubungan antara Berpikir Positif dan Jenis Kelamin dengan Kecenderungan Agresi Reaktif Remaja. *Psikologika.* No.7, Tahun III (51-63).



LAMPIRAN



LAMPIRAN A

Data Awal

A-1 DATA AWAL KECEMASAN MENGHADAPI
PENSIUN

A-2 DATA AWAL BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN A-1

Data Awal
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN A-2

Data Awal
BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN B

Uji Validitas dan Reliabilitas

B-1 SKALA KECEMASAN MENGHADAPI
PENSIUN

B-2 SKALA BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN B-1

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN B-2

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala
BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN C

Skala Penelitian

- C-1 SKALA KECEMASAN MENGHADAPI PENSUN
- C-2 SKALA BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN C-1

Skala

KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN C-2

Skala
BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN D

Data Valid

D-1 DATA VALID KECEMASAN MENGHADAPI
PENSIUN

D-2 DATA VALID BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN D-1

Data Valid

SKALA KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN



LAMPIRAN D-2
Data Valid
SKALA BERPIKIR POSITIF



LAMPIRAN E

Analisis Data

HASIL KORELASI *SPEARMAN'S RHO*



LAMPIRAN F

Surat Ijin Penelitian dan
Bukti Penelitian

F-1 SURAT IJIN PENELITIAN

F-2 BUKTI PENELITIAN



LAMPIRAN F-1
Surat Ijin Penelitian



LAMPIRAN F-2
Surat Bukti Penelitian



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2012

SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan
Menghadapi Pensiun

Oleh : Anastasia Nia Hardini

NIM : 08.40.0083

Kepada Yth :
Pegawai Pemerintah Daerah (Pemda) Tegal
Tegal

Dengan hormat,

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

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

Anastasia Nia Hardini

IDENTITAS

Jabatan :

Pensiun pada tahun :

Apakah memiliki anak yang masih sekolah? Ya/ Tidak (lingkari salah satu)

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/ Ibu 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 : jika keadaan Bapak/ Ibu SANGAT SESUAI dengan pernyataan yang ada.

S : jika keadaan Bapak/ Ibu SESUAI dengan pernyataan yang ada.

TS : jika keadaan Bapak/ Ibu TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

STS : jika keadaan Bapak/ Ibu SANGAT TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

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

Contoh : ~~SS~~ S TS STS

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

Hal ini berarti Bapak/ Ibu telah mengganti jawaban dari SANGAT SESUAI menjadi TIDAK SESUAI

7. Atas partisipasi dan kerja sama yang baik dari Bapak/ Ibu, Saya ucapkan terima kasih.

Selamat Mengerjakan

SKALA 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. Urat leher saya mengencang jika mengingat beberapa saat lagi akan pensiun. 1
2. Saya mengalami sakit perut secara mendadak ketika terlintas dalam pikiran mengenai masalah pensiun. 5
3. Meskipun sudah cukup beristirahat, namun akhir-akhir ini saya mudah lelah bekerja. 9
4. Selera makan saya berkurang saat memikirkan pensiun. 13

Unfavorabel :

1. Saya tidak mengalami kesulitan tidur meskipun memikirkan masa purna tugas saya. 2
2. Pernafasan saya tetap teratur meskipun sedang memikirkan masa pensiun. 6
3. Saya tetap dapat bekerja secara maksimal meskipun mendekati masa pensiun. 10
4. Jantung saya berdetak normal seperti biasanya meskipun mendengar kata pensiun. 14

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 :

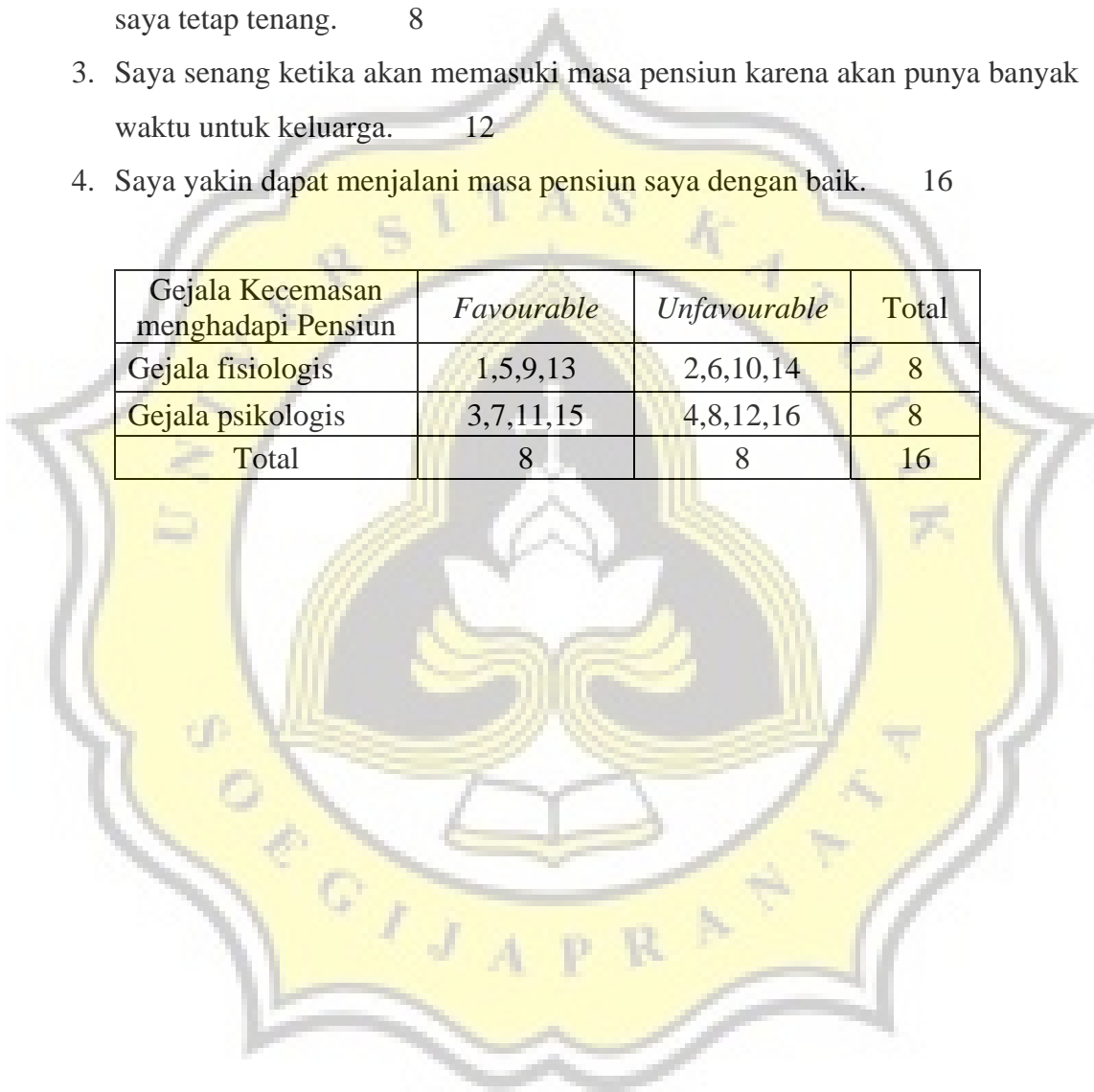
1. Perasaan saya gelisah ketika membayangkan esok saya harus pensiun. 3
2. Mendadak konsentrasi saya pecah ketika memikirkan masa purna tugas.

3. Saya takut tidak dapat menghadapi masa pengangguran saya setelah pensiun. 11
4. Saya merasa tidak berdaya dalam menghadapi masa pensiun. 15

Unfavorabel :

1. Ketika masa purna tugas saya akan segera tiba, saya merasa senang. 4
2. Meskipun mendengar masa pensiun itu kurang menyenangkan, perasaan saya tetap tenang. 8
3. Saya senang ketika akan memasuki masa pensiun karena akan punya banyak waktu untuk keluarga. 12
4. Saya yakin dapat menjalani masa pensiun saya dengan baik. 16

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



SKALA 1

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Urut leher saya mengencang jika mengingat beberapa saat lagi akan pensiun.	SS	S	TS	STS
2	Saya tidak mengalami kesulitan tidur meskipun memikirkan masa purna tugas saya.	SS	S	TS	STS
3	Perasaan saya gelisah ketika membayangkan esok saya harus pensiun.	SS	S	TS	STS
4	Ketika masa purna tugas saya akan segera tiba, saya merasa senang.	SS	S	TS	STS
5	Saya mengalami sakit perut secara mendadak ketika terlintas dalam pikiran mengenai masalah pensiun.	SS	S	TS	STS
6	Pernafasan saya tetap teratur meskipun sedang memikirkan masa pensiun.	SS	S	TS	STS
7	Mendadak konsentrasi saya pecah ketika memikirkan masa purna tugas.	SS	S	TS	STS
8	Meskipun mendengar masa pensiun itu kurang menyenangkan, perasaan saya tetap tenang.	SS	S	TS	STS
9	Meskipun sudah cukup beristirahat, namun akhir-akhir ini saya mudah lelah bekerja.	SS	S	TS	STS
10	Saya tetap dapat bekerja secara maksimal meskipun mendekati masa pensiun.	SS	S	TS	STS
11	Saya takut tidak dapat menghadapi masa pengangguran saya setelah pensiun.	SS	S	TS	STS
12	Saya senang ketika akan memasuki masa pensiun karena akan punya banyak waktu untuk keluarga.	SS	S	TS	STS
13	Selera makan saya berkurang saat memikirkan pensiun.	SS	S	TS	STS
14	Jantung saya berdetak normal seperti biasanya meskipun mendengar kata pensiun.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
15	Saya merasa tidak berdaya dalam menghadapi masa pensiun.	SS	S	TS	STS
16	Saya yakin dapat menjalani masa pensiun saya dengan baik.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					



SKALA BERPIKIR POSITIF

A. Harapan yang positif

Melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari perasaan takut gagal.

Favorabel :

1. Hampir setiap pekerjaan, saya jalani dengan harapan akan berhasil. 1
2. Saya cukup optimis dengan masa depan saya. 9
3. Saya percaya dengan berusaha yang keras dapat menyelesaikan setiap masalah. 17

Unfavorabel :

1. Terlintas dalam pikiran saya akan kegagalan, ketika menjumpai kesulitan hidup. 2
2. Ketika mengalami kesulitan, saya cenderung terpaku pada sisi negatifnya. 10
3. Saya cenderung pesimis dengan prestasi kerja saya. 18

B. Afirmasi diri

Memusatkan perhatian pada kekuatan diri, kepercayaan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu, dan melihat diri secara positif.

Favorabel :

1. Saya menganggap bahwa diri saya adalah orang yang menyenangkan. 3
2. Saya tetap dapat mengerahkan kekuatan yang saya miliki, meskipun masalah yang saya hadapi tergolong sulit. 11
3. Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki. 19

Unfavorabel :

1. Saya cenderung merasa lemah terhadap masalah yang datang. 4
2. Saya ragu-ragu terhadap kemampuan saya dalam menyelesaikan pekerjaan yang sulit. 12
3. Saya merasa terbebani dengan kekurangan yang ada pada diri saya. 20

C. Pernyataan yang tidak menilai

Menggambarkan, bukan menilai buruk atau gagal ketika menghadapi suatu peristiwa.

Favorabel :

1. Sekalipun saya kurang berhasil, saya menganggap hal itu sebagai sebuah proses pembelajaran. 5
2. Bagi saya kegagalan adalah sebuah proses menuju kesuksesan. 13
3. Kesulitan tugas yang ada, saya anggap sebagai pembelajaran untuk menjadi lebih berkompeten. 21

Unfavorabel :

1. Bagi saya kegagalan yang saya alami adalah hal yang sifatnya merugikan. 6
2. Masalah yang ada pada pekerjaan, saya anggap sebagai hal yang menghambat perkembangan diri saya. 14
3. Saya kurang percaya dibalik masalah ada pembelajaran yang dapat dipetik. 22

D. Penyesuaian diri yang realistis

Mengakui kenyataan dan berusaha menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri

Favorabel :

1. Saya segera melakukan perbaikan pada kesalahan kerja yang saya buat. 7
2. Bila saya gagal pada pekerjaan tertentu, bukan berarti akan gagal dalam karir saya. 15
3. Kegagalan dalam sebuah pekerjaan, membuat saya menjadi lebih giat lagi dalam bekerja. 23

Unfavorabel :

1. Saya larut menyalahkan diri saat melakukan kekeliruan. 8
2. Saat melakukan kesalahan, saya cenderung terlalu menyalahinya. 16
3. Saya menganggap diri saya gagal jika tidak terlalu berhasil dalam menyelesaikan pekerjaan. 24

Aspek-aspek Berpikir Positif	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Harapan yang positif	1,9,17	2,10,18	6
Afirmasi diri	3,11,19	4,12,20	6
Pernyataan yang tidak menilai	5,13,21	6,14,22	6
Penyesuaian diri yang realistis	7,15,23	8,16,24	6
Total	12	12	24



SKALA 2

NO	PERNYATAAN	PILIHAN			
		JAWABAN			
1	Hampir setiap pekerjaan, saya jalani dengan harapan akan berhasil.	SS	S	TS	STS
2	Terlintas dalam pikiran saya akan kegagalan, ketika menjumpai kesulitan hidup.	SS	S	TS	STS
3	Saya menganggap bahwa diri saya adalah orang yang menyenangkan.	SS	S	TS	STS
4	Saya cenderung merasa lemah terhadap masalah yang datang.	SS	S	TS	STS
5	Sekalipun saya kurang berhasil, saya menganggap hal itu sebagai sebuah proses pembelajaran.	SS	S	TS	STS
6	Bagi saya kegagalan yang saya alami adalah hal yang sifatnya merugikan.	SS	S	TS	STS
7	Saya segera melakukan perbaikan pada kesalahan kerja yang saya buat.	SS	S	TS	STS
8	Saya larut menyalahkan diri saat melakukan kekeliruan.	SS	S	TS	STS
9	Saya cukup optimis dengan masa depan saya.	SS	S	TS	STS
10	Ketika mengalami kesulitan, saya cenderung terpaku pada sisi negatifnya.	SS	S	TS	STS
11	Saya tetap dapat mengerahkan kekuatan yang saya miliki, meskipun masalah yang saya hadapi tergolong sulit.	SS	S	TS	STS
12	Saya ragu-ragu terhadap kemampuan saya dalam menyelesaikan pekerjaan yang sulit.	SS	S	TS	STS
13	Bagi saya kegagalan adalah sebuah proses menuju kesuksesan.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
14	Masalah yang ada pada pekerjaan, saya anggap sebagai hal yang menghambat perkembangan diri saya.	SS	S	TS	STS
15	Bila saya gagal pada pekerjaan tertentu, bukan berarti akan gagal dalam karir saya.	SS	S	TS	STS
16	Saat melakukan kesalahan, saya cenderung terlalu menyesalinya.	SS	S	TS	STS
17	Saya percaya dengan berusaha yang keras dapat menyelesaikan setiap masalah.	SS	S	TS	STS
18	Saya cenderung pesimis dengan prestasi kerja saya.	SS	S	TS	STS
19	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
20	Saya merasa terbebani dengan kekurangan yang ada pada diri saya.	SS	S	TS	STS
21	Kesulitan tugas yang ada, saya anggap sebagai pembelajaran untuk menjadi lebih berkompeten.	SS	S	TS	STS
22	Saya kurang percaya dibalik masalah ada pembelajaran yang dapat dipetik.	SS	S	TS	STS
23	Kegagalan dalam sebuah pekerjaan, membuat saya menjadi lebih giat lagi dalam bekerja.	SS	S	TS	STS
24	Saya menganggap diri saya gagal jika tidak terlalu berhasil dalam menyelesaikan pekerjaan.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH ATAS BANTUANNYA					