

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI DI KANTOR
DINAS PERUMAHAN DAN KAWASAN PEMUKIMAN
PROVINSI SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

OLEH:

Khairil Ahmad Riadi
15.860.0240



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2021**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)20/12/21

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI DI KANTOR
DINAS PERUMAHAN DAN KAWASAN PEMUKIMAN
PROVINSI SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Di
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*



Oleh:

**Khairil Ahmad Riadi
15.860.0240**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2021**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)20/12/21

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN
TINGKAT KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI DI
KANTOR DINAS PERUMAHAN DAN
KAWASAN PEMUKIMAN PROVINSI
SUMATERA UTARA

NAMA MAHASISWA : KHAIRIL AHMAD RIADI

NPM : 15.860.0240

JURUSAN : PSIKOLOGI INDUSTRI DAN ORGANISASI

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

(Drs. Mulia Siregar, M.Psi)

(Hairul Anwar Dahmunthe, S.Psi, M.Si)

Mengetahui

Kepala Bagian

Dekan

(Arif Fachrian, S.Psi, M.Psi)

(Orti Rizki Fadillah, M.Psi, Psikolog)

TANGGAL SIDANG

05 Oktober 2021

DIPERTAHANKAN DIDEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN DITERIMA UNTUK
MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT GUNA MEMPEROLEH DERAJAT
SARJANA (S1) PSIKOLOGI

Pada Tanggal
05 Oktober 2021

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

DEKAN



(Dr. Hj. Risdyan Fadillah, M.Psi, Psikolog)

Dewan Penguji

1. Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi

2. Shierley Melita Sembiring Meliala, S.Psi, M.Psi

3. Drs. Mulia Siregar, M.Psi

4. Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si

Tanda-Tangan

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Khairil Ahmad Riadi

NPM : 15.860.0240

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Hubungan Kontrol Diri Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Di Kantor Dinas Perumahan Dan Kawasan Pemukiman Provinsi Sumatera Utara". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal: 05 Oktober 2021
Yang menyatakan


Khairil Ahmad Riadi

MOTTO

Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil, tapi berusaha untuk menjadi manusia yang berguna. Sebab manusia yang berguna sangat bermanfaat buat banyak orang. (Albert Einstein)

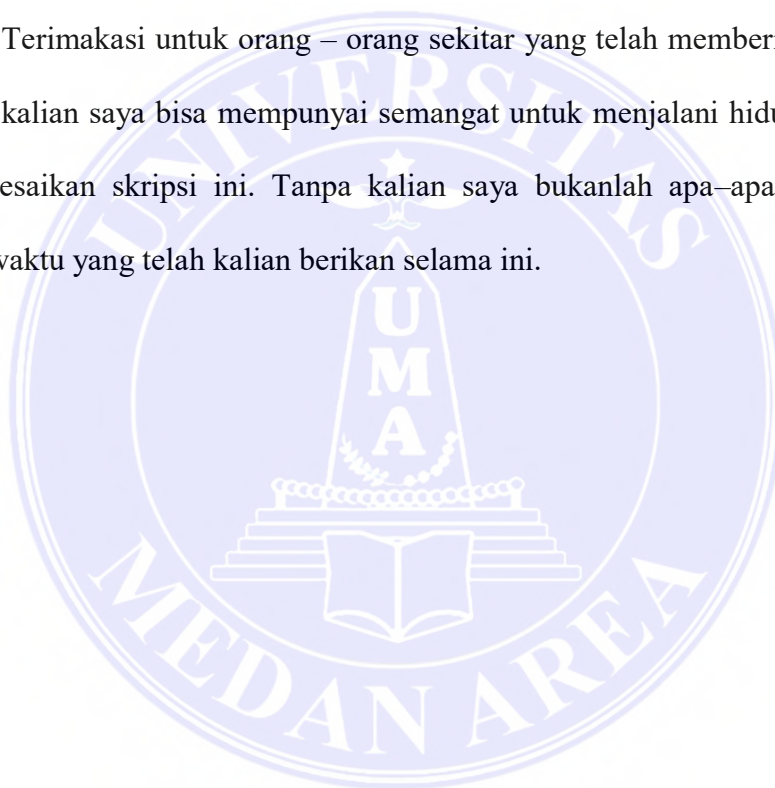
Proses sama pentingnya dibandingkan hasil. Hasilnya nihil tidak apa, yang penting sebuah proses telah dicanangkan dan dilaksanakan. (Sujiwo Tejo)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang terkasih Suraidi dan Emi Khairani Nasution dan kedua saudara saya Ridwan Ahmad Riadi dan Wiryah Ahmad Riadi yang tercinta membuat saya selalu semangat dan terus semangat untuk mengerjakan karya sederhana ini. Baik itu dukungan materi maupun dukungan lainnya yang sangat berarti

Terimakasih untuk orang – orang sekitar yang telah memberikan dukungan karena kalian saya bisa mempunyai semangat untuk menjalani hidup ini dan bisa menyelesaikan skripsi ini. Tanpa kalian saya bukanlah apa–apa, terima kasih untuk waktu yang telah kalian berikan selama ini.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Khairil Ahmad Riadi
Tempat/Tgl Lahir : Medan 24 April 1997
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Pendidikan : SMK
Kebangsaan : Indonesia
Alamat : Jl. Seksama Gg. Jambu No.10 Medan

Menerangkan Dengan Sebenarnya:

PENDIDIKAN

1. Tamatan SD 2009.
2. Tamatan SMP 2012.
3. Tamatan SMK 2015.
4. Penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tahun 2015

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Wr. Wb. Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Tak lupa peneliti mengirimkan shalawat dan salam kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umat Islam kejalan yang di ridhoi Allah SWT. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui "Hubungan Kontrol Diri Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Di Kantor Dinas Perumahan Dan Kawasan Pemukiman Provinsi Sumatera Utara".

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa begitu banyak pihak yang telah turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yayasan Bapak H. Agus Salim Universitas Medan Area tempat peneliti menimba ilmu.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Ibu Dr. Hj. Risdyah Fadillah, M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi, M.M, M.Psi selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

5. Terima kasih banyak kepada Bapak Drs.Mulia Siregar, M.Psi selaku dosen pembimbing I (satu) yang mau menerima serta memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Terima kasih banyak kepada Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing II (dua) yang ikut bekerja sama dengan sabar membimbing dan mengingatkan peneliti guna menyelesaikan skripsi ini.
7. Terima kasih banyak kepada Ibu Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi selaku ketua dalam pelaksanaan sidang saya.
8. Terima kasih banyak kepada Ibu Shierley Melita Sembiring Meliala, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris dalam pelaksanaan sidang saya.
9. Terima kasih banyak kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan baru kepada peneliti, tanpa kalian peneliti bukanlah apa-apa.
10. Terima kasih untuk seluruh pegawai tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu peneliti dalam pengurusan berkas-berkas skripsi.
11. Yang teristimewa untuk Ibunda tercinta Emi Khairani Nasution dan Ayahanda Suraidi, yang telah berhasil menjadi orang tua yang bertanggungjawab terhadap pendidikan anak-anaknya. Terima kasih untuk kasih sayang dan dukungan yang senantiasa kalian berikan kepada peneliti. Kalian adalah orang tua yang luar biasa yang diberikan Allah SWT kepada kami putra-putri mu.
12. Seluruh teman – teman pejuang skripsi kelas A1, A2, A3, A4 psikologi stambuk 2015.

Terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang tertoreh dengan pencapaian impian kebahagiaan dunia dan akhirat. Aamiin...

Medan, 05 Oktober 2021



Khairil Ahmad Riadi
15.860.0240



ABSTRAK**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI DI KANTOR
DINAS PERUMAHAN DAN KAWASAN PEMUKIMAN PROVINSI
SUMATERA UTARA****Oleh:**Khairil Ahmad Riadi

15.860.0240

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pensiun pada pegawai di kantor dinas perumahan dan kawasan pemukiman provinsi Sumatera Utara. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala tingkat kecemasan dimana yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah pegawai di kantor dinas perumahan dan pemukiman provinsi Sumatera Utara yang berjumlah 26 orang. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment*, maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut: terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan tingkat kecemasan. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,340$; $P = 0,002 < 0,05$, bahwa kontrol diri berkontribusi terhadap tingkat kecemasan sebesar 31,2%. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 68,8% dari factor kecemasan yang lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian dan tidak terlihat dalam penelitian ini. Bahwa pegawai memiliki kontrol diri yang tergolong tinggi dengan mean empiric = 97,00 > mean hipotetik = 92,5 dimana selisih kedua mean melebihi bilangan SD = 3,7094 dan tingkat kecemasan pegawai tergolong tinggi dengan mean empiric 97,00 > mean hipotetik = 75 dimana selisih kedua mean melebihi bilangan SD = 3,7094. Dari hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.

Kata kunci: kontrol diri, kecemasan, pegawai

ABSTRACT***CORRELATION OF SELF-CONTROL WITH THE LEVEL OF ANXIETY IN THE FACE OF RETIREMENT IN EMPLOYEES IN THE OFFICE OF HOUSING AND RESIDENTIAL AREAS OF NORTH SUMATRA PROVINCE*****By:**

Khairil Ahmad Riadi

15.860.0240

The study aims to look at the correlation between self-control and anxiety levels in the face of retirement in employees in housing offices and residential areas of North Sumatra province. The scale used in this study was the self-control scale and anxiety level scale where the subjects in this study were employees in the housing and settlement office of North Sumatra province which numbered 26 people. The method of data analysis used in this study is the correlation of Product Moment, so the results can be obtained as follows: There is a significant negative relationship between self-control and anxiety levels. This result is evidenced by the correlation coefficient $r_{xy} = 0.340$; $P = 0.002 < 0.05$, that self-control contributed to anxiety levels of 31.2%. Of these results it is known that there are still 68.8% of other anxiety factors not described in the study and not seen in this study. That employees have high self-control with mean empiric = 97.00 > hypothetical mean = 92.5 where the second cell mean exceeds the SD number = 3.7094 and the employee anxiety rate is classified as high. with an empiric mean of 97.00 > a hypothetical mean = 75 where the difference between the two means exceeds the number SD = 3.7094. From the results of this study, the proposed hypothesis is declared accepted.

Keywords: *self-control, anxiety, employees*

DAFTAR ISI

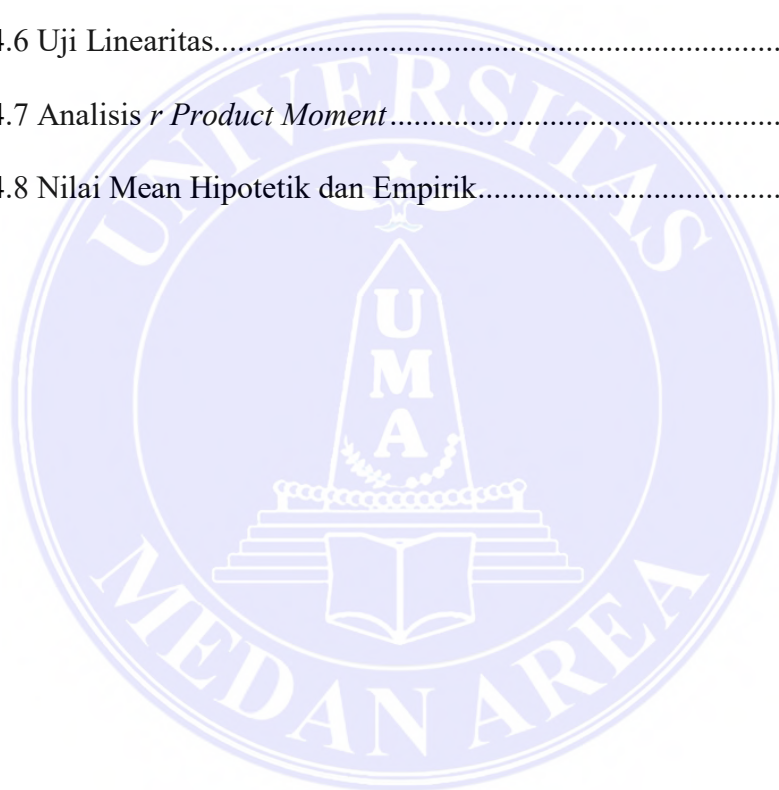
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Indetifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Masa Pensiun	7

1. Definisi Masa Pensiun.....	7
2. Jenis-jenis Pensiun	8
B. Kecemasan.....	11
1. Definisi Kecemasan.....	11
2. Jenis Kecemasan	16
3. Faktor Kecemasan.....	18
4. Aspek-aspek Kecemasan.....	20
C. Kontrol diri.....	24
1. Pengertian Kontrol diri	24
2. Jenis dan Ciri-ciri Kontrol Diri	26
3. Hampiran (Pendekatan) untuk Memahami Perilaku Individu....	26
4. Aspek-aspek Kontrol Diri	28
D. Hubungan Kontrol diri dengan Tingkat Kecemasan	31
E. Kerangka Konseptual.....	32
F. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional	34
1. Tingkat Kecemasan.....	34
2. Kontrol diri.....	34
D. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	35

3. Teknik Pengambilan Sampel.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
1. Skala Kontrol diri.....	36
2. Skala Tingkat Kecemasan.....	36
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	37
1. Validitas.....	37
2. Reliabilitas.....	38
G. Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Orientasi Kancha Penelitian.....	40
B. Persiapan Penelitian.....	40
1. Persiapan Administrasi.....	40
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	41
3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur.....	44
C. Pelaksanaan Penelitian.....	45
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	46
1. Uji Asumsi.....	46
2. Hasil Analisis <i>r Product Moment</i>	47
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	48
E. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Aitem Skala Kontrol Diri	42
Tabel 4.2 Distribusi Aitem Skala Tingkat Kecemasan	43
Tabel 4.3 Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba.....	44
Tabel 4.4 Skala Tingkat Kecemasan Setelah Uji Coba.....	44
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	46
Tabel 4.6 Uji Linearitas.....	47
Tabel 4.7 Analisis <i>r Product Moment</i>	47
Tabel 4.8 Nilai Mean Hipotetik dan Empirik.....	48



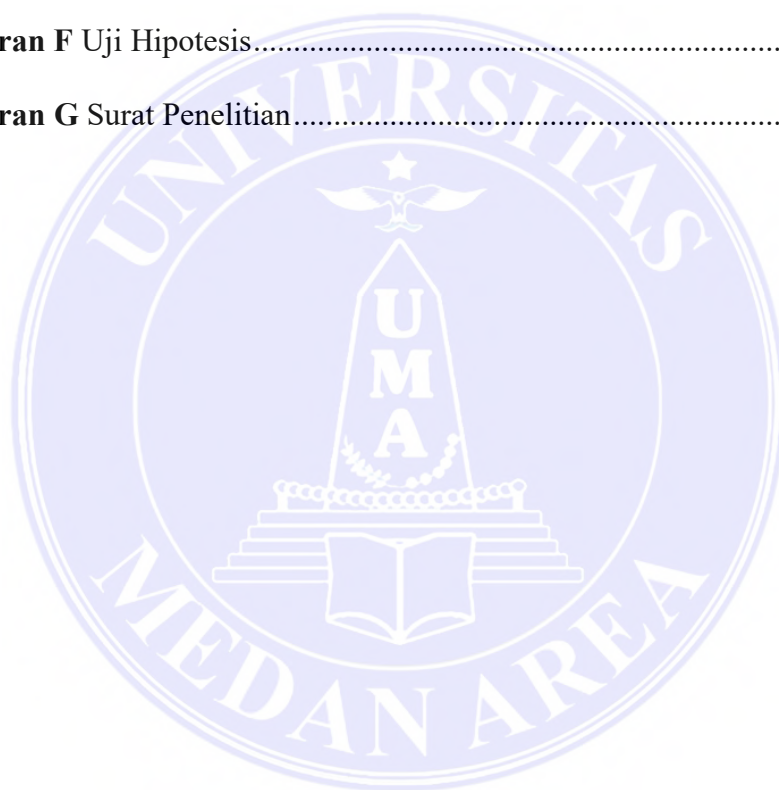
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	32
Gambar 4.1 Kurva Normal Kontrol Diri.....	50
Gambar 4.2 Kurva Normal Tingkat Kecemasan.....	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Kontrol Diri.....	57
Lampiran B Skala Tingkat Kecemasan.....	62
Lampiran C Uji Validitas dan Reliabilitas.....	66
Lampiran D Data Penelitian setelah <i>Try Out</i>	70
Lampiran E Uji Asumsi (Normalitas & Linearitas).....	73
Lampiran F Uji Hipotesis.....	76
Lampiran G Surat Penelitian.....	78



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia tidak terlepas dari aktivitas bekerja. Ada orang yang bekerja untuk mencari uang, ada yang bekerja untuk mengisi waktu luang, ada pula yang bekerja untuk mencari identitas. Apapun alasan manusia bekerja, semuanya adalah untuk memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan manusia secara garis besar dapat dibagi atas: kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan dimiliki, kebutuhan harga diri, dan aktualisasi diri. Alasan seseorang bekerja bisa memenuhi salah satu kebutuhan yang diutarakan oleh Abraham Maslow. Bila ditelusuri lebih jauh, suatu pekerjaan lebih berkaitan dengan kebutuhan psikologis seseorang dan bukan hanya berkaitan dengan kebutuhan materi semata. Secara materi, orang bisa memenuhi kebutuhan sandang pangan melalui bekerja. Namun secara psikologis arti bekerja adalah menimbulkan rasa identitas, status, ataupun fungsi sosial (Chaplin 2002).

Semakin lama seseorang bekerja, tentunya identitas itu akan semakin melekat pula. Kondisi fisik manusia untuk bekerja ada batasannya, semakin tua seseorang, semakin menurun kondisi fisiknya, maka beriringan dengan hal itu produktivitas kerja pun akan menurun. Pada waktunya seseorang akan diminta untuk berhenti bekerja, yang awamnya dikenal dengan istilah pensiun. Masa pensiun merupakan suatu masa putusnya hubungan kerja antara karyawan dengan instansi atau organisasi tempat bekerja, pada saat karyawan telah mencapai batas usia pensiun.

Masa pensiun biasanya jatuh bertepatan dengan usia pertengahan (40-60 tahun) yang dinyatakan oleh para ahli sebagai masa krisis (Hurlock, 1980). Usia pensiun pegawai negeri di Indonesia menurut Undang-Undang No.11 th 1961 adalah 50 (limapuluh) tahun, sedangkan batas usia pensiun pegawai negeri menurut Peraturan Pemerintah No.32 th 1979 adalah 56 tahun atau lebih bagi pegawai negeri yang menduduki jabatan tertentu (Helmi, 2000). Masa pensiun dapat menimbulkan masalah psikologis baru bagi yang menjalaninya, karena banyak dari mereka yang tidak siap menghadapi masa ini. Ketidaksiapan menghadapi masa pensiun pada umumnya timbul karena adanya kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu. Perubahan yang diakibatkan oleh masa pensiun ini memerlukan penyesuaian diri. Ramaiah (2003) mengatakan bahwa proses penyesuaian diri yang paling sulit adalah pada masa pensiun.

Dalam dunia kerja yang formal baik institusi negeri ataupun swasta, seiring dengan bertambahnya usia akan menghantarkan seseorang memasuki gerbang pensiun. Pekerja yang bekerja pada suatu instansi, baik sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS), TNI/Polri, maupun karyawan swasta harus berhenti dari pekerjaannya ketika usianya telah mencapai batas usia pensiun. Usia pensiun pada Pegawai Kantor Dinas Perumahan dan Kawasan Pemukiman Provinsi Sumatera Utara terbagi menjadi dua batas usia, untuk pegawai yang mempunyai jabatan tertentu batas usia pensiun adalah 60 tahun, sedang untuk pegawai yang berstatus staff adalah 58 tahun.

Akibat pensiun secara fisiologis oleh Daradjat (1982) dikatakan bisa menyebabkan masalah penyakit terutama gastrointestinal, gangguan saraf, berkurangnya kepekaan. Kecemasan pada masa pensiun sering muncul pada

setiap individu yang sedang menghadapinya karena dalam menghadapi masa pensiun dalam dirinya terjadi goncangan perasaan yang begitu berat karena individu harus meninggalkan pekerjaannya. Walaupun reaksi seseorang terhadap masa pensiun bisa berbeda-beda, tetapi dampak yang paling nyata dalam kehidupan sehari-hari adalah berkurangnya jumlah pendapatan keluarga. Di Indonesia, khususnya pensiunan Pegawai Negeri Sipil kondisi keuangan lebih menyedihkan.

Bahkan penelitian yang dilakukan oleh Holmes dan Rahe (1967), mengungkapkan bahwa pensiun menempati ranking 10 besar untuk posisi stress. dengan memasuki masa pensiun, seseorang akan kehilangan peran sosialnya di masyarakat, prestise, kekuasaan, kontak sosial, bahkan harga diri akan berubah juga karena kehilangan peran (Hurlock, 1980). dan akibat yang paling buruk pada pensiunan adalah bisa mengakibatkan depresi dan bunuh diri (Hurlock, 1980).

Ketidaksiapan mereka dalam menghadapi masa pensiun dapat dilihat dari menurunnya semangat kerja keengganan mereka untuk bekerja dengan giat menjelang pensiun, sebagaimana yang diungkapkan oleh Kartono (2000) orang yang mengalami kecemasan mempunyai gejala fisik dan psikis antara lain: gemetar, keringat dingin, gangguan perut dan rasa mual serta muntah-muntah, mulut menjadi kering, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung. Selain itu juga lemas, apatis, depresif semuanya serba salah, tidak pernah merasa puas, dan berputus asa. Atau tanda-tanda sebaliknya, yaitu menjadi mudah ribut, tidak toleran, cepat tersinggung, gelisah, eksplosif meledak-ledak, agresif dan suka menyerang baik dengan kata-kata atau ucapan maupun dengan benda-benda, bahkan tidak jarang menjadi beringas (Kartono, 2000).

Hal ini apabila berlebihan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikologis. Individu yang mengalami masa pensiun akan mengalami kecemasan dan goncangan perasaan yang begitu berat. Menurut akpochafa (dalam Oluseyi, 2015).

Berdasarkan fenomena yang ada di kantor Dinas Perumahan dan Kawasan Permukiman maka peneliti mewawancarai bapak yang berinisial "S".

"saya merasa cemas ketika saya pensiun kurangnya penghargaan orang lain kepada diri saya."

Selanjutnya peneliti mewawancarai pegawai lainnya berinisial "H.M".

"saya merasa cemas akan menghadapi pensiun ini karena biaya sekolah anak saya untuk 3orang otomatis kurang."

Berikut kecemasan yang dialami oleh pegawai lainnya yang berinisial "H".

"saya merasa cemas dalam menghadapi pensiun ini karena otomatis pendapatan saya berkurang dari pendapatan sebelumnya."

Berdasarkan fenomena di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat kecemasan pegawai di kantor Dinas Perumahan dan Kawasan Permukiman Provinsi Sumatera Utara dalam menghadapi pensiun sering terjadi, pegawai sering tidak hadir ke kantor, tidak efisien dalam mengerjakan tugas dikantor, datang ke kantor hanya untuk absen pagi saja lalu pulang dan kembali lagi ke kantor untuk absen sore.

B. Identifikasi Masalah

Salah satu masalah yang dihadapi pada pegawai adalah kurangnya pengontrolan diri terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi pensiun. sumber daya manusia sebagai tenaga kerja yang tidak terlepas dari berbagai masalah yang berkaitan pensiun yang menyebabkan kecemasan tentunya menyebabkan ketidaknyamanan dalam bekerja, hal ini menimpa kepada semua pegawai yang

mendekati masa pensiun sehingga membutuhkan dukungan sosial dari pihak keluarga.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah Hubungan Kontrol Diri dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun Pada Pegawai hanya di satu instansi Kantor Dinas Perumahan dan Kawasan Pemukiman Provinsi Sumatera Utara yang akan diteliti agar peneliti dapat fokus dan dapat menyimpulkan permasalahan penelitian dengan lebih efektif dan efisien.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Kontrol Diri dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun pada Pegawai?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi pensiun pada pegawai kantor dinas perumahan dan kawasan pemukiman provinsi Sumatera Utara.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada kajian tentang perilaku keselamatan dalam pembelajaran di dunia pendidikan, serta dapat menjadi kajian bagi para peneliti yang nantinya akan melakukan penelitian sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya khususnya psikologi industri dan organisasi.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang aspek-aspek yang dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kontrol diri terhadap pegawai di kantor dinas perumahan dan kawasan pemukiman provinsi Sumatera Utara, sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi data mengenai tingkat kecemasan dan kontrol diri bagi instansi di kantor dinas perumahan dan kawasan pemukiman provinsi Sumatera Utara.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Masa Pensiun

1. Definisi Masa Pensiun

Secara umum, masa pensiun adalah suatu masa dimana pegawai sudah tidak bekerja lagi sehubungan dengan pemutusan hubungan kerja pada instansi dimana pegawai telah mencapai batas usia tertentu. Masa pensiun menurut Flippo (1994) adalah merupakan suatu peristiwa penting dalam daur kehidupan seseorang. Pensiun memaksa individu untuk memaksa suatu peningkatan dalam ruang lingkup pengambilan keputusan tentang kehidupan pribadi seseorang. Masa pensiun yang dimaksud adalah masa pensiun wajib, dimana individu terpaksa melakukan pensiun karena organisasi tempat individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas usia seseorang untuk berhenti bekerja tanpa pertimbangan suka atau tidak (Hurlock, 1996). Seperti yang dikemukakan oleh Ranupandojo (1982), masa pensiun berarti bahwa perusahaan memberikan sejumlah uang tertentu secara berkala dalam waktu yang lama, atau setelah mencapai batas usia tertentu dimana pegawai telah berhenti bekerja. Sedangkan menurut Dessler (1992), pensiun merupakan masa trauma karena biasanya sibuk kini harus berusaha mengatasi soal-soal yang tiba-tiba non produktif dan pengalaman yang tidak selalu menyenangkan karena tinggal dirumah setiap hari tanpa ada yang dikerjakan.

Hurlock (1996) telah menggolongkan pensiun menjadi dua, yaitu :

1. Sukarela, yaitu individu yang bersangkutan memiliki keinginan untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan melakukan hal-hal yang lebih berarti untuk diri mereka daripada pekerjaannya.
2. Wajib, yaitu individu terpaksa melakukan pensiun karena organisasi tempat individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas seseorang untuk pensiun tanpa mempertimbangkan suka atau tidak. Pensiun menurut Manullang (1982) merupakan salah satu bentuk pemutusan hubungan kerja karena suatu sebab tertentu, selain itu pensiun dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana individu telah berhenti bekerja setelah mencapai batas usia atau setelah jangka waktu tertentu dan menerima uang balas jasa dari perusahaan atau badan pensiun.

Schwartz (Hurlock, 1996) mengemukakan pensiun sebagai penghentian pola hidup atau transisi menuju pola hidup yang baru. Masalah ini melibatkan perubahan peran, minat, nilai dan seluruh pola hidupnya. Flippo (1984) mengatakan masa pensiun sebagai suatu masa perpindahan dari suatu peran yang produktif kepada peran yang dianggap oleh beberapa orang sebagai “tanda peran”.

2. Jenis-jenis Pensiun

Masa pensiun dapat dibagi atas 2 bagian besar, yaitu yang secara sukarela (*voluntary*) dan yang berdasarkan pada peraturan (*compulsory/mandatory retirement*). Ketika Indonesia memasuki masa krisis moneter, banyak perusahaan goyah sehingga harus menciutkan sejumlah pegawai dengan diberikan sejumlah imbalan. Kepada karyawan diberikan kebebasan untuk memilih apakah ia akan tetap bekerja atau mengundurkan diri. Kondisi seperti ini termasuk pensiun yang

dilakukan secara sukarela Kondisi lain yang termasuk dalam pensiun secara sukarela adalah kondisi dimana seseorang ingin melakukan sesuatu yang lebih berarti dalam kehidupannya dibandingkan dengan pekerjaan sebelumnya (Hurlock, 1980). Pensiun yang dijalani berdasarkan aturan dari perusahaan adalah pensiun yang kerap kali dilakukan oleh satu perusahaan berdasarkan aturan yang berlaku pada perusahaan tersebut. Dalam hal ini kehendak individu diabaikan, apakah dia masih sanggup atau masih ingin bekerja kembali.

1. Perubahan-perubahan Akibat Pensiun.

Menurut Turner dan Helms 1983 (dalam Eliana, 2003) ada beberapa hal yang mengalami perubahan dan menuntut penyesuaian diri yang baik ketika menghadapi masa pensiun:

a. Masalah Keuangan

Pendapatan keluarga akan menurun drastis, hal ini akan mempengaruhi kegiatan rumah tangga. Masa ini akan lebih sulit jika masih ada anak-anak yang harus dibiayai. Hal ini menimbulkan stress tersendiri bagi seorang suami karena merasa bahwa perannya sebagai kepala keluarga tertantang (Walsh, dalam Carter).

b. Berkurangnya Harga Diri (*Self Esteem*).

Hurlock (1980) mengemukakan bahwa harga diri seorang pria biasanya dipengaruhi oleh pensiunnya mereka dari pekerjaan. Untuk mempertahankan harga dirinya, harus ada aktivitas pengganti untuk meraih kembali keberadaan dirinya. Dalam hal ini berkurangnya harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti *feeling of belonging* (perasaan memiliki), *feeling of competence* (perasaan mampu), dan *feelling of worthwhile* (perasaan berharga). Ketiga hal yang

disebutkan di atas sangat mempengaruhi harga diri seseorang dalam lingkungan pekerjaan.

c. Berkurangnya kontak sosial yang berorientasi pada pekerjaan.

Kontak dengan orang lain membuat pekerjaan semakin menarik. Bahkan pekerjaan itu sendiri bisa menjadi reward sosial bagi beberapa pekerja misalnya seorang sales, resepsionis, customer services yang meraih kepuasan ketika berbicara dengan pelanggan. Selain dari kontak sosial, orang juga membutuhkan dukungan dari orang lain berupa perasaan ingin dinilai, dihargai, dan merasa penting. Sumber dukungan ini dapat diperoleh dari teman sekerja, atasan, bawahan dsb. Tentunya ketika memasuki masa pensiun, waktu untuk bertemu dengan rekan seprofesi menjadi berkurang.

d. Hilangnya makna suatu tugas.

Pekerjaan yang dikerjakan seseorang mungkin sangat berarti bagi dirinya. Dan hal ini tidak bisa dikerjakan saat seseorang itu mulai memasuki masa pensiun.

e. Hilangnya kelompok referensi yang bisa mempengaruhi self image

Biasanya seseorang menjadi anggota dari suatu kelompok bisnis tertentu ketika dia masih aktif bekerja. Tetapi ketika dia menjadi pensiun, secara langsung keanggotaan pada suatu kelompok akan hilang. Hal ini akan mempengaruhi seseorang untuk kembali menilai dirinya lagi.

f. Hilangnya rutinitas

Pada waktu bekerja, seseorang bekerja hampir 8 jam kerja. Tidak semua orang menikmati jam kerja yang panjang seperti ini, tapi tanpa disadari kegiatan panjang selama ini memberikan sense of purpose, memberikan rasa aman, dan pengertian bahwa kita ternyata berguna. Ketika menghadapi masa pensiun, waktu

ini hilang, orang mulai merasakan diri tidak produktif lagi (Longhurst, Michael, 2001). Bagi individu yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, perubahan yang terjadi pada fase ini akan menimbulkan gangguan psikologis dan juga gangguan fisiologis. Kondisi gangguan fisiologis bisa menyebabkan kematian yang lebih cepat atau premature death. Istilah lain dikemukakan para ahli adalah retirement shock atau retirement syndrome. Sedangkan gangguan psikologis yang diakibatkan oleh masa pensiun biasanya stress, frustrasi, depresi.

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan yang diliputi ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2002). Hal ini didukung oleh Meichati (1983) yang mendefinisikan kecemasan sebagai rasa takut yang sering timbul dan dialami terhadap hal-hal yang belum dialami langsung dan belum diketahui kepastiannya. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya kadar dan tarafnya saja yang berbeda. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran, dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat, Ma'arifah (Indonesian Psychological Journal, 2005). Menurut Priest (2000) kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh seseorang ketika berfikir ada sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, lebih lanjut ia juga menambahkan bahwa kecemasan sebagai ketakutan, kebingungan, hidup penuh tekanan dan sebagai ketidakpastian yang dialami oleh individu dari waktu

kewaktu sebagai tanggapan terhadap situasi yang mengancam dan khayal. Pada ketakutan yang sangat, biasanya apa yang dirasakan dan dialami dapat berbeda. Seseorang tidak harus merasakan hal itu walaupun biasanya seseorang tersebut kebanyakan mengalami perasaan demikian. Suatu penelitian rasa takut yang dilakukan Pilot Amerika menunjukkan bahwa perbedaan reaksi tergantung pada perubahan badaniah yang paling nyata, atau tampak paling nyata. Terkadang detak jantung atau keinginan untuk buang air besar mendapatkan perhatian. Keringat dingin mungkin yang paling diingat, juga selalu dibarengi kejutan mental kecemasan atau rasa takut (Marhiyanto, 1987). Hurlock (dalam Faried & Nashori, 2012) mengatakan kecemasan bisa dikendalikan dengan adanya kontrol diri pada diri seseorang. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan – dorongan dari dalam dirinya. Imam (dalam Faried & Nashori, 2012) mengatakan kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan – dorongan dalam diri secara benar dan tidak menyimpang dari norma masyarakat. Kontrol diri difokuskan pada menguatkan diri secara positif, menghukum diri, memanipulasi kondisi emosi, memonitor diri sehingga mampu mengontrol kecemasan, yang terdiri dari konsentrasi, tidak percaya pada kemampuan diri, sering memikirkan bahaya, gelisah, dan khawatir.

Gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar dan ketidakmampuan untuk rileks), hiperaktifitas (pusing, jantung berdebar-debar, atau berkeringat) dan pikiran serta harapan yang mencemaskan (Santrock, 2002). Menurut Atkinson (1991) kecemasan merupakan pernyataan yang tidak menyenangkan yang ditandai

dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan takut yang kadang-kadang dialami seseorang dalam berbagai situasi dalam tingkat yang berbeda. Koeswara (1991) mengatakan bahwa kecemasan dapat terjadi apabila stimulus yang membahayakan terus menerus menghantui atau mengancam individu. Kecemasan dapat berarti sebagai reaksi normal, campuran antara keadaan fisik dan psikologis terhadap situasi yang menimbulkan stres, dan reaksi ini sudah ada sejak masa lalu (Hambly, 1986). Marhiyanto (1987) menuturkan bahwa “anxietas atau kecemasan dirumuskan sebagai subjective feeling off apprehension and heightens physiological arousal”. Menurutnya kecemasan berbeda dari rasa takut biasa. Ketakutan akan dirasakan apabila ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik dan terpusat yang sifatnya negatif. Sementara kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif, yang normal terjadi apabila menghadapi sesuatu misalnya pensiun. Fenomena tentang kecemasan menjelang pensiun ini dapat ditinjau dari beberapa pandangan/model. Menurut sudut pandang kognitif, kecemasan menjelang pensiun muncul sebagai akibat yang ditimbulkan oleh adanya pengetahuan yang kurang, pemikiran dan persepsi yang salah dari setiap orang. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap sikap dan cara seseorang menghadapi masalahnya. Sedangkan menurut sudut pandang behavioristik, kecemasan menjelang pensiun muncul sebagai akibat dari adanya pengalaman orang di sekitar dan pengaruh dari lingkungan yang telah mereka amati. Cara seseorang menghadapi masalahnya merupakan hasil dari proses belajar tentang pengalaman orang lain yang menghadapi masalah serupa serta lingkungan sekitar yang telah membentuk kepribadian seseorang. Sehubungan dengan teori tentang definisi kecemasan diatas dapat dikaitkan pada

Pegawai kantor dinas perumahan dan kawasan permukiman Provinsi Sumatera Utara yang akan memasuki masa pensiun. Tidak semua pegawai mengalami kecemasan tetapi tidak sedikit juga yang mengalami kecemasan, karena hal ini dipengaruhi juga oleh karakteristik setiap orang dalam menghadapi suatu masalah. Ramaiah (2003) mengatakan bahwa kecemasan akan muncul beberapa tahun menjelang masa pensiun tiba dan akhirnya memuncak beberapa saat menjelang pensiun sampai dengan tibanya masa pensiun.

Kecemasan dengan berbagai macam gejalanya dapat mengganggu konsentrasi individu dalam bekerja dan dapat membuat individu kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. apabila hal itu terjadi pada pegawai yang akan mengalami masa pensiun, maka akan sangat mengganggu pekerjaannya sehingga individu tidak dapat mengakhiri tugasnya dengan baik dan justru akan semakin mempersulit penyesuaiannya ketika pensiun nanti.

Kecemasan secara umum berupa mereka akan kehilangan jabatan dan pekerjaan, dan merasa bingung akan melakukan kegiatan apa jika sudah tidak bekerja, studi klasik purna bakti yang dilakukan dengan cara mengamati para pensiunan oleh Reichard, Livson dan Peterson dalam Helmi Alvin Fadilla (2000) menyatakan ada lima kelompok reaksi terhadap pensiun, tiga kelompok berikut ini menunjukkan reaksi umum terhadap purna bakti yaitu :

a. Kelompok mature

Mereka tidak mengalami hambatan dalam penyesuaian dengan masa-masa purna bakti, tampaknya mereka terbebas dari konflik, dan dapat menerima kondisi purna bakti dengan realistik. Biasanya mereka mendapatkan kepuasan mengenai

aktifitas dan hubungan antarpersonal, sehingga hidup ini menyenangkan dan bermakna.

b. Kelompok *rocking-chair men*

Pada umumnya mereka pasif, merasa gembira terlepas dari rasa tanggung jawab, dan memuaskan kebutuhan untuk bersifat pasif di masa-masa tuanya.

c. Kelompok *armored*

Kelompok ini mempertahankan sistem yang kompleks untuk melawan pasivitas dan perasaan tidak berdaya. dengan melakukan kegiatan yang aktif, mereka pada dasarnya mengatasi perasaan cemas menurunnya kemampuan fisik dan semakin bertambahnya usia. selain itu 60% diantaranya merasakan mengalami penurunan kinerja, mudah marah, tegang dan secara fisik terjadi penurunan seperti mudah lelah dan mudah lupa. Reichard, Livson dan Peterson dalam Helmi Alvin Fadilla (2000) menyatakan ada lima kelompok reaksi terhadap pensiun, dua kelompok berikut ini yang menunjukkan reaksi yang negatif dari pensiunan yaitu :

3. Kelompok *angry man*

Purna bakti dianggap sebagai masa-masa yang menggetirkan, masa-masa tidak menyenangkan, dan masa-masa pahit. mereka merasa gagal tidak dapat mencapai tujuannya, menyalahkan orang lain, dan kurang dapat menerima kenyataan bahwa usia semakin bertambah.

4. Kelompok *self-haters*

Mereka merasa bahwa hidup ini mengecewakan dan gagal. Namun demikian mereka lebih mengarahkan perasaan kecewa tersebut kepada diri sendiri, marah kepada diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri. Mereka rentan

terhadap gejala depresi khususnya dengan semakin bertambahnya usia karena mereka merasa semakin kurang berarti dan tidak kuat.

Dari uraian di atas, maka dapat di simpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan dibagi menjadi dua yaitu :

1. Gejala fisik atau fisiologis Gejala fisiologis meliputi : jantung berdebar-debar, berkeringat, kepala pusing atau pening, ujung- ujung jari terasa dingin, sulit tidur, otot- otot leher kaku atau tegang, nafsu makan hilang, merasa ingin kencing atau buang hajat.

2. Gejala psikologi Gejala psikologi dibagi menjadi tiga bagian yaitu : 1. Emosi Meliputi : cepat marah, mudah tersinggung atau sensitive, tidak puas, tidak tenang, tidak tentram, tertekan (stres) Kognitif Meliputi : khawatir, sukar berkonsentrasi, ada perasaan tidak pasti, kelambatan berfikir, menurunnya percaya diri, sulit rileks, merasa tertekan.

3. Perilaku Meliputi : gugup, bicara cepat, menarik diri, menghindari kontak sosial, melarikan diri dari masalah, tidak dapat melakukan pekerjaan sehari- hari.

2. Jenis kecemasan

Menurut Freud (dalam Mu'arifah, 2005) membagi kecemasan menjadi tiga jenis yaitu:

a. Kecemasan Rill yaitu kecemasan atau ketakutan individu terhadap bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar. Bahaya disini berarti suatu kondisi lingkungan yang mengancam individu.

b. Kecemasan Neurotik adalah kecemasan yang tidak terkendalikannya naluri-naluri primitif oleh ego yang nantinya bisa mendatangkan hukuman.

Kecemasan ini timbul semata-mata karena takut akan sanksi yang timbul dari suatu perbuatannya.

c. Kecemasan Moral yaitu kecemasan yang timbul akibat tekanan superego atas ego individu yang berhubungan atau individu yang telah atau sedang melakukan tindakan yang melanggar moral. Kecemasan ini bersumber pada kata hati.

Selanjutnya Speirbeger (dalam Dwita dan Natalia, 2002) membagi kecemasan menjadi kecemasan sesaat dan kecemasan dasar. pengertian dari kecemasan sesaat adalah kecemasan yang berlangsung pada saat ada stimulus yang tidak menyenangkan dan kecemasan dasar adalah sisa pengalaman masa lalu yang menentukan perbedaan individu dalam kecenderungan penghayatan kecemasan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Cattell dan Scheler (dalam Clerq, 1994) jenis jenis kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu :

1. State Anxiety : adalah reaksi sementara yang timbul pada saat situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman. State anxiety beragam dalam hal intensitas dan waktunya, keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subjektif.

2. Trait Anxiety : adalah reaksi yang menuju pada ciri dan sifat seseorang yang cukup stabil dan mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai suatu ancaman yang disebut dengan anxiety proneness atau kecenderungan akan kecemasan, orang tersebut cenderung untuk merasakan berbagai macam keadaan sebagai keadaan yang membahayakan atau mengancam dan cenderung untuk menanggapi dengan reaksi kecemasan.

3. Faktor Kecemasan

Daradjat (1982) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat timbulkan karena tidak terpenuhinya keinginan-keinginan seksual, karena merasa diri (fisik) kurang dan karena pengaruh pendidikan waktu kecil, atau frustrasi akibat tidak tercapainya tujuan yang diinginkan baik materiil maupun sosial. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Meichati (1983) sifat dasar yang menyebabkan kecemasan, yaitu: kebingungan terhadap apa yang dihadapi, ketidakpastian terhadap suatu hal (ketidakpastian), keadaan tidak mampu (tidak berdaya), rasa dendam dan sentimen.

Sedangkan Freud (dalam Suryabrata, 1993) membagi sumber kecemasan menjadi 5 macam yaitu:

1. Frustrasi (tekanan perasaan)

Rintangan terhadap aktivitas yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini didukung oleh Daradjat (1982) Frustrasi adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan, atau menyangka akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya.

2. Konflik

Ada dua kebutuhan atau lebih yang berlawanan dan harus terpenuhi dalam waktu yang sama. Hal ini ditambahkan oleh Daradjat (1982) konflik adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang bersamaan.

3. Ancaman adanya bahaya yang harus diperhatikan.

4. Harga diri

Harga diri adalah suatu penilaian yang dibuat individu tentang dirinya sendiri dan dipengaruhi oleh interaksinya dengan lingkungan. Harga diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan dibentuk berdasarkan pengalaman yang dimiliki oleh individu.

5. Lingkungan

Menurut Freud (Suryabrata, 1993) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah lingkungan disekitar individu. Adanya dukungan dari lingkungan dapat membuat individu berkurang kecemasannya. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, antara lain : berada didalam lift, bus, mobil, kereta api, kapal terbang, pertemuan sosial kecil, berjalan di jalan yang penuh orang, berjalan di depan bioskop, keprihatinan terhadap penampilan diri, sendiri di dalam rumah, tangan gemetar ditempat umum, suara keras, nyeri otot, buang air bersama, tempat tidur dan seks (Hambly, 1986).

Seperti yang dikatakan Chaplin (2002) bahwa kecemasan terjadi pada peristiwa dengan adanya rangsang bersyarat (respon terkondisionir) dan pada peristiwa kejutan atau shock.

Berikut ini merupakan faktor- faktor yang mempengaruhi kecemasan:

1. Keadaan pribadi individu

Priest (2000) mengungkapkan bahwa dalam hal yang mempengaruhi kecemasan adalah situasi pada diri individu yang dirasakan belum siap untuk dihadapi seperti kehamilan, menuju usia tua, kenaikan pangkat dan masalah kesehatan yang pada akhirnya akan menjadi suatu konflik dalam diri individu sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

2. Tingkat pendidikan

Kondisi kecemasan yang dialami individu juga dipengaruhi oleh perbedaan tingkat pendidikan (Priest, 2000).

3. Pengalaman tidak menyenangkan

Priest (2000) mengatakan bahwa suatu pengalaman yang menyulitkan ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh dapat menyebabkan kecemasan. Ketegangan-ketegangan tersebut akibat dari dorongandorongan dalam dan luar tubuh.

4. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari orang-orang sekitar individu yaitu orang tua, kakak, adik, kekasih, teman dekat, saudara dan masyarakat. Menurut Marhiyanto (1987) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah keadaan pribadi individunya, pengalaman yang tidak menyenangkan, dukungan sosial, konflik serta lingkungan dan kehilangan orang dekat. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan antara lain yaitu frustrasi takut tidak mendapatkan apa yang diharapkan, konflik karena dihadapkan dalam situasi yang tidak dapat ditolak karena usia yang sudah membatasi untuk pensiun namun merasa masih mampu untuk bekerja, ancaman, harga diri akan merasa kehilangan wibawa ataupun hilangnya kemewahan yang pernah didapat, serta lingkungan.

4. Aspek-aspek Kecemasan

Daradjat (1982) menyatakan bahwa gejala kecemasan sering ditandai dengan munculnya gejala-gejala baik yang bersifat fisik maupun mental meliputi:

1. Bersifat fisik: ujung jari terasa dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, jantung berdetak cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, sesak nafas dan lain-lain.

2. Bersifat psikologis: adanya rasa takut, perasaan akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya/ rasa rendah diri, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya. Menurut PPDGJ III (2002) bahwa gejala-gejala secara primer dari anxietas mencakup antara lain: rasa khawatir akan nasib buruk, merasa seperti diujung tanduk, sulit konsentrasi, ketegangan motorik (gelisah, gemetar, kepala sakit dan tidak dapat santai).

3. Overaktifitas motorik: (kepala terasa ringan, berkeringat, jantung berdebardebar, sesak nafas, keluhan lambung, pusing kepala, mulut kering dan sebagainya). Dari beberapa penjelasan mengenai gejala kecemasan diatas dapat diketahui bahwa gejala-gejala kecemasan dapat diketahui berdasarkan gejala-gejala fisik dan gejala-gejala yang bersifat mental atau psikis. Untuk mengetahui gejala kecemasan fisik pada penderita tidaklah mudah, karena itu maka dilakukan dengan cara observasi terlebih dahulu dengan penderita sebagaimana yang diungkapkan oleh Kartono (1981) orang yang mengalami kecemasan mempunyai gejala fisik dan psikis antara lain : gemetar, keringat dingin, gangguan perut, dan rasa mual serta muntah-muntah, mulut menjadi kering, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung. Selain itu juga lemas, apatis, depresif, semuanya “serba salah”; tidak pernah merasa puas dan berputus asa. Atau tanda-tanda sebaliknya, yaitu menjadi mudah rebut, tidak toleran, cepat tersinggung, gelisah, eksplosif meledak-ledak, agresif dan suka menyerang baik dengan kata-kata atau ucapan maupun dengan benda-benda, bahkan tidak jarang menjadi beringas

(Kartono,2000). Meichati (1983) menyatakan bahwa dasar timbulnya kegelisahan ialah rasa kurang (*inferior*), kurang siap menghadapi situasi dengan segala kemungkinannya, atau oleh pengalaman-pengalaman masa lalu yang serupa dan tidak ingin terulang. Untuk menghindari kegelisahan dengan segala hal yang negatif dan yang dipositifkan secara :

1. Merasionalir emosi : mencari alasan yang masuk akal.
2. Mengingkari keadaan itu : tidak menganggap ada persoalan itu.
3. Melupakan keadaan itu : tidak memasukannya dalam kesadaran.
4. Menghindari keadaan itu : tidak menyinggung hal-hal yang membawa kearah timbulnya kegelisahan itu.

Lebih lanjut Markam (2003) menyatakan bahwa gejala dan sindrom sasaran dari gangguan cemas adalah pengalaman subjektif yang ditandai oleh kekhawatiran/keresahan (*worry, apprehensive expectation, anticipatory anxiety*) juga ketegangan motorik, hiperaktivitas autonomic, dan kewaspadaan (*vigilance*). Supratiknya (1995) menyatakan bahwa penderita kecemasan mempunyai gejala-gejala :

1. Senantiasa diliputi ketegangan, rasa was-was dan keresahan yang bersifat tidak menentu (*disffuse uneasiness*).
2. Terlalu peka (*mudah tersinggung*) dalam pergaulan dan sering merasa tidak mampu, minder, depresi dan serba salah.
3. Sulit konsentrasi dan mengambil keputusan, serta serba takut salah
4. Rasa tegang menjadikan yang bersangkutan selalu bersikap tegang, lamban bereaksi secara berlebihan terhadap rangsangan yang datang secara tiba-tiba atau yang tidak diharapkan, dan selalu melakukan gerakan-gerakanneurotik tertentu, seperti mematah-matahkan kuku jari, mendehem dan sebagainya.
5. Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, khususnya pada leher dan sekitar bagian atas bahu, mengalami diare ringan yang kronik, sering buang air kecil, dan menderita gangguan tidur berupa insomnia dan mimpi buruk.
6. Mengeluarkan

banyak keringat dan telapak tangannya sering basah. 7. Sering berdebar-debar dan tekanan darahnya tinggi. 8. Sering mengalami gangguan pernafasan dan berdebar-debar tanpa sebab yang jelas 9. Sering mengalami “anxiety attacks” atau tiba-tiba cemas tanpa ada sebab pemicunya yang jelas. Gejala-gejalanyadapat berupa berdebar-debar, sulit benafas, berkeringat, pingsan, badan terasa dingin, terkencing-kencing atau sakit perut. Gejala utama dari kecemasan adalah : mulut yang kering, terasa mual atau benar-benar muntah, berdebar-debar, nadi denyut dengan cepat, perut kembung, gemetar, berkeringat, sering ingin buang air dan diare. Juga berbagai ketegangan seperti sakit kepala, sakit dibagian tubuh tertentu, merasa cepat melayang, kaki gemetar, cepat sekali tersinggung, mengigit-gigit kuku, merokok, serta sehabis makan dan minum-minuman keras terlampau banyak (Kenyon,1985). Seperti yang dikatakan Chaplin (2002) bahwa tingkah laku yang membuktikan adanya kecemasan adalah terkencing-kencing, diare, usaha menjauhkan diri dari aparat dan lain-lain.

Berdasarkan beberapa teori diatas, maka gejala-gejala kecemasan terbagi menjadi tiga yaitu:

1. Gejala Fisiologis atau fisik Gejala fisiologis meliputi berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.
2. Gejala Kognitif Gejala kognitif meliputi khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, kelambatan berfikir, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sensitif, merasa tidak berdaya, perhatian terganggu, pelupa, bingung, dan takut cedera, ketegangan fisik.
3. Gejala Perilaku Gejala perilaku meliputi gelisah, gugup, bicara cepat, menarik diri, menghindari kontak sosial, melarikan diri dari masalah.

C. Kontrol diri

1. Pengertian Kontrol diri

Menurut Averill (dalam Thalib, 2010), kemampuan kontrol diri mencakup: mengontrol perilaku yang meliputi kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus, mengontrol kognitif yang meliputi kemampuan untuk memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian, mengontrol keputusan. Menurut Goldfried dan Merbaum (1973), kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Menurut Chaplin (2002), kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangikan impuls-impuls atau tingkah laku impuls. Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan. Menurut Carlson (1987), kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam merespon sesuatu, selanjutnya juga dicontohkan, seorang anak dengan sadar menunggu reward yang lebih sadar dibandingkan jika dengan segera tetapi mendapat yang lebih kecil dianggap melebihi kemampuan kontrol diri. Sedangkan menurut Chalhoun dan Acocella (1990), kontrol diri merupakan pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Dan Menurut Skinner, kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindari, penjenjuran, stimulasi yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Alwisol, 2009). Miftah Thoha (1999)

menjelaskan “ada kalanya perilaku seseorang dipengaruhi oleh kemampuannya, adapula karena kebutuhannya dan ada juga karena pengaharapan dan lingkungan”.

Ada tiga alasan pengendalian diri :

1. mempunyai kecenderungan negatif dan positif dalam dirinya. Dan setan (iblis) selalu melakukan berbagai upaya agar seseorang lebih didominasi oleh kecenderungan negatif dalam dirinya.
2. Penetapan seseorang untuk menempati sesuatu didahului dengan studikelayakan dan pertimbangan.
3. Kegagalan besar manusia dalam menjalankan tugas disebabkan oleh ketidakmauan dalam mengendalikan diri. Perilaku manusia didasarkan pada karakteristik dorongan dalam dirinya.

Menurut Ronen (1993) menjabarkan bahwa “kendali diri merupakan proses yang terjadi ketika dalam situasi tanpa batasan dari lingkungan eksternal anak melakukan suatu jenis perilaku yang sebelumnya sedikit tidak mungkin muncul dibandingkan perilaku alternatif lainnya”. Dapat pula diartikan sebagai proses yang dilakukan individu atas dasar kemauan dan pemikiran yang mereka miliki. Dengan kata lain, individu dapat memunculkan suatu perilaku positif ketika situasi yang ada memungkinkannya memunculkan perilaku yang negatif.

Pengendalian diri atau kontrol diri dapat pula diartikan sebagai ”perbuatan membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan dan mengarahkan energi untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik, individu dapat mengoptimalkan tindakan mereka dan menahan diri untuk berbuat yang tidak seharusnya mereka perbuat.

Pengendalian diri dapat disimpulkan sebagai “kemampuan seseorang melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu dengan mendisiplinkan kemauan atau dorongan-dorongan dalam diri seseorang, serta menahan diri dengan sadar untuk bertindak guna mencapai hasil dan tujuan sesuai yang di inginkan.

2. Jenis dan Ciri-ciri Kontrol Diri

Menurut Gufron dan Risnawati (2011), terdapat tiga jenis kontrol diri, yaitu sebagai berikut:

- a. Over control. Yaitu kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri beraksi terhadap stimulus.
- b. Under control. Yaitu suatu kecenderungan individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. Appropriate control Yaitu kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

3. Hampiran (pendekatan) untuk Memahami Perilaku Individu

Ada beberapa hampiran yang dikembangkan oleh para ahli ilmu perilaku untuk memahami perilaku manusia yang berinteraksi dengan lingkungan. Hampiran (*approach*) pemahaman perilaku itu pada umumnya dapat dikelompokkan atas tiga hampiran Thoha (1999), yakni: Hampiran Kognitif, Hampiran Penguatan, dan Hampiran Psikoanalitis.

1. Hampiran Kognitif

Hampiran kognitif ini meliputi kegiatan-kegiatan mental yang sadar seperti misalnya berpikir, mengetahui, memahami, dan kegiatan kegiatan konsepsi mental

misalnya, sikap, kepercayaan, dan pengharapan yang kesemuanya yang merupakan faktor yang menentukan di dalam perilaku. Fungsi kognitif diantaranya: a. Memberikan pengertian pada kognitif baru, b. Menghasilkan emosi, c. Membentuk sikap, d. Memberikan motivasi terhadap konsekuensi perilaku.

2. Hampiran Penguatan

Teori penguatan ini tumbuh berkembang bermula dari usaha analisis eksperimen tentang perilaku yang dilakukan oleh psikologi kenamaan Ivan Pavlov dan Edward Thorndike. Pavlov melakukan penyelidikan atas perilaku anjing percobaan yang dikenal dengan penyelidikan reflek berkondisi atau juga dinamakan conditioning klasik. Edward Thorndike melakukan penyelidikan atas beberapa binatang seperti kucing, burung, dan anjing untuk memahami proses belajar coba dan salah (*trial dan error*).

3. Hampiran Psikoanalitis

Hampiran ini menunjukkan bahwa perilaku manusia ini dikuasai oleh personalitasnya atau kepribadiannya. Pelopor psikoanalitis ini ialah sigmund Freud. Dia menandakan bahwa hampir semua kegiatan mental adalah tidak dapat diketahui dan tidak dapat didekati secara mudah bagi setiap individu, namun kegiatan tertentu dari mental ini dapat mempengaruhi perilaku manusia.

Maka dapat disimpulkan bahwa, pengendalian diri adalah tindakan mengendalikan atau mengarahkan tingkah laku seseorang, sebagai upaya pencegahan (*preventif*), sebagai suatu tindakan penundaan pemuasan kebutuhan, sebagai suatu keterampilan, keahlian, potensi, perbuatan untuk pembinaan tekad. Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan, maka pengendalian diri dalam

penelitian ini memiliki maksud sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengarahkan dirinya mendekati tujuan yang diharapkan dengan jalan mendisiplinkan diri dan melakukan penundaan terhadap perilaku yang dapat menghambat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

4. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Calhoun & Acocella (1990), terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu sebagai berikut:

1. Kontrol perilaku (Behavior Control). Merupakan kesiapan atau kemampuan seseorang untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dalam hal ini berupa kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, dirinya sendiri, orang lain, atau sesuatu di luar dirinya.
2. Kontrol kognitif (Cognitive Control). Kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.
3. Kontrol dalam mengambil keputusan (Decision Making). Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Menurut Tangney, dkk (2004), terdapat lima aspek kontrol diri, yaitu sebagai berikut:

1. Disiplin diri (Self-discipline). Disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya.

2. Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*). Menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang).
3. Kebiasaan baik (*Healthy habits*). Kebiasaan baik merupakan kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan. Biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan baginya.
4. Etika Kerja (*Work ethic*). Etika kerja berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam layanan etika kerja. Biasanya individu mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan. kemampuan mengatur diri individu tersebut di dalam layanan etika.
5. Keterandalan atau keajegan (*Reliability*). Keterandalan atau keajegan merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Biasanya individu secara konsisten akan mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Menurut Thompson, ciri-ciri seseorang memiliki kontrol diri adalah sebagai berikut (Smet, 1994):

1. Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan.

2. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk keberhasilan mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima dalam masyarakat.
3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif obyektif. Hal ini didukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu.

Contoh sikap dan perilaku pengendalian diri :

1. Dalam keluarga
 - Hidup sederhana dan tidak suka pamer harta kekayaan dan kelebihannya.
 - Tidak mengganggu ketentraman anggota keluarga lain.
 - Tunduk dan taat terhadap peraturan serta perintah kedua orang tua.
2. Dalam Masyarakat
 - Mencari sahabat atau teman sebanyak-banyaknya dan membenci permusuhan.
 - Saling menghormati dan menghargai orang lain.
 - Mengutamakan kepentingan bersama dibandingkan kepentingan pribadi.
 - Mengikuti atau berpartisipasi segala kegiatan yang ada di lingkungan masyarakat.
3. Dalam Lingkungan Sekolah dan Kampus
 - Patuh dan taat pada peraturan disekolah atau dikampus
 - Menghormati dan menghargai teman, guru, dosen, karyawan, dll
 - Berani menolak setiap ajakan atau paksaan dalam setiap tindakan negative.

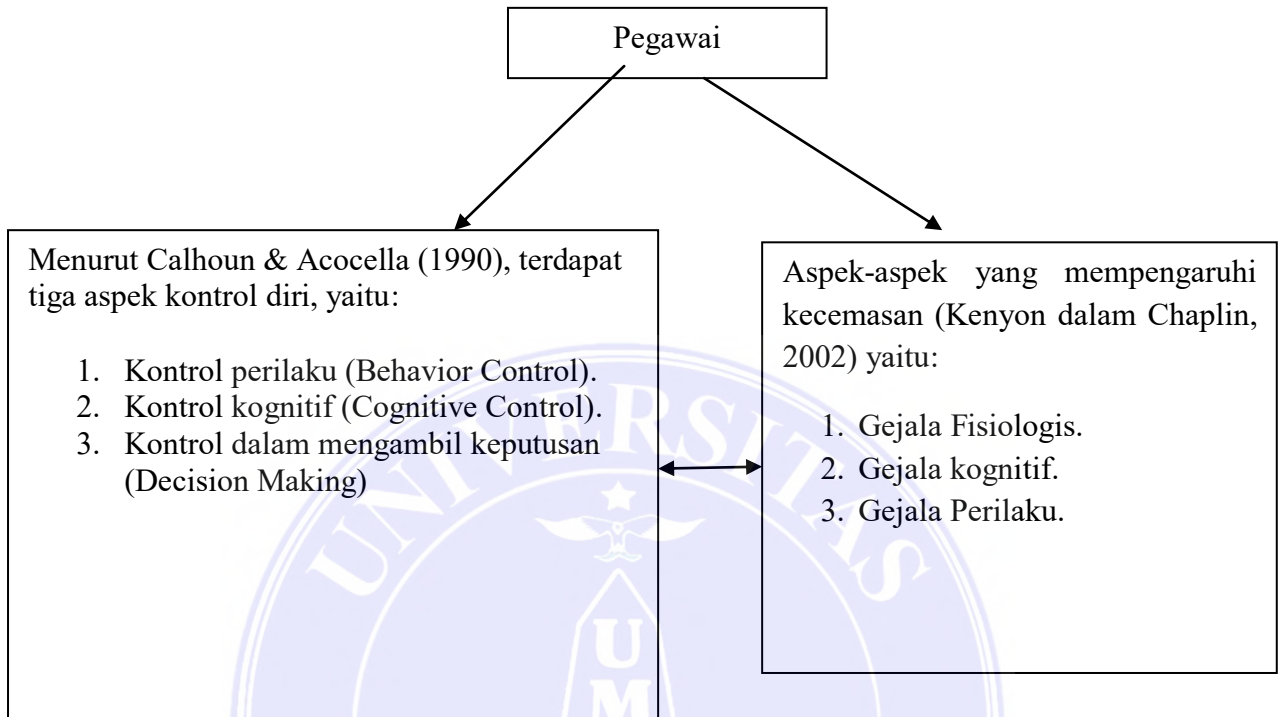
D. Hubungan Kontrol diri dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun

Meichati (1983) yang mendefinisikan kecemasan sebagai rasa takut yang sering timbul dan dialami terhadap hal-hal yang belum dialami langsung dan belum diketahui kepastiannya. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya kadar dan tarafnya saja yang berbeda. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran, dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat.

Menurut Goldfried dan Merbaum (1973), kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Berdasarkan penelitian Ganang Septian Pradono, Santi Esterlita Purnamasari, (2010) menunjukkan bahwa penyesuaian diri dengan kecemasan dalam menghadapi pensiun pada pegawai negeri hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dimana analisis data menggunakan analisis korelasi product moment dari pearson. Hasil analisis data menunjukkan $r_{xy} = -0,643$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,001$) yang artinya hipotesis di terima. Dan penelitian yang mendukung dilakukan oleh Sari (2003) yang meneliti hubungan hasil positif dengan kecemasan dengan menghadapin pensiun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara keduanya, yaitu, semakin tinggi tingkat berfikir positif individu terhadap masa pensiun maka kecemasan makin rendah demikian sebaliknya.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

Pada penelitian ini adapun hipotesis yang diajukan yaitu “Terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan tingkat kecemasan dengan asumsi semakin tinggi kontrol diri individu maka semakin rendah tingkat kecemasan individu tersebut. Sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri individu maka semakin tinggi tingkat kecemasan individu tersebut”.

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian. Adapun pembahasan pada bagian metode penelitian ini akan menguraikan mengenai (A) Jenis penelitian, (B) Identifikasi variabel penelitian, (C) Definisi Operasional, (D) Populasi dan Sampel, (E) Teknik pengambilan data, (F) Analisis Data.

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tiga variabel. Menurut Azwar (2010) pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data – data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian kuantitatif dituntut menggunakan angka – angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut , serta penampilan dari hasilnya. Selanjutnya menurut Gay (dalam Sukardi, 2008) penelitian koresional merupakan salah satu bagian penelitian *ex-postfacto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2014). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan menjadi:

1. Variabel bebas (*independent variabel*) : Kontrol diri
2. Variabel terikat (*dependent variabel*) : Tingkat Kecemasan

C. Definisi Operasional

1. Tingkat Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh seseorang yang diliputi ketakutan ketika sesuatu hal yang tidak menyenangkan akan terjadi dikemudian hari. Adapun data diambil dari skala aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan (Kenyon dalam Chaplin, 2002) yaitu gejala fisiologis, gejala kognitif, dan gejala perilaku.

2. Kontrol diri

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu dengan mendisiplinkan kemauan atau dorongan-dorongan dalam diri seseorang, serta menahan diri dengan sadar untuk bertindak guna mencapai hasil dan tujuan sesuai yang di inginkan. Adapun data diambil dari skala aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (1990) yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol dalam mengambil keputusan (*decision making*).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sejumlah individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Hadi, 2014). Menurut Arikunto (2013) populasi adalah keseluruhan dari

subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pegawai menuju masa pensiun di kantor dinas perumahan dan kawasan permukiman provinsi Sumatera Utara yang berjumlah 26 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2008) sampel adalah sebagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut Arikunto (2008) penentuan pengambilan sampel sebagai berikut: apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua hingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Jadi, total populasi penelitian ini berjumlah 26 orang, Dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka peneliti memutuskan untuk mengambil total populasi sebagai sampel penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu penarikan sampel dengan memberikan kesempatan yang sama kepada tiap-tiap subjek untuk terambil untuk menjadi anggota sampel. Mengingat jumlah populasi yang relatif sedikit, maka penelitian ini diupayakan untuk menggunakan seluruh populasi (*total sampling*). Dengan demikian, dikarenakan jumlah populasi penelitian ini relatif sedikit (26 orang) maka penelitian ini dapat menggunakan teknik pengumpulan sampel yaitu *total sampling*.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi dua skala yang telah divalidasi terlebih dahulu. Kedua skala dalam penelitian ini antara lain adalah skala *kontrol diri* dan skala

tingkat kecemasan. Kuesioner adalah daftar yang berisi pertanyaan atau pernyataan-pernyataan secara tertulis yang harus dijawab oleh responden secara tertulis (Supratik, 2015).

1. Skala Kontrol diri

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Likert untuk *kontrol diri* berdasarkan aspek-aspek oleh Calhoun dan Acocella (1990) yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol dalam mengambil keputusan (*decision making*).

Skala ini disusun berdasarkan skala likert dengan empat pilihan jawaban yakni, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan skala ini disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable* kriteria penilaian untuk pernyataan *favourable* berdasarkan skala ini adalah nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 untuk pilihan jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 2 untuk pilihan jawaban Setuju (S), nilai 3 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

2. Skala Tingkat Kecemasan

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Likert untuk tingkat kecemasan berdasarkan aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan (Kenyon dalam Chaplin, 2002) yaitu gejala fisiologis, gejala kognitif, dan gejala perilaku.oleh

Skala ini disusun berdasarkan skala likert dengan empat pilihan jawaban yakni, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan skala ini disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable* kriteria penilaian untuk pernyataan *favourable* berdasarkan skala ini adalah nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 untuk pilihan jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 2 untuk pilihan jawaban Setuju (S), nilai 3 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menurut Hadi (2014) alat ukur dapat dikatakan validitas tinggi apabila alat ukur tersebut dapat memberikan hasil yang sesuai dengan besar kecilnya gejala ataupun bagian yang diukur. Untuk mengetahui validitas dan realibilitas skala kontrol diri terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi pensiun pada pegawai di Kantor Dinas Perumahan dan Kawasan Pemukiman Provinsi Sumatera Utara menggunakan rumus *Product Moment* yang dikemukakan oleh *Pearson* dan dianalisis dengan menggunakan SPSS.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sebagai keajegan atau kekonstanan dari alat ukur yang pada prinsipnya menunjukkan hasil – hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek yang sama (Azwar, 2010).

Syofian (2010) menjelaskan tahapan perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan teknik *alpa cronbach* yaitu:

1. Menentukan nilai varians setiap butir pertanyaan

$$S_1 = \frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n}}{n}$$

2. Menetapkan nilai varians total

$$S_1 = \frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n}}{n}$$

3. Menentukan reliabilitas instrumen

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_1}{S_1} \right]$$

Keterangan :

- r^{11} : Koefisien reliabilitas istrumen
- $\sum S_1$: Jumlah varians skor tiap-tiap item
- K : Jumlah item pertanyaan
- S_1 : Varians skor tiap-tiap item
- $\sum X_1^2$: Jumlah kuadrat aitem X_1
- $(\sum X_1)^2$: Jumlah aitem X_1 di kuadratkan
- n : Jumlah sampel

G. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk melihat Hubungan Kontrol Diri Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun pada Pegawai di

Kantor Dinas Perumahan dan Kawasan Permukiman Provinsi Sumatera Utara adalah dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* yaitu suatu analisis untuk menguji hipotesis hubungan atau satu variabel independent dengan satu variabel dependent yang bersifat interval atau rasio.

Untuk menghitung kofisien korelasi *Person Product Moment* digunakan rumus:

$$r_{XY} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Korelasi X dan Y
 $\sum X$: Jumlah skor dalam sebaran x
 $\sum Y$: Jumlah skor dalam sebaran y
 $\sum XY$: Jumlah hasil kali skor x dengan skor y yang berpasangan
 $\sum X^2$: Jumlah skor yang dikuadratkan dari x
 $\sum Y^2$: jumlah skor yang dikuadratkan dari y
n : Banyaknya subjek skor x dan skor y yang berpasangan
X : Variabel bebas
Y : Variabel terikat

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil – hasil dan pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan hal – hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang negative signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan menghadapi pensiun yang berarti semakin tinggi kontrol diri subjek akan menurunkan tingkat kecemasan sebaliknya semakin rendah kontrol diri subjek maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi masa pensiun.
2. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap tingkat kecemasan menghadapi pensiun sebesar 31,2% dan sisanya sebesar 68,8%, dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti.
3. Kontrol diri dalam penelitian ini tergolong tinggi, dimana nilai mean hipotetiknya 92,5 lebih kecil daripada nilai mean empiriknya 97,00 dan selisihnya melebihi bilangan satu dengan SD sebesar 3,7094.

B. Saran

1. Bagi Pegawai

Bagi pegawai yang akan menghadapi masa pensiun diharapkan tetap dapat produktif melakukan hal-hal positif dengan tetap menggunakan potensi yang dimiliki. Misalnya dengan dapat miniature, kerajinan tangan dari rumah dan tetap memiliki nilai jual. Pegawai juga diharapkan dapat lebih meningkatkan nilai

ibadah kepada Tuhan dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang bersifat keagamaan supaya dapat mengontrol diri dan menghindari kecemasan di masa pensiun. bernilai Kontrol diri sangat penting dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

2. Bagi Instansi / Lembaga Pemerintah

Pelaksanaan program pelatihan pra pensiun merupakan alternatif yang dapat dilakukan dalam upaya mempersiapkan pegawai dalam menghadapi masa pensiun yang akan tiba sehingga dapat menghindari kecemasan. Misalnya, memberikan pelatihan kewirausahaan yang dapat dilakukan ketika telah pensiun.

3. Bagi Keluarga

Mengingat masalah pensiun adalah masalah yang melibatkan keluarga juga, maka diharapkan keluarga bisa membantu mengarahkan pegawai yang akan menghadapi pensiun dengan memberikan pandangan-pandangan positif dengan cara mendukung dan memberikan semangat walaupun akan pensiun. Seperti terus mendampingi pegawai (orangtua) dari segi afektif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan masih terdapat faktor lain yang turut mempengaruhi kecemasan yaitu sebesar 68,8 %. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah keadaan pribadi individu, tingkat pendidikan, pengalaman tidak menyenangkan, dan dukungan sosial. Untuk itu, kepada peneliti selanjutnya hendaklah melanjutkan penelitian ini dengan mengkaji faktor-faktor lain tersebut. Harapannya, hasil penelitian tersebut dapat melengkapi hasil penelitian ini sebagai sumbangan bagi ilmu psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S. (2000). Kecemasan Pegawai Negeri Sipil Lahat Ketika Memasuki Pensiun. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Callhoun & Acocella. (1995). *Psikologi tentang Penyesuaian Diri dan Sosial*. Semarang : IKIP Press.
- Chaplin, J.P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Raja Grapindo Persada.
- Cohen, S & Syme, S. L. (1985). *Social Support and Health*. Florida: Academic Press, Inc.
- Darajat, Z. (1982). *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Gerungan, W. A. (2000). *Psikologi Sosial*. Bandung: Penerbit PT. Eresco.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan..* Jakarta : Gramedia.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 11. 213 – 218. Pergamon Press.
- Helmi, A. F. (2000). Pengelolaan stress Pra Purna-Bakti. *Psikologika Jurnal Pemikiran dan Penelitian Fakultas Psikologi UII*. 9 (43). Jogjakarta : UII.
- Hadi, S. (2014). *Stastik. Jilid II*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Kedaulatan Rakyat . (1997). Masa Pensiun. *Harian Pagi. Tanggal 12 Agustus Hal 05*.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Jakarta : Siti Bandar Maju.
- Mu'Arifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Jurnal of Indonesia Psychology*. 2 . 102-111.
- Meichati, S. (1993). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Parkinson, C. N, Rustomji, M. K. & Viera, E. (1990). *Masa Pensiun Yang Bahagia (alih Bahasa: Budi.)* Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Priest, R. (1992). *Bagaimana Mengatasi dan Mencegah Stres dan Depresi*. Semarang: Dahara Prize.
- Priest, R. (2000). *Kecemasan dan Persepsi*. Semarang : Dahara Prize.

Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*: Jakarta: Mustaka Populer Obor.

Rasimin, B. S. (1992). *Mempersiapkan Diri dalam Menghadapi Masa Pensiun*.

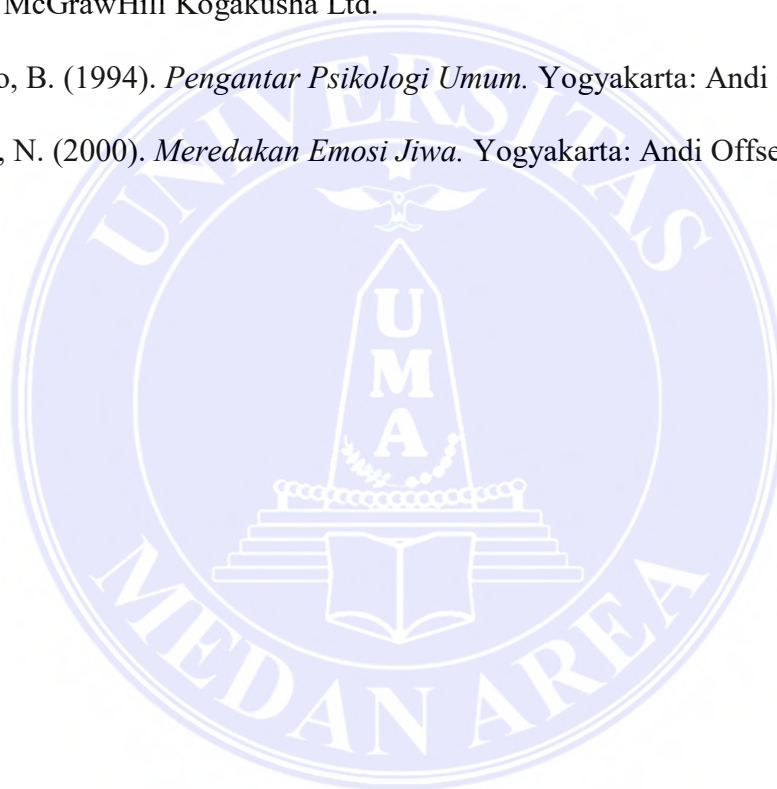
Santrock, J.W. (2000). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2*. Jakarta : Erlangga.

Sari, E. F. (2003). *Hubungan Berfikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun*. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.

Tallent, N. (1978). *Psychology of Adjustment and Mental Health*. Tokyo: McGrawHill Kogakusha Ltd.

Walgito, B. (1994). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

Wright, N. (2000). *Meredakan Emosi Jiwa*. Yogyakarta: Andi Offset.





LAMPIRAN A
SKALA KONTROL DIRI

Instruksi pengerjaan angket

Di bawah ini terdapat 37 pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan tersebut, kemudian pilihlah salah satu alternatif salah satu jawaban yang sudah tersedia dan yang paling sesuai dengan keadaan anda saat ini dengan memberi tanda silang (x) pada tempat yang telah disediakan.

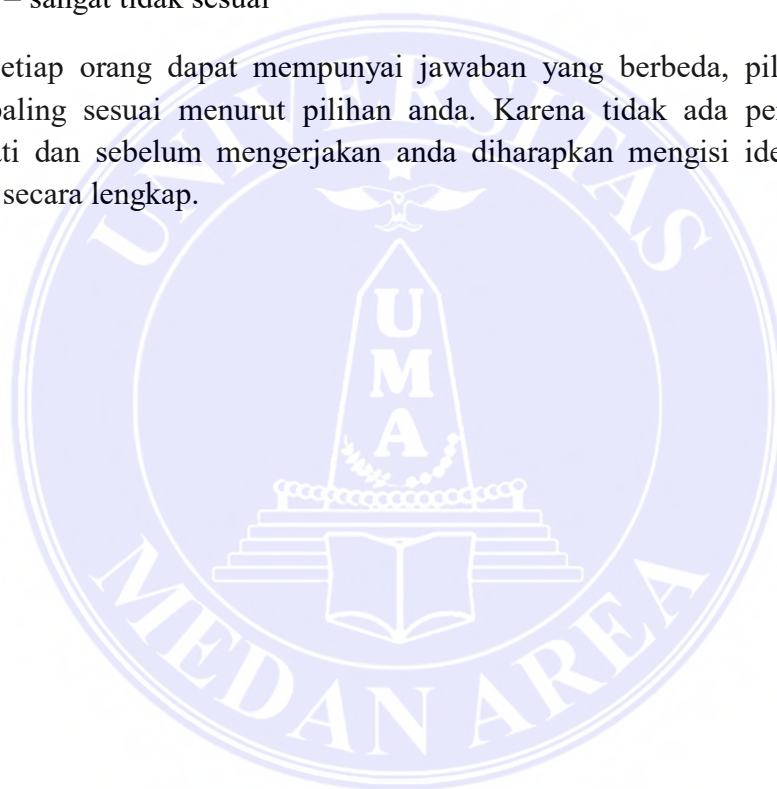
SS = sangat sesuai

S = sesuai

TS = tidak sesuai

STS = sangat tidak sesuai

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda, pilihlah jawaban yang paling sesuai menurut pilihan anda. Karena tidak ada pernyataan yang terlewat dan sebelum mengerjakan anda diharapkan mengisi identitas terlebih dahulu secara lengkap.



Jenis kelamin :

Usia :

Golongan :

Tahun pensiun :

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Meskipun banyak yang merendahkan harga dan martabat seorang pensiunan, saya tetap sabar menyikapinya.				
2	Walaupun menjelang masa pensiun nanti saya akan kehilangan jabatan yang saya banggakan, saya akan tetap sabar dalam menerimanya.				
3	Saya tidak akan mudah tersinggung apabila teman merendahkan harga diri saya yang akan menghadapi masa pensiun.				
4	Ketika keluarga tidak lagi menghargai saya karena akan menghadapi pensiun, saya tetap sabar dan berusaha.				
5	Meskipun ada yang berkata bahwa pensiunan akan kehilangan kontak sosial, saya tetap tersenyum dalam menyikapinya.				
6	Ketika atasan menegur saya dikarenakan hasil pekerjaan saya tidak efektif, menanggapi dengan tenang dan segera memperbaikinya.				
7	Apabila ada yang mencela seorang yang akan menghadapi masa pensiun tidak lagi efektif dalam mengerjakan pekerjaan, saya tetap rendah hati dan tetap benca ria menyikapinya.				
8	Walau usia mulai mendekati pensiun, tidak membuat wajah saya menjadi pucat.				
9	Saya tidak panik jika harus kehilangan pekerjaan saya, sampai harus membuat pikiran saya kacau.				
10	Ketakutan yang saya rasakan menghadapi masa pensiun tidak membuat saya menjadi pelupa.				
11	Adanya pekerjaan lain tidak membuat saya cemas memikirkan pensiun.				
12	Meski pendapatan pensiun membuat saya khawatir, saya tetap peduli untuk menolong sesama teman.				
13	Tetap tenang dan berfikir positif menyikapin teman yang merendahkan seorang pensiunan.				
14	Meski akan pensiun, saya tetap menjalin kontak sosial dan tegur sapa dengan teman-teman.				
15	Walaupun cemas memikirkan masa pensiun,				

	saya tetap menjalin komunikasi yang baik.				
16	Saya tetap membawa have fun saat orang lain menganggap tidak ada yang dilakukan setelah pensiun.				
17	Ketika ada yang mengusik masa pensiun tidak ada gunanya lagi saya tetap menanggapi dengan nada yang rendah.				
18	Meski saya cemas memikirkan masa pensiun, saya tidak akan berkata kasar sama teman yang meremehkan saya.				
19	Meskipun akan menghadapin masa pensiun, saya tetap becanda ria dengan teman di senggang waktu pekerjaan.				
20	Saya tetap berusaha membuat suasana tertawa walaupun teman-teman beranggapan pensiunan tidak berguna lagi.				
21	Meskipun saya akan kehilangan jabatan karena menjelang masa pensiun, saya tetap optimis menjalankan pekerjaan saya.				
22	Saya tetap optimis menjalankan hari-hari saya dalam bekerja meskipun pendapatan pensiun saya sedikit.				
23	Saya tidak akan mudah tersinggung ketika keluarga saya beranggapan saya tidak berpenghasilan yang layak.				
24	Saya tidak akan mengeluh dan khawatir setelah pensiun, karena saya yakin pasti mendapatkan sumber penghasilan lain.				
25	Saya akan tetap selalu antusias menjalankan segala tugas dan pekerjaan saya meski orang menganggap remeh dengan seseorang yang akan menghadapi masa pensiun.				
26	Apabila orang beranggapan bahwa pensiunan tidak lagi mempunyai kualitas dan produktifitas, saya tetap antusias menjalankan hari-hari saya nanti.				
27	Tetap berfikir positif bahwa tidak semua orang beranggapan bahwa pensiunan dianggap remeh oleh masyarakat.				
28	Walaupun cemas memikirkan pensiun, harus tetap berfikir positif terhadap teman.				
29	Meski terdengar orang menggosipin kita, harus tetap bertindak dan berfikir positif mengatasinya.				
30	Saya akan tetap bersungguh-sungguh mengerjakan segala pekerjaan dan tanggung jawab saya meski saya akan menghadapi masa pensiun.				

31	Ketika ada teman menilai saya tidak lagi produktif dalam bekerja saya tetap sungguh-sungguh mengerjakan segala pekerjaan saya agar dapat membuktikannya.				
32	Saya akan bekerja lebih keras lagi sebelum pensiun, agar dapat memenuhi kebutuhan keluarga saya.				
33	Saya tetap bekerja dengan sungguh-sungguh dan lebih keras lagi, untuk membuktikan bahwa pensiun nanti saya tetap berkualitas dan produktif.				
34	Meski akan menghadapi masa pensiun, saya akan tetap bekerja keras dan menjalankan segala tugas dan kewajiban saya.				
35	Walaupun akan menghadapi pensiun, saya tidak akan bermalas-malasan untuk tetap hadir ke kantor.				
36	Meskipun pendapat pensiunan sedikit, saya akan tetap profesional dalam bekerja dan tidak akan melakukan tindakan kriminal "korupsi".				
37	Saya tetap profesionalitas sebelum kehilangan pekerjaan dan jabatan saya dengan membantu pekerjaan teman saya yang membutuhkan bantuan saya.				



Instruksi pengerjaan angket

Di bawah ini terdapat 37 pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan tersebut, kemudian pilihlah salah satu alternatif salah satu jawaban yang sudah tersedia dan yang paling sesuai dengan keadaan anda saat ini dengan memberi tanda silang (x) pada tempat yang telah disediakan.

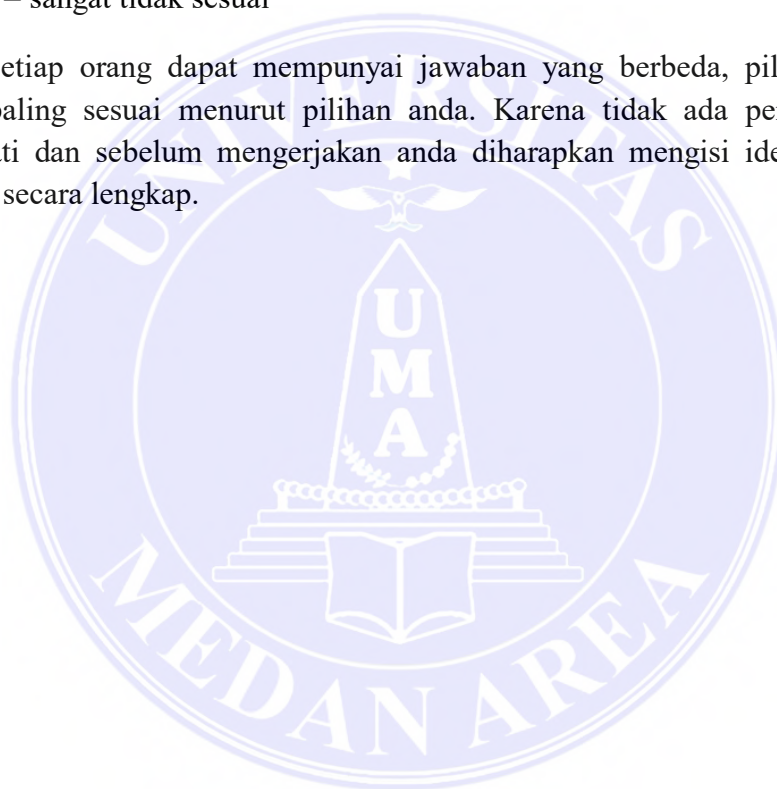
SS = sangat sesuai

S = sesuai

TS = tidak sesuai

STS = sangat tidak sesuai

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda, pilihlah jawaban yang paling sesuai menurut pilihan anda. Karena tidak ada pernyataan yang terlewat dan sebelum mengerjakan anda diharapkan mengisi identitas terlebih dahulu secara lengkap.



Jenis kelamin :

Usia :

Golongan :

Tahun pensiun :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Apabila saya kepikiran tentang jumlah uang pensiun tiap bulannya, kepala saya menjadi pusing.				
2	Kepala saya suka pusing jika memikirkan kata orang bahwa pensiunan tidak ada apa-apanya lagi.				
3	Meski saya kepikiran tentang jumlah uang pensiun tiap bulannya, saya tetap tegar dan tidak ambil pusing.				
4	Saya yakin dan percaya setelah pensiun saya masih mempunyai kualitas dan produktifitas sehingga saya tidak ambil pusing tentang pensiun.				
5	Apabila mendengar berita tentang masa pensiun, jantung saya sering berdebar-debar.				
6	Untuk mencukupi kebutuhan keluarga setelah pensiun, jantung saya berdebar-debar memikirkannya.				
7	Meski berita tentang pensiun sering terdengar bahwa pendapatan pensiun tidak cukup untuk kebutuhan keluarga, saya tetap tenang.				
8	Masa pensiun yang akan segera tiba sering membuat diri saya tiba-tiba berkeringat dingin.				
9	Memikirkan karir dan jabatan segera berakhir, membuat tangan dan kaki saya dingin.				
10	Walaupun masa pensiun akan segera tiba, saya tetap tenang sehingga tidak membuat saya berkeringat dingin memikirkannya.				
11	Saya sering merasa mual ketika teman ada yang berbicara tentang pensiun di waktu makan siang.				
12	Saya tetap tenang ketika teman berbicara tentang pensiun di waktu makan siang, agar saya tidak merasa mual.				
13	Akhir-akhir ini saya mengalami insomnia karena khawatir memikirkan masa pensiun.				
14	Saya khawatir setelah pensiun saya tidak mendapatkan penghasilan yang lagi buat keluarga saya.				
15	Masa pensiun akan membuat saya bahagia dan tidak khawatir, karena saya punya banyak waktu dengan keluarga.				
16	Saya kurang dapat berkonsentrasi dalam bekerja,				

	karena kepikiran akan masa pensiun.				
17	Belakangan ini saya kurang konsentrasi karena kepikiran nasib keluarga saya dengan gaji yang tidak seberapa.				
18	Meski akan menghadapi masa pensiun, saya akan tetap bekerja keras dan berkonsentrasi dalam bekerja.				
19	Akhir-akhir ini saya sering gelisah sebab pada pensiun nanti akan kehilangan pangkat dan jabatan selama ini saya banggakan.				
20	Saya sering gelisah memikirkan perekonomian keluarga saya bakal berkurang dan tidak akan cukup untuk biaya anak sekolah.				
21	Meski akan menghadapi pensiun, saya akan tetap tabah dan tidak gelisah meski harus kehilangan pangkat dan jabatan selama ini saya banggakan.				
22	Ketika masa pensiun akan datang, saya tidak akan gelisah memikirkannya karena masih ada keluarga yang buat saya bahagia.				
23	Saya sering melamun ketika kepikiran masa pensiun, waktu saya duduk sendiri di kantin.				
24	Saya sering melamun memikirkan nasib keluarga saya dengan gaji yang sangat minim/sedikit.				
25	Ketika saya mau tidur, saya sering melamun sejenak ketika kepikiran masa pensiun.				
26	Meski masa pensiun akan tiba, saya tetap tenang sehingga tidak mengganggu tidur saya.				
27	Memikirkan gaji pensiun tiap bulannya sedikit, sering membuat saya gemetaran.				
28	Saya sangat panik dan suka gemetaran ketika kepikiran setelah pensiun tidak dapat bekerja lagi dengan produktif.				
29	Akhir-akhir ini saya sering gemetaran melihat uang banyak yang bukan hak saya.				
30	Ketika orang lain membicarakan hal buruk tentang pensiun tidak membuat pencernaan saya terganggu.				



LAMPIRAN C
UJI VALIDITAS DAN
RELIABILITAS

**Reliability
Scale: Kecemasan**

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	93.5385	12.898	.718	.450
VAR00002	93.7692	13.065	.838	.452
VAR00003	93.6923	13.102	.870	.457
VAR00004	93.7308	12.045	.762	.411
VAR00005	93.9231	13.194	.741	.468
VAR00006	93.9231	13.114	.647	.458
VAR00007	93.8462	13.335	.737	.466
VAR00008	93.5769	14.094	.624	.506
VAR00009	93.8077	14.962	.583	.530
VAR00010	93.8077	12.162	.555	.413
VAR00011	93.8846	12.506	.720	.433
VAR00012	93.8462	14.295	.682	.510
VAR00013	93.8077	12.562	.687	.433
VAR00014	93.9615	13.318	.633	.470
VAR00015	93.8846	11.706	.753	.391
VAR00016	93.7692	13.785	.738	.488
VAR00017	93.8462	14.775	.649	.527
VAR00018	93.8077	13.922	.669	.492
VAR00019	93.5769	13.134	.704	.461
VAR00020	93.7308	13.405	.509	.468
VAR00021	93.6154	11.766	.660	.407
VAR00022	93.7308	12.445	.650	.425
VAR00023	93.6923	13.342	.653	.473
VAR00024	93.8462	13.015	.676	.446
VAR00025	93.7692	12.825	.618	.448
VAR00026	93.6923	11.822	.610	.394
VAR00027	93.6154	12.486	.692	.430
VAR00028	93.8077	13.442	.594	.467
VAR00029	93.7308	13.725	.597	.482
VAR00030	93.7692	12.585	.539	.436

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
97.0000	13.760	3.70945	30

**Reliability
Scale: Kontrol Diri**

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	93.5385	12.898	.525	.450
VAR00002	93.7692	13.065	.632	.452
VAR00003	93.6923	13.102	.638	.457
VAR00004	93.7308	12.045	.562	.411
VAR00005	93.9231	13.194	.605	.468
VAR00006	93.9231	13.114	.582	.458
VAR00007	93.8462	13.335	.558	.466
VAR00008	93.5769	14.094	.510	.506
VAR00009	93.8077	14.962	.580	.530
VAR00010	93.8077	12.162	.676	.413
VAR00011	93.8846	12.506	.747	.433
VAR00012	93.8462	14.295	.656	.510
VAR00013	93.8077	12.562	.661	.433
VAR00014	93.9615	13.318	.667	.470
VAR00015	93.8846	11.706	.699	.391
VAR00016	93.7692	13.785	.661	.488
VAR00017	93.8462	14.775	.695	.527
VAR00018	93.8077	13.922	.643	.492
VAR00019	93.5769	13.134	.561	.461
VAR00020	93.7308	13.405	.690	.468
VAR00021	93.6154	11.766	.743	.407
VAR00022	93.7308	12.445	.718	.425
VAR00023	93.6923	13.342	.659	.473
VAR00024	93.8462	13.015	.686	.446
VAR00025	93.7692	12.825	.598	.448
VAR00026	93.6923	11.822	.666	.394
VAR00027	93.6154	12.486	.613	.430
VAR00028	93.8077	13.442	.522	.467
VAR00029	93.7308	13.725	.550	.482
VAR00030	93.7692	12.585	.612	.436
VAR00031	131,39	71,902	,438	,858
VAR00032	130,92	72,707	,307	,860
VAR00033	131,47	71,971	,492	,858
VAR00034	131,44	71,340	,422	,858
VAR00035	131,19	70,333	,577	,855

VAR00036	131,67	66,800	,657	,851
VAR00037	131,47	72,771	,373	,859

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
97.0000	13.760	3.70945	37





Tingkat Kecemasan

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	30	Jumlah
4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	98
4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	104
3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	104
4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	99
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	98
3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	95
4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	99
4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	99
3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	101
3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	100
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	93
4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	96
3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	97
3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	92
4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	95
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	94
4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	98
4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	103
3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	93
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	93
3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	101
3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	97
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	95

Kontrol Diri

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	30	31	32	33	34	35	36	37	Jumlah	
4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	121	
4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	127	
3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	127	
4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	120	
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119	
3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	111	
4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	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	113	
3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	125	
4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	124	
3	3	3		2	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	119	
3	4	3	4		4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	120	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	115
4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	103
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	112	
3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	114	
4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	116	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	116	
4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	120	
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	122
3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4		4	3	3	3	108	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114	
3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113	
4	3	3	3	3	2	2	3	3		3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	101	
3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	120	
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	117	



Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecemasan	Kontrol Diri
N		26	26
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	97.0000	117.1923
	Std. Deviation	3.70945	6.86451
	Absolute	.128	.082
Most Extreme Differences	Positive	.128	.069
	Negative	-.089	-.082
	Kolmogorov-Smirnov Z	.654	.417
Asymp. Sig. (2-tailed)		.786	.995

Linearitas

Case Processing Summary

	N
Total Cases	26
Excluded Cases ^a	0
Forecasted Cases	0
Newly Created Cases	0

Variable Processing Summary

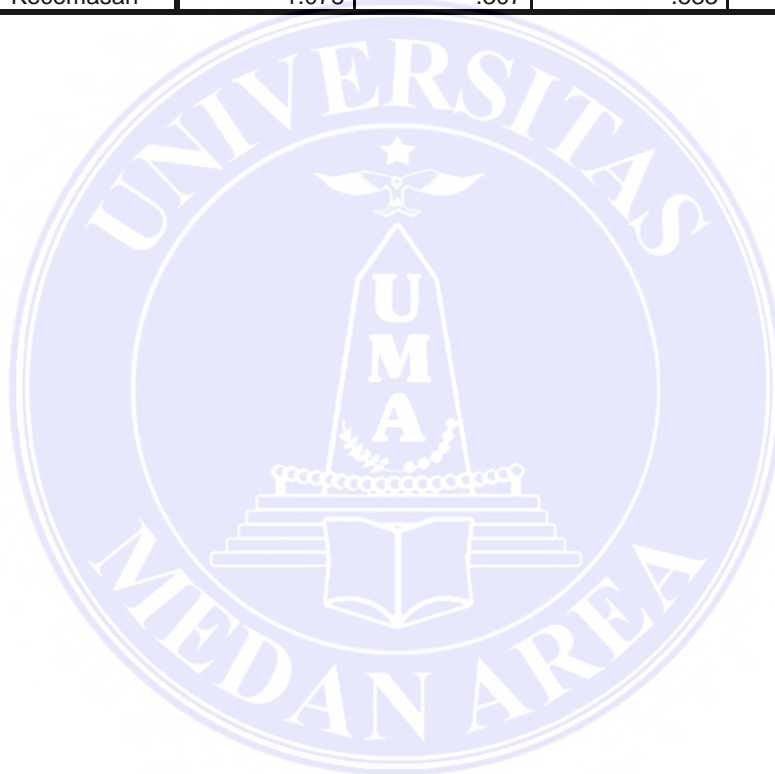
	Variables	
	Dependent	Independent
	Kontrol Diri	Kecemasan
Number of Positive Values	26	26
Number of Zeros	0	0
Number of Negative Values	0	0
User-Missing	0	0
Number of Missing Values	0	0
System-Missing		

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	400.119	1	400.119	12.344	.002 ^b
	Residual	777.919	24	32.413		
	Total	1178.038	25			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.579	29.796		.422	.677
	Kecemasan	1.078	.307	.583	3.513	.002





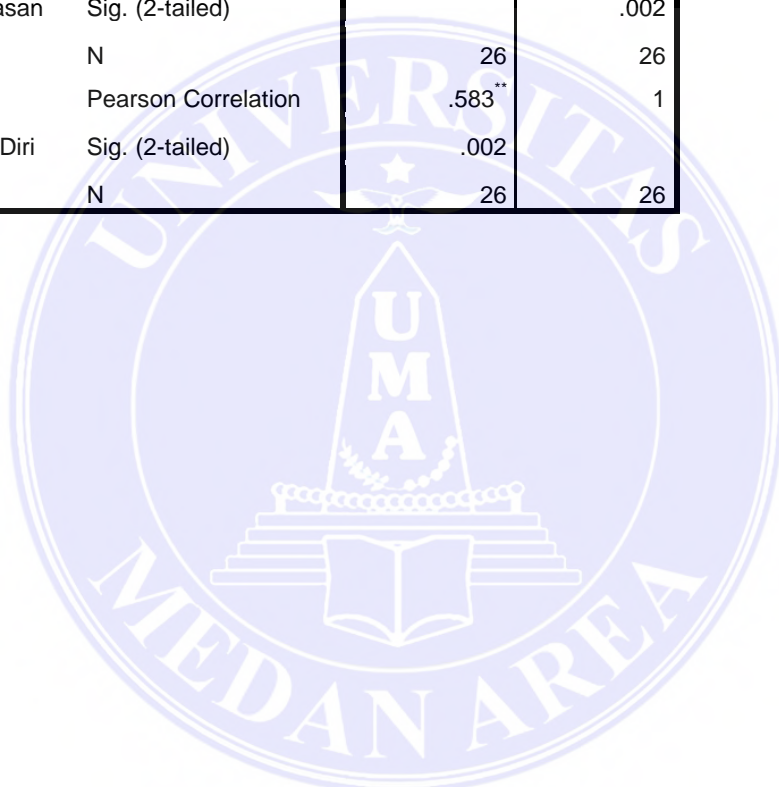
Korelasi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kecemasan	97.00	3.7094	26
Kontrol Diri	97.00	3.7094	26

Correlations

		Kecemasan	Kontrol Diri
Kecemasan	Pearson Correlation	1	.583**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	26	26
Kontrol Diri	Pearson Correlation	.583**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	26	26







UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 064/FPSI/01.10/VIII/2020
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 5 Agustus 2020

**Yth. Kepala Dinas Perumahan Dan Kawasan Pemukiman
Provinsi Sumatera Utara**

Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Khairil Ahmad Riadi
NPM : 158600240
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di **Kantor Dinas Perumahan Dan Kawasan Pemukiman Provinsi Sumatera Utara** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Kontrol Diri Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Di Kantor Dinas Perumahan Dan Kawasan Pemukiman Provinsi Sumatera Utara"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di **Instansi** yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih..



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Tembusan

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh dokumen ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

DINAS PERUMAHAN DAN KP



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA DINAS PERUMAHAN DAN KAWASAN PERMUKIMAN

Jalan Jenderal Besar Abdul Haris Nasution No. 20 Pangkalan Masyhur, Medan
Telepon/ Fax: (061) 42771952, Website: dispkp.sumutprov.go.id, Email : dinas_pkp@sumutprov.go.id, Kode Pos: 20143

Medan, 28 Agustus 2020

Nomor : 423.4/1870 PKP Provsu/ 2019
Sifat :
Lampiran :
Hal : Pemberitahuan Telah
Selesai Pengambilan Data.

Kepada
Yth. Dekan Bidang Akademik
Universitas Medan Area (UMA)
Jl. Kolam No. 1 Medan Estate
di -

Medan.

1. Sehubungan dengan surat Saudara Nomor : 064/FPSI/01.10/VIII/2020 tanggal 5 Agustus 2020 perihal Pengambilan Data Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

NO	NAMA MAHASISWA	NPM	PROGRAM STUDI
1	Khairil Ahmad Riadi	158600240	Ilmu Psikologi

Telah selesai melaksanakan pengambilan data guna penyusunan skripsi pada Dinas Perumahan dan Kawasan Permukiman Provinsi Sumatera Utara.

2. Demikian disampaikan untuk dimaklumi.

a.n KEPALA DINAS PERUMAHAN DAN KAWASAN
PERMUKIMAN PROVINSI SUMATERA UTARA
SEKRETARIS

Ir. H. ANDA SUBRATA, M.Si
REMBANG UTAMA MUDA
NIP. 19651222 199103 1 012

Tembusan :

1. Kepala Dinas PKP Provsu (sebagai laporan).
2. Peringgal.