

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN  
KECEMASAN MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA  
KARYAWAN PTPN 7 BUNGAMAYANG LAMPUNG UTARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung**

**Oleh :**

**Sahaji Margaretta Indarti  
1531080143**

**PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM**



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H/2022 M**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN  
KECEMASAN MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA  
KARYAWAN PTPN 7 BUNGAMAYANG LAMPUNG UTARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung**

**Oleh :**

**Sahaji Margaretta Indarti  
1531080143**

**PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM**

**Pembimbing I : Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D  
Pembimbing II : Khoiriya Ulfah, M.A**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H/2022 M**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Bekerja merupakan suatu bentuk aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk dapat memenuhi kebutuhan individu. Bekerja selain sebagai mencari penghasilan, bekerja juga dapat menjadi simbol dari identitas diri individu. Identitas yang dimiliki dalam kehidupan individu tersebut, akan dianggap mempunyai peran yang jelas dalam kehidupan bermasyarakat dan dapat menunjukkan aktualisasi keberadaan individu tersebut. Menurut Herm (Dewi, dkk, 2019) bekerja adalah suatu kewajiban yang mulia dan bermartabat bagi individu agar memiliki hidup yang layak dan terhormat. Bekerja tentunya akan mendapatkan imbalan yang dapat digunakan untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari, baik untuk keperluan diri-sendiri maupun keluarga.

Bekerja merupakan salah satu cara yang dilakukan individu untuk dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari baik secara fisik maupun psikis. Atwater (Wulandari dan Lestari, 2018) menjelaskan bahwa individu yang bekerja untuk dapat memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial. Fungsi dari psikologis bekerja adalah untuk memenuhi kebutuhan pribadi seperti untuk belajar mencari keterampilan yang baru dan untuk dapat mencapai sesuatu yang berharga. Bekerja dapat berfungsi sebagai suatu identitas diri, melayani seseorang, status individu dan pengakuan dari orang lain.

Individu ada saat dimana dalam bekerja ia memiliki keterbatasan usia, semakin tua usia maka akan menurun kondisi fisik individu dan produktivitas kerja akan semakin menurun. Tempat dimana individu bekerja pasti ada peraturan waktu kerja dan batasan usia kerja. Individu yang sudah memasuki batasan usia kerja yang telah ditentukan, individu tidak dapat bekerja lagi, dan harus berhenti dari pekerjaannya (Wibowo, 2019). Secara umum hal tersebut dikenal dengan istilah pensiun (Tarigan, 2009).

Salah satu peraturan yang berkaitan dengan usia pensiun dimuat dalam ketentuan Peraturan Pemerintah No. 45 tahun 2015 pasal

15 mengenai Penyelenggaraan Program Jaminan Pensiun dimana mulai tanggal 1 Januari 2019 usia pensiun yaitu 57 tahun. Usia pensiun bertambah 1 tahun untuk setiap 3 tahun berikutnya mencapai usia 65 tahun. Namun berdasarkan UU No. 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan Pasal 154 c disebutkan bahwasannya dimana ketentuan mengenai batasan usia pensiun pensiun pekerja dapat disesuaikan dengan ketetapan dalam Perjanjian Kerja (PK), Peraturan Perusahaan (PP), Peraturan Kerja Bersama (PKB), peraturan perundang-undangan atau pekerja meninggal.

ESQ Masa Persiapan Pensiun, telah melakukan survei ARS (*Anxiety Rating Scale*), pada bulan Maret 2016 hingga bulan Agustus 2017. Survei diikuti oleh 679 orang Responden, yang berasal dari 40 perusahaan, instansi pemerintahan dan BUMN, yang berasal dari seluruh Indonesia. Hasil survei terlihat bahwa lebih dari 63% para Pegawai Jelang Pensiun merasakan kondisi cemas sedang, hingga Panik. Sementara, yang merasakan Kecemasan Ringan yang dapat memotivasi mereka untuk beraktivitas secara aktif pada masa pensiun, hanya 37% saja (Esqmp, 2017).

Berdasarkan pemaparan diatas tercantum dalam firman Allah SWT. surat Al-Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan*

*kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami: ampunilah kami: dan rahmatilah kami: Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". ( QS. Al-Baqarah [2] : 286).*

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada ayat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa Allah tidak akan membebani suatu permasalahan diluar batas kemampuan setiap manusia itu sendiri, meskipun permasalahan itu dianggap berat bagi manusia namun semua itu mampu untuk diselesaikan dengan selalu berusaha agar mendapatkan jalan keluar. Ketika seseorang berusaha yang terbaik untuk dirinya, maka sebenarnya mereka sanggup melakukannya dengan baik. Dalam ayat tersebut menunjukkan pentingnya berdo'a memohon rahmat dan ampunan Allah SWT. Allah SWT. akan menolong hamba-Nya yang beriman.

Penelitian yang dilakukan oleh *Institute Of Economic Affairs (IEA)*, sebuah lembaga penelitian berpusat di London Inggris, menemukan bahwa masa pensiun dapat menimbulkan adanya penurunan tingkat kesehatan secara signifikan pada jangka waktu menengah maupun panjang (BBC.com, 2013). Penelitian lain menunjukkan hasil bahwa penyakit kejiwaan 20% diantaranya disebabkan oleh terjadinya pensiun, terutama pada mereka yang pensiun di bawah usia 65 tahun (Pattani, dkk dalam Syahroni, 2019).

Menurut Schwartz (Hurlock, 1982) masa pensiun adalah masa transisi menuju pola hidup yang baru atau pola hidup individu dalam bekerja. Dalam menghadapi masa pensiun, individu pada umumnya mengeluarkan berbagai macam reaksi. Secara umum terdapat tiga reaksi yang muncul saat individu mulai memasuki masa pensiun yaitu menerima, menerima secara paksa, dan menolak. Penolakan masa pensiun terjadi karena individu yang akan pensiun tidak ingin mengakui akan dirinya yang harus pensiun, tidak dapat memenuhi kebutuhannya,

takut kehilangan status sosial, hilangnya kekuasaan, dan harga diri rendah rakhmat dan budiman (Biya dan Suarya, 2016).

Survei HSBC *Future of Retirement* menunjukkan bahwa, kalangan usia pekerja Indonesia kini sudah siap menghadapi masa pensiun. *Bridging the Gap* menunjukkan bahwa dari 68% responden yang menginginkan hari tua yang nyaman, hanya 30% yang telah sadar dan termotivasi memulai berinvestasi untuk masa pensiunnya. *Head of Wealth Management* PT Bank HSBC Indonesia Steven Suryana mengatakan, kesenjangan tersebut membuat sebagian besar responden khawatir dengan kemampuan mereka untuk dapat mandiri secara finansial saat masa pensiunnya nanti. Sebanyak 86% khawatir tidak akan dapat hidup dengan nyaman, 83% khawatir akan meningkatnya kebutuhan biaya kesehatan, dan 77% khawatir akan kehabisan dana pensiun (Jawapos.com, 2019).

Individu pada saat menjelang pensiun, hal-hal yang menjadi fokus utama adalah kebutuhan finansial dan kesehatan. Memikirkan akan waktunya berhenti pada dunia kerja atau pensiun akan dapat menimbulkan kecemasan pada individu (Wulandari, 2016). Kecemasan muncul akibat adanya ketakutan akan tidak tercukupinya kebutuhan sehari-hari maupun kebutuhan tidak terduga seperti, salah satu anggota keluarga sakit ataupun lainnya. Individu pada umumnya beranggapan jika mereka masih bekerja akan mendapat fasilitas yang dapat menunjang kebutuhan mereka. Pada saat pensiun individu merasa cemas walaupun mendapatkan uang pensiunan, dikarenakan masih adanya beberapa individu beranggapan bahwa jumlah uang pensiun yang diterima tidak cukup untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup (Kuncoro, dalam Wulandari 2016).

Rumke (Dwilestari dan Rachmahana, 2018) kecemasan sering muncul pada saat individu akan memasuki masa pensiun, individu mengalami goncangan perasaan dalam diri yang begitu hebat dikarenakan individu harus meninggalkan pekerjaannya, rekan kerja dan hal lainnya yang diperoleh selama individu bekerja. Aridanti (2008) menjelaskan bahwa individu akan memasuki masa pensiun memerlukan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi akibat pensiun.

Penyesuaian yang baik dalam menghadapi masa pensiun tidak lepas dari adanya dukungan sosial terutama dari orang yang menurut individu tersebut penting seperti keluarga dan rekan kerja.

Perubahan tanpa adanya penyesuaian dalam memasuki masa pensiun akan menjadikan individu lebih mudah mengalami emosi negatif (Adesla, dalam Sulaiman, 2017). Akibat buruk pada masa pensiun dapat mengakibatkan depresi hingga bunuh diri (Hurlock, 1980).

Individu yang akan memasuki masa pensiun sangat memerlukan dukungan dari orang yang ada disekitarnya. Dukungan keluarga merupakan hal yang paling penting di antara dukungan sosial dari rekan kerja, karena keluarga merupakan lingkungan yang memiliki kedekatan yang lebih dengan individu (dalam Wulandari dan Lestari, 2018). Dukungan keluarga merupakan suatu bentuk pelayanan yang diberikan oleh keluarga baik dalam bentuk dukungan emosi, informasi, penghargaan maupun instrumental (Hamka, Hariyanto, & Adi, 2017).

Menurut Wijayanto (Syahfitri, 2015) dukungan keluarga merupakan unsur yang terpenting dalam membantu anggota keluarga dalam menghadapi masalah. Apabila keluarga dapat menerima kondisi pensiun yang dialami pekerja, maka dapat menciptakan dampak positif. Individu yang akan memasuki masa pensiun membutuhkan dukungan keluarga untuk dapat membantu mengurangi kecemasan dalam diri individu, dukungan yang positif berhubungan dengan berkurangnya kecemasan, Germanzy dan rutter (Wulandari, 2016).

Pada tahun 2018 terdapat penelitian yang dilakukan oleh Dwilestari dan Rachmahana mengenai “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Anggota Polri di Polresta Samarinda”. Hasil penelitian dari tersebut mengatakan bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi masa pensiun. Dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan yang dialami anggota Polri di Polresta samarinda, dan sebaliknya.

Setiap individu memiliki dukungan keluarga yang berbeda-beda dalam mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh individu saat

menghadapi masa pensiun. Diduga, apabila individu saat menghadapi masa pensiun memiliki dukungan keluarga yang tinggi, maka kecemasan yang dialami pun rendah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan yang timbul adalah “apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada karyawan PTPN 7 Bungamayang Lampung Utara?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada karyawan PTPN 7 Bungamayang Lampung Utara.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah ilmu dan wawasan bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama psikologi sosial dan klinis yang secara spesifik menggali tentang hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi pensiun yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian di bidang psikologi selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Perusahaan, penelitian ini ditujukan untuk memberikan masukan pada para pekerja yang menghadapi pensiun akan pentingnya dukungan keluarga, agar lebih siap dan mampu serta lebih percaya diri, berkurangnya kecemasan dan dapat menata kehidupan kedepan yang lebih baik lagi.
- b. Bagi Karyawan dan Keluarga Karyawan, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi betapa pentingnya dukungan keluarga, dan anggota keluarga lebih memperhatikan jika ada salah



satu anggota keluarga yang akan pensiun dengan memberikan dukungan yang bersifat positif.

- c. Bagi Penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang meneliti mengenai kecemasan menghadapi masa pensiun dengan faktor-faktor lainnya selain dukungan keluarga.

### **E. Kajian Penelitian Terdahulu**

Dalam jurnal penelitian Ratnasari (2009) tentang perbedaan tingkat kecemasan menghadapi pensiun pegawai negeri sipil, ditunjukkan bahwa seseorang yang akan memasuki masa pensiun mengalami masa transisi dari pekerjaan tetap, pendapatan yang cukup menjadi tidak lagi bekerja, pendapatan berkurang, menjadikan hal tersebut menimbulkan goncangan psikologis. Dampak tersebut akan terasa terutama pada mereka yang memiliki tanggung jawab terhadap keluarga, seperti masih memiliki anak-anak, dan membutuhkan banyak pengeluaran biaya, sehingga pada masa pensiun mereka merasa beban hidup menjadi lebih berat.

Setyaningsih dan Mu'in (2013) menyatakan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial yang diterima individu dengan tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi masa pensiun. Individu yang mendapatkan dukungan sosial tinggi tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pensiunnya.

Kecemasan menghadapi masa pensiun akan berbeda pada setiap orang yang mendapatkan dukungan sosial dan yang tidak mendapatkan dukungan sosial. Pendapat ini didukung oleh Conel (Dwilestari, 2018) menyatakan bahwa kecemasan akan rendah apabila individu memiliki dukungan sosial. Dukungan sosial adalah bentuk kenyamanan yang diterima oleh seseorang baik dari teman, lingkungan sekitar, atau dukungan dari keluarganya (Baron dan Byrne, 2004). Johson & Johson (1997) menyatakan dukungan sosial merupakan suatu

bentuk bantuan, dorongan, penerimaan, dan perhatian terhadap seseorang yang berasal dari kehadiran orang lain di sekitar orang tersebut (Syahroni, 2019).

Ketakutan akan masa yang akan datang adalah inti dari kecemasan yang muncul saat pensiun. Kecemasan tersebut membutuhkan dukungan sosial, terutama dukungan keluarga, untuk merespon dinamika perubahan pola hidup orang tua pensiunan untuk menciptakan kehidupan keluarga yang damai. Garmenzy & Rutter (1983) seseorang yang akan memasuki masa pensiun sangat membutuhkan dukungan keluarga dalam membantu mengurangi kecemasan dalam dirinya dukungan positif dikaitkan dengan berkurangnya kecemasan (Wulandari, 2016). Pandangan ini didukung oleh Conel (1994) yang menyatakan bahwa kecemasan rendah ketika orang tersebut memiliki dukungan sosial (Pratiwi, 2018). Dukungan sosial ini didapat dari keluarga, teman dan atasan (Kuncoro & Sari 2009).

Sebagai dasar acuan dan pembuktian dari teori yang dikemukakan, adapun penelitian terdahulu yang relevan yang sejalan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Kuncoro dan Sari (2009) mengenai dukungan sosial menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial, semakin rendah kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sarafino (1998) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu seseorang mengatasi kecemasan dan mencegah terjadinya masalah.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Syafitri (2015) diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara tingkat dukungan sosial keluarga terhadap tingkat kecemasan pada karyawan Perusahaan X menjelang masa pensiun di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang memperoleh dukungan sosial

keluarga yang tinggi akan mengurangi tingkat kecemasan yang dialami menjelang masa pensiun.

Hal diatas tersebut sesuai dengan salah satu manfaat dari dukungan sosial Gottlieb (Smet, 1994) yang membantu secara emosional atau memiliki efek perilaku positif pada pihak penerima. Dukungan sosial dapat memiliki efek positif dalam mengurangi kecemasan dan menjaga kondisi mental yang sedang berada di bawah tekanan. Seseorang menjelang pensiun membutuhkan dukungan sosial. Dukungan sosial yang diterima dapat berasal dari teman-teman di tempat kerja, keluarga, pasangan hidup dan teman-teman di daerah. Keberadaan dukungan sosial bagi para pensiunan menjadi penting karena mereka akan merasa dicintai dan diperhatikan serta tidak akan merasa sendirian ketika pensiun.

Pada tahun 2018 terdapat penelitian yang dilakukan oleh Dwilestari dan Rachmahana mengenai “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Anggota Polri di Polresta Samarinda”. Hasil penelitian dari tersebut mengatakan bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi masa pensiun. Dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan yang dialami anggota Polri di Polresta samarinda, dan sebaliknya

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada karyawan PTPN 7 Bungamayang Lampung Utara. Semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa pensiun, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun.
2. Dukungan Keluarga memberikan sumbangan efektif terhadap tingkat Kecemasan menghadapi pensiun sebesar 22,8%.
3. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas karyawan menghadapi masa pensiun mempunyai dukungan keluarga dalam kategori sedang sebesar 55% dan kecemasan dengan kategori tinggi sebesar 45%.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran :

### **1. Bagi PTPN 7 Bungamayang Lampung Utara**

Diperlukannya evaluasi ulang mengenai keefektifan kegiatan yang telah diberikan kepada karyawan mengenai pensiunan. Selain program pembekalan rencana setelah pensiun, karyawan pun membutuhkan sosialisasi mengenai penerimaan diri atau kebersyukuran saat menghadapi masa pensiun secara agama dengan mengundang pembicara yang ahli dibidangnya.

### **2. Bagi Karyawan PTPN 7 Bungamayang Lampung Utara dan Keluarga Karyawan**

Memiliki sebuah rencana untuk kehidupan setelah pensiun adalah salah satu upaya yang tepat agar tidak terlalu terbebani pikiran akan kegiatan yang dilakukan setelah pensiun. Sebaiknya sudah memiliki penghasilan diluar pekerjaan agar tidak terhambat keadaan ekonomi setelah karyawan pensiun. Kemudian bagi pihak keluarga berilah dukungan bagi kepala rumah tangga atau siapapun yang sudah menuju usia pensiun dalam keluarga agar calon pensiunan merasakan kehangatan dalam keluarga dan tidak menyesal bahwa dirinya sudah masuk usia pensiun dan harus segera berhenti dari pekerjaannya.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai dukungan keluarga dan kecemasan menghadapi masa pensiun dapat mempertimbangkan kondisi dan waktu penelitian, sehingga tujuan dari penelitian dapat tercapai dengan baik. Diharapkan pulan menjadikan faktor lain yang berpengaruh sebagai faktor utama dalam penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldriani, Nely. (2019). *Pengaruh Kecerdasan Adversity terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press: Malang.
- Aridanti, P. (2008). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Semangat Kerja dalam Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil Pemerintahan Daerah Provinsi Bengkulu*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Universitas Islam Indonesia.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas & Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi II*. Yogyakarta. Penerbit: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2015). *Reliabilitas dan Validitas Edisi ke-IV*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Biya, C.I.M.J. dan Suarya, L.M.K.S. (2016). *Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Masa Pensiun Pejabat Struktural di Pemerintahan Provinsi Bali*. Universitas Udayana. Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 3, No. 2.
- Bustaman, Hanna Djumhana. (2005). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Pustaka Belajar: Yogyakarta.
- Dewi, E.P. Tarmizi, N. Choiriyah. (2019). *Pengaruh Kecerdasan Spiritual, Konsep Diri, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pegawai Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Yönetim, Vol. 2, No. 1.
- Dwilestari, P. (2018). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Anggota Polri*

*di Polresta Samarinda*. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.

- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ermayanti, S., & Abdullah, S. M. (2011). *Hubungan antara Persepsi terhadap Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Masa Pensiun*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta.
- Esqmp. (2017). *Hasil Survey Kecemasan Jelang Pensiun 2016-2017*. Diakses pada 18 Februari 2020. <http://esqmp.com/hasil-survey-kecemasan-jelang-pensiun-2016-2017/>
- Fardila, N. Rahmi, T. & Putra, Y.Y. (2014). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil*. Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Jurnal RAP UNP, Vol. 5 No. 2.
- Faridilla, N. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Pensiun pada Prajurit TNI AU*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya.
- Ghufron, M.N. & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goleman, Daniel. (2003). *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia
- Hamka. Hariyanto, T. & Adi, H.S. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Penyesuaian Diri pada Lansia Usia 60-70 Tahun Setelah Purna Tugas (Pensiun) di Posyandu Lansia Permadi Kelurahan Tlogomas, Lowokwaru Kota Malang*. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. Nursing News, Vol. 2, No. 3.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Ikawati. dan Guntomo, T. (2014). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kondisi Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun (Post Power Syndrom)*. Jurnal PKS, Vol. 13, No. 01.
- Jawapos.com. (2019). *Miris, 9 Dari 10 Orang Indonesia Belum Siap Hadapi Masa Pensiun*. Diakses pada 19 februari 2021. <https://www.jawapos.com/features/humaniora/13/02/2019/miris-9-dari-10-orang-indonesia-belum-siap-hadapi-masa-pensiun/>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pencarian ke.lu.ar.ga. Diakses pada tanggal 20 Februari 2020 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/keluarga>.
- Kartono, K. dan Andari, J. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Kartono, Kartini.(1981). *Gangguan Psikis*. Bandung : Sinar Baru.
- Kuncoro, Joko dan Sari, E.D. (2009). *Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Dukungan Sosial pada Pt. Semen Gresik (Persero) Tbk*. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung.
- Lesmana, D. (2014). *Kecerdasan Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. Jurnal Psikologi Terapan, Vol. 02, No. 01.
- Malay, M.N. (2016). *Modul Praktikum Statistik dengan SPSS*. Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Martono, N. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. PT: Raja Grafindo Persada.
- Mukholil. (2018). *Kecemasan dalam Proses Belajar*. Jurnal Ekspone, Vol. 8, No. 1.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal, Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nugraha, A. D. (2020). *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*. IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology, Vol 2, No 1.



- Nuraini, D.E. (2013). *Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada PNS*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda. Psikoborneo, Vol 1, No 3.
- Octafianto, W.R. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Karyawan PT. Wijaya Karya Beton Tbk. PBB Majanlengka*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Semarang.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R.d. (2009). *Human Devolepment Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Peraturan Pemerintahan Nomor 45 Tahun 2015. *Tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Pensiun*. Diunduh pada 17 Jan 2020 06:20:02 GMT.
- Prasojo, B.D. (2011). *Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Kementerian Agama yang Istrinya Bekerja dan Tidak Bekerja*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Pratiwi, N.Y. (2018). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun*. Naskah Publikasi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purnawan. (2008). *Dukungan Keluarga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ramaiah, Savitri. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Ratnasari, T.W. (2009). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pensiun antara Pegawai Negeri Sipil yang Tidak Mempunyai Pekerjaan Sampingan dan Mempunyai Pekerjaan Sampingan di Badan Kepegawaian Daerah Kota Ponorogo*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi , Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Salsabila, H. (2019). *Hubungan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun dan Kebersyukuran pada Guru Sekolah*. Skripsi.

Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

- Setyaningsih, S. & Mu'in, M. (2013). *Dukungan Sosial dan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Pekerja Pns yang Menghadapi Masa Pensiun*. Jurnal Keperawatan Kominitas, Vol. 1, No. 2.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo.
- Sudrajat, Akhmad. (2008). *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*. Diakses pada 3 September 2022. <http://www.Akhmadsudrajat.wordpress.com>.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta : Cetakan ke-10.
- Sukasni, S.S.I. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Problem Focused Coping pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Budi Mulya Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung*. Skripsi. Prodi Psikologi Islam, Universitas Raden Intan Lampung.
- Sulaiman, R.M. (2017). *Memasuki Masa Tua, Ini 3 Perubahan yang Terjadi pada Diri Anda*. Diakses pada 18 Febuari 2020. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3430795/memasuki-masa-tua-ini-3-perubahan-yang-terjadi-pada-diri-anda>.
- Sumarni. (2019). *Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention of Psychology*. Nalar, Vol 3, No 2.
- Syahfitri, A. (2015). *Pengaruh Tingkat Dukungan Sosial Keluarga terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Pensiun pada Karyawan Perusahaan X di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik*. Universitas Muhammadiyah Gresik. Jurnal Psikosains. vol. 10, no. 1.
- Syahroni, I. (2019). *Kecemasan Menghadapi Pensiun Ditinjau dari Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Keluarga pada Karyawan di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Publikasi Ilmiah. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003. *Tentang Ketenagakerjaan*. Diunduh pada 17 Jan 2020 08:31:06 GMT.
- Wibowo, B.H. (2019). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Pegawai Kementerian Pertahanan*. Skripsi. Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
- Wimaswara, A.A. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Kesiapan Menghadapi Pensiun pada Karyawan*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
- Winarsunu, Tulus. (2015). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang
- Wulandari, M. (2016). *Dukungan Keluarga pada Karyawan yang Mengalami Kecemasan Menjelang Masa Pensiun*. Universitas Mulawarman. PSIKOBORNEO, Vol. 4, No. 4.
- Wulandari, P.D. dan Lestari, M.D (2018). *Pengaruh Penerimaan Diri pada Kondisi Pensiun dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil di Kabupaten Badung*. Universitas Udayana. Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Positif, 87-99.
- Zakiah, D. (1982). *Kesehatan Mental*, Jakarta : Gunung Agung. [https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2013/05/130517\\_iptek\\_pensiunbahaya](https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2013/05/130517_iptek_pensiunbahaya). Diakses pada 15 Januari 2020 13:24:32 GMT.