

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI PENSIUN PADA GURU DI KECAMATAN BEBESEN
KABUPATEN ACEH TENGAH**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Derajat
Sarjana S-1 Psikologi**



**Oleh:
DINA SAFIRA
1709110013**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2021**


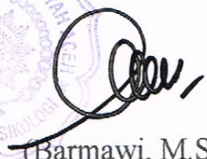
PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

10092021

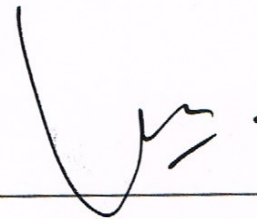
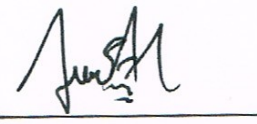
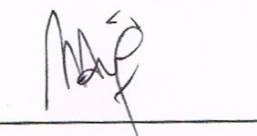
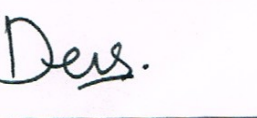
MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

 Dekan,

(Barmawi, M.Si)

Dewan Penguji

1. Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
2. Julia Aridhona, M.Si
3. Maria Ulfa, S.Psi., M.Pd
4. Devi Yanti, M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dina Safira
NPM : 1709110013
Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “**Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah**” ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan peraturan dan undang-undang yang berlaku.

Banda Aceh, 13 Juli 2021
Yang Menyatakan,



Dina Safira
NPM: 1709110013

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah : 6)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia serta kasih sayang-NYA yang telah memberikan kekuatan, kesabaran, dan membekali dengan ilmu-ilmu pengetahuan, serta memberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini, dan tidak lupa shalawat beserta salam marilah kita sanjung sajikan kepangkuan nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam ilmu pengetahuan dari alam kegelapan ke alam yang terang benderang seperti yang kita rasakan saat ini.

Penulis persembahkan karya ini untuk keluarga yang sangat penulis sayangi kepada laki-laki hebat ayahku (M. Rasyid) dan wanita mulia ibuku (Kayani S.Pd) serta seluruh keluarga besarku kakak Erlida, abang Wahyudi, abang Riduan, kakak Ika, abang Eric, dan kakak Husna. Terima kasih untuk kasih sayang serta pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, dan semangat yang tiada hentinya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan di program studi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada ibu Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing dan selaku pihak yang banyak membantu terhadap penyusunan skripsi ini.

Tidak lupa pula kepada sahabat-sahabat serta semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan jasanya kepada penulis baik selama penelitian maupun dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan mereka yang menyayangi dan mengasihi penulis

Aamiin aamiin Ya Rabbal Alamin...

Terima Kasih Penulis Ucapkan

Dina Safira

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah”**.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Sarjana (S-1) pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari tanpa bantuan dan partisipasi berbagai pihak, peneliti tidak mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Barmawi, M.Si Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.
2. Ibu Winda Putri Diah Restya, MA selaku Wakil Dekan Fakultas Psikolog Universitas Muhammadiyah Aceh.
3. Ibu Devi Yanti, M.Psi., Psikolog Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.
4. Ibu Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing dan selaku pihak yang banyak membantu terhadap penyusunan skripsi ini hingga menjadi sebuah referensi yang dapat berguna bagi penulis sendiri.
5. Bapak serta ibu dosen beserta staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga tercinta kepada Ayahanda (M. Rasyid) dan ibunda (Kayani, S.Pd) serta seluruh keluarga besarku kakak Erlida, abang Wahyudi, abang Riduan, kakak Ika, abang Eric, dan kakak Husna terima kasih untuk kasih sayang

serta pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, dan semangat yang tiada hentinya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

7. Para sahabat kakak Renika Dwi Setia, Arlia Ainikala, Tiara Novyria, Khairan Nabila Yoza, Cintia Dewi Herlita, Riska Novira, Hanif Brilliant Tamma Rousydiy Utami rosadi, Tuti Anggun Sari, Suci Ramadhani, Haikal Dina, M. Suhael, Ilham Ramadhan, Teuku Ilham Ferdial, Aldi Rinaldi, Muhammad Geovanni (terima kasih untuk doa dan dukungannya dan masih setia sampai saat ini menjadi sahabat terbaik penulis).
8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017, terima kasih untuk semangat dan kebersamaannya selama perkuliahan.
9. Kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan jasanya kepada penulis baik selama penelitian maupun dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan hamba-NYA yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu dan bermanfaat untuk kita semua.

Banda Aceh, 13 Juni 2021

Dina Safira

NPM : 1709110013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kebersyukuran	12
1. Pengertian Kebersyukuran	12
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran	13
3. Aspek-aspek Kebersyukuran	15
4. Tahap-tahap Kebersyukuran	18
B. Kecemasan Menghadapi Pensiun	20
1. Pengertian Kecemasan	20
2. Jenis-jenis Kecemasan	21
3. Tingkat Kecemasan	22
4. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Menghadapi Pensiun	23
5. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Pensiun	25
C. Masa Pensiun	28
1. Pengertian Masa Pensiun	28
2. Jenis-jenis Masa Pensiun	29
3. Fase-fase Masa Pensiun	31
D. Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun	33
E. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Identifikasi Variabel	38

B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
1.	Kebersyukuran	38
2.	Kecemasan Menghadapi Pensiun	39
C.	Populasi dan Sampel	39
1.	Populasi	39
2.	Sampel	41
D.	Metode Pengumpulan Data	41
1.	Skala Kebersyukuran	42
2.	Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun	43
E.	Validitas dan Reliabilitas	44
1.	Uji Validitas	44
2.	Uji Reliabilitas	45
F.	Analisis Data	46
1.	Uji Normalitas	46
2.	Uji Linearitas	46
3.	Uji Regresi	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A.	Orientasi Kancah Penelitian	48
B.	Persiapan Penelitian	49
1.	Pengurusan Surat Izin	50
2.	Persiapan Alat Ukur	50
C.	Pelaksanaan Penelitian	51
D.	Hasil Penelitian	52
1.	Uji Instrumen	52
2.	Deskripsi Subjek dan Data Penelitian	57
3.	Uji Normalitas	59
4.	Uji Linearitas	60
5.	Uji Regresi	60
E.	Pembahasan	61
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	64
A.	Kesimpulan	64
B.	Saran	64
1.	Bagi Guru	64
2.	Bagi Instansi	65
3.	Bagi Peneliti Selanjutnya	65
DAFTAR PUSTAKA	66	
LAMPIRAN	71	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Daftar Guru Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah yang Akan Pensiun dari Tahun 2021 s/d 2023	40
Tabel 2	Skor Penilaian Pernyataan <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i>	42
Tabel 3	<i>Blue Print</i> Skala Variabel Kebersyukuran	43
Tabel 4	<i>Blue Print</i> Skala Variabel Kecemasan	44
Tabel 5	<i>Blue Print</i> Kebersyukuran Sebelum <i>Item</i> Dibuang	53
Tabel 6	<i>Blue Print</i> Kebersyukuran Sesudah <i>Item</i> Gugur Dibuang	53
Tabel 7	<i>Blue Print</i> Kecemasan Sebelum <i>Item</i> Dibuang	54
Tabel 8	<i>Blue Print</i> Kecemasan Sesudah <i>Item</i> Gugur Dibuang	55
Tabel 9	<i>Blur Print</i> Hasil Uji Reliabilitas Sebelum <i>Item</i> Dibuang	56
Tabel 10	<i>Blue Print</i> Hasil Uji Reliabilitas Sesudah <i>Item</i> Gugur Dibuang	56
Tabel 11	Deskripsi Data Penelitian	57
Tabel 12	Kategori Data Penelitian	58
Tabel 13	Uji Normalitas	59
Tabel 14	Uji Linearitas	60
Tabel 15	Uji Regresi	61

DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Penelitian	71
2. Tabulasi Data Penelitian	78
3. Reliabilitas Skala Penelitian	80
4. Uji Normalitas	84
5. Uji Linearitas	85
6. Uji Regresi	85
7. SK Pembimbing	86
8. Surat Permohonan Izin Penelitian	87
9. Surat Keterangan Selesai Penelitian	90
10. Biodata	93

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI PENSIUN PADA GURU DI KECAMATAN BEBESEN
KABUPATEN ACEH TENGAH**

Dina Safira
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
dinasafira65@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Subjek pada penelitian ini adalah guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah dua tahun lagi akan menghadapi masa pensiun, yang berjumlah 42 guru. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu metode sampling jenuh. Pengambilan data menggunakan skala *Likert*, dengan menyebarkan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran mempengaruhi kecemasan menghadapi pensiun pada guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah yang artinya hipotesis (H_a) yang diajukan diterima dengan nilai $R\ Square= 0,299$, nilai $F= 17,086$ dan nilai $p= 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya kebersyukuran berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi pensiun. Sumbangan variabel bebas yaitu variabel kebersyukuran terhadap variabel kecemasan sebagai variabel terikat sebesar 29,9% sedangkan sisanya 70,1% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Kata Kunci: Kebersyukuran, Kecemasan, Pensiun

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk hidup yang mempunyai kelebihan paling sempurna baik dari segi struktur fisik maupun keistimewaan akal untuk mengaktualisasikan diri yang tentunya tidak dimiliki oleh makhluk lain. Secara alamiah, manusia mempunyai kodrat yang hakiki dalam dirinya sejak lahir dan membawa potensi-potensi seperti sifat dan bakat yang bersifat genetik. Pada umumnya, untuk menjalani kehidupannya, manusia sebagai makhluk yang bernyawa dan berdampingan dengan makhluk hidup lainnya, tentu saja mempunyai kebutuhan-kebutuhan wajib dan mendasar yang harus terpenuhi dan tidak bisa dihindari (Bujuri, 2018).

Salah satu kebutuhan yang dibutuhkan oleh manusia adalah bekerja, karena dengan bekerja manusia dapat memenuhi semua kebutuhan hidupnya (Yuliarti & Mulyana, 2014). Bekerja merupakan aktivitas yang individu lakukan dalam memenuhi kebutuhannya, baik dari kebutuhan sosial, fisik, maupun kebutuhan ego. Selain sebagai sumber penghasilan bekerja juga sebagai simbol dari identitas diri. Individu yang bekerja memiliki peran dan arti yang jelas dalam masyarakat. Namun seiring berjalannya waktu, individu akan menghadapi kenyataan bahwa tidak selamanya dapat bekerja (Fardila, Rahmi, & Putra, 2014). Menurut Limono (2013) bahwa tubuh manusia memiliki batas dan semakin lama akan menurun kondisinya, terdapat masa ketika individu berhenti bekerja yang sering disebut dengan masa pensiun.

Demikian juga halnya dengan Pegawai Negeri Sipil (PNS) dalam hal ini adalah guru. Dalam ruang lingkup PNS, pemerintah mempunyai aturan mengenai batas usia pensiun, dimana setiap individu yang sudah memasuki batas usia tersebut diwajibkan untuk pensiun. Batas usia pensiun yang ditetapkan oleh pemerintah berdasarkan Pasal 30 ayat (4) UU No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen batas usia guru adalah 60 tahun.

Masa pensiun adalah masa berhentinya individu dari aktivitas bekerja secara formal hal ini disebabkan karena bertambahnya usia dan diikuti oleh kemunduran fisik (Rahayu, Widyastuti, & Ridfah, 2017). Dengan adanya masa pensiun pada umumnya seseorang tersebut dapat merasakan ketenangan disebabkan telah mencapai titik puncak karirnya dalam bekerja. Individu tidak lagi menanggung tanggung jawab terhadap kerja yang diberikan oleh instansi atau organisasi tempatnya bekerja, sehingga merasakan ketenangan, damai, rileks, lega hingga bahagia (Lesmana, 2014).

Kenyataannya pada masa persiapan pensiun timbul kekhawatiran terhadap masa pensiun yang akan dijalani sehingga membuat individu tidak dapat memperhatikan pensiun dengan baik (Pratiwi & Lestari, 2019). Pensiun dinilai sebagai hari tua yang kaku, tidak produktif, ketergantungan, sakit-sakitan, tidak berguna, dan miskin (Lesmana, 2014). Pandangan negatif mengenai pensiunlah yang menyebabkan individu cenderung menolak datangnya masa pensiun, penolakan tersebut seperti timbulnya perasaan tidak berguna bagi individu yang akan memasuki masa pensiun baik dari lingkungan keluarga maupun masyarakat, menimbulkan gejala fisiologis seperti mudah lelah pada saat bekerja, kepala

pusing, dan terkadang sering mengalami gangguan tidur. Sedangkan gejala psikologisnya diantaranya rendah diri, tidak dapat memusatkan perhatian, timbulnya perasaan kecewa sehingga mempengaruhi interaksi dengan orang sekitarnya dan dapat menimbulkan perasaan cemas (Sutrisno, 2013).

Pada masa menjelang masa pensiun salah satu gangguan psikologis yang sering individu alami adalah kecemasan (Sitorus & Ramdhani, 2014). Individu yang mengalami kecemasan akan terus mengkhawatirkan segala hal masalah yang mungkin akan terjadi dan sulit untuk berkonsentrasi dalam mengambil keputusan (Rahmat & Suyanto, 2016). Kemudian Sutrisno (2013) menambahkan kecemasan pada masa pensiun sering muncul disebabkan karena individu yang akan menghadapi masa pensiun terjadi goncangan perasaan yang begitu berat dalam dirinya karena individu harus meninggalkan pekerjaannya.

Kecemasan menghadapi pensiun adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan disebabkan seseorang akan kehilangan aktivitas bekerja dalam sehari-hari yang telah dilakukan individu selama bertahun-tahun (Wulandari & Lestari, 2018). Yuliarti & Mulyana (2014) menyatakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dan menyebabkan kecemasan dalam menjelang masa pensiun adalah hilangnya status pekerjaan, status sosial, fasilitas-fasilitas yang ada selama masih bekerja, adanya tanggungan keluarga, datangnya masa tua dan juga tidak mempunyai pekerjaan sampingan. Menurut Herani & Indriana (2015) walaupun telah memiliki tunjangan pada masa pensiun tetapi tunjangan tersebut tidak sebesar gaji yang mereka dapatkan ketika pada masa bekerja, yang dulunya aktif

bekerja memiliki jabatan dan status, ketika pensiun akan kehilangan pekerjaannya.

Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu keadaan psikologis dan keadaan seseorang (Sutrisno, 2013). Selain itu, individu yang mengalami kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan tingkat ketidakhadiran kerja meningkat, produktivitas kerja menurun, dan mudah marah-marah (Sitorus & Ramdhani, 2014).

Kecemasan yang berlebihan pada Pegawai Negeri Sipil disebabkan karena kehilangan pekerjaan atau tidak memiliki pekerjaan lagi, rasa khawatir tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup keluarga, hilangnya identitas dan peran dalam masyarakat, serta *post power syndrome*. Sehingga, mempengaruhi harga diri dan status dirinya, hingga akhirnya dapat mempengaruhi konsep diri menjadi negatif (Astuti, 2018).

Berdasarkan data yang dilansir dari lembaga pelatihan masa persiapan pensiun (Esqmp). Lembaga ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*) melakukan survey ARS (*Anxiety Rating Scale*) yang dilakukan sejak tahun 2016 sampai 2017 didapatkan hasil sebagian besar orang Indonesia mengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi pensiun. Terlihat bahwa lebih dari 63% pegawai pada saat menjelang masa pensiun merasakan gangguan kecemasan hingga panik. Sementara itu kecemasan ringan hanya 37% kondisi dimana dapat memotivasi pegawai pada saat menjelang masa pensiun untuk beraktivitas secara aktif pada masa pensiun. Gangguan cemas tersebut sesuai dengan yang dialami guru yang akan menghadapi pensiun di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.

Berikut hasil wawancara awal peneliti pada tanggal 10 Oktober 2020 dengan seorang guru yang berinisial AZ yang akan memasuki masa pensiun 2 tahun lagi:

Masa pensiun menurut saya menjadi sebuah momok yang menakutkan terutama dari segi finansial. Dimana pastinya pendapatan akan berkurang dari sebelumnya aktif bekerja, karena saya merasa khawatir nantinya saya tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup keluarga, belum lagi saya masih memiliki tanggungan. Kemudian saya merasa bingung dalam mengatur waktu jika sudah pensiun nanti, walaupun saya merencanakan menghabiskan waktu untuk berkebun pastinya fisik sudah tidak kuat lagi dengan seiring bertambahnya usia. Dan hal yang belum bisa saya bayangkan ketika saya harus meninggalkan rekan-rekan kerja saya, karena sudah terbiasa bersama-sama. Namun walaupun begitu, saya sangat berterima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang telah saya rasakan selama ini.

Wawancara lainnya peneliti lakukan dengan pegawai berinisial ST yang akan memasuki masa pensiun 1 tahun lagi, pada tanggal 12 Oktober.

Pensiun itu masa dimana guru itu sudah lepas dari ikatan dinas, udah sampai waktunya, jadi seandainya sudah pensiun tidak ada lagi kegiatan untuk ke sekolah. Namun pastinya ada rasa sedih karena biasanya setiap pagi beraktivitas nanti sudah tidak lagi, kesehatan tubuh juga pasti akan menurun, tunjangan, fasilitas-fasilitas yang selama ini diberikan juga akan hilang, dan pastinya gaji juga akan berkurang. Anak saya juga masih ada satu yang kuliah semester akhir, yang lain alhamdulillah sudah menikah. Saya juga masih merasa belum ada gambaran aktivitas apa yang akan saya jalani ketika pensiun nanti. Namun saya merasakan dengan adanya pensiun ini, saya lebih banyak menghabiskan waktu berkumpul bersama keluarga yang biasanya setiap hari disibukkan dengan pekerjaan. Selain itu, saya merasakan bersyukur karena telah diberikan kesempatan menjadi seorang pegawai, yang mana banyak orang di luar sana menginginkan posisi seperti saya.

Persiapan dalam menghadapi masa pensiun dibutuhkan untuk mengurangi kekhawatiran sehingga individu tidak lagi merasa takut dan cemas, individu akan berpikir bahwa masa pensiun adalah masa yang menyenangkan (Wulandari & Lestari, 2018). Persiapan-persiapan dalam menghadapi pensiun diantaranya kesiapan finansial, mental, kesehatan jasmani, dan adanya kesiapan seluruh

anggota keluarga. Kesiapan finansial merupakan bagaimana pensiunan berusaha agar penghasilan setelah pensiun tetap dapat memenuhi kebutuhan hidup. Kemudian perlunya kesiapan mental yang matang dalam menjalankan transisi atau perubahan dikarenakan individu akan kehilangan pekerjaannya yang telah lama ditekuni dan terkait kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi ketika pensiun telah tiba (Saputra & Segala, 2016).

Selanjutnya adanya kesiapan kesehatan jasmani hal ini dikarenakan faktor usia yang sudah tidak lagi muda sehingga perlunya memperhatikan kesehatan dan adanya kesiapan seluruh anggota keluarga. Anggota keluarga harus menerima ketika gaya hidup dirubah ketika kepala keluarga atau salah satu anggota keluarga yang bekerja akan memasuki masa pensiun sehingga keluarga harus siap dalam menjalani situasi baru (Saputra & Segala, 2016). Ditambahkan oleh Astuti (2018) salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menghindari kecemasan dalam menghadapi pensiun adalah dengan bersyukur.

Penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis & Koentjoro (2015) menjelaskan bahwa kebersyukuran dapat menurunkan tingkat kecemasan dan penelitian ini juga menemukan bahwa kebersyukuran merupakan *coping* yang dapat digunakan untuk mengubah makna dari suatu peristiwa dan mengatur tingkat emosional sehingga dampaknya dapat berkurang secara alami.

Dalam istilah psikologi kebersyukuran merupakan makna arti dari *gratitude* (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015). Konsep syukur dalam prespektif Islam, didasarkan pada Q.S Ibrahim ayat 7 Allah SWT berfirman yang artinya:

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu.”

Keberyukuran atau *gratitude* merupakan salah satu faktor yang sangat berperan dalam menciptakan suasana hati bahagia serta tenang yang dapat menyejahterakan atau adanya ketentraman pada psikologis disebabkan individu tersebut mampu mengatasi kerentanan pada emosinya sehingga kebersyukuran membawa individu menggunakan segala nikmat dalam ketaatan yang membawa individu selalu berpikir positif dan dapat menyesuaikan diri dengan keadaan (Umi & Mubarak, 2017).

Dengan demikian akan menghadirkan keadaan psikologis yang positif, energi positif yang terdapat dalam kebersyukuran dapat mengatasi permasalahan. Rasa syukur dapat membantu individu untuk menjadi lebih peduli pada diri sendiri yang akan berdampak pada pembinaan hubungan dengan orang sekitar dan kebersyukuran merupakan salah satu cara untuk mengalihkan konsentrasi dari situasi yang negatif diarahkan dengan situasi yang baik. Oleh karena itu, keadaan psikologis yang patologis seperti cemas akan dapat teratasi dengan adanya kebersyukuran (Umi & Mubarak, 2017).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengetahui adakah pengaruh kebersyukuran terhadap kecemasan pada guru yang akan menghadapi pensiun. Berdasarkan pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti ingin mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu dengan perumusan masalah sebagai berikut :”Apakah ada pengaruh kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah khususnya dalam bidang psikologi klinis dan psikologi industri dan organisasi, terutama pada guru yang akan menghadapi masa pensiun.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini memberikan pemahaman bagi Pegawai Negeri Sipil mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah terutama pada guru yang akan menghadapi masa pensiun. Dan hasil penelitian ini

diharapkan dapat memberikan masukan pada guru yang akan menghadapi pensiun agar mempersiapkan diri sebaik-baiknya dengan cara bersyukur.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada referensi penelitian terdahulu. Peneliti memiliki beberapa referensi penelitian mengenai kecemasan dan kebersyukuran sebelumnya yaitu:

1. Penelitian Yuliarti dan Mulyana (2014) dengan judul “Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Pensiun dengan Semangat Kerja pada Pegawai PT. Pos Indonesia (PERSERO) Kantor Pusat Surabaya” hasil penelitian bahwa adanya hubungan antara kecemasan dalam menghadapi pensiun dengan semangat kerja pada pegawai PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Pusat Surabaya. Adapun persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan variabel kecemasan sedangkan perbedaannya variabel kecemasan sebagai variabel bebas semangat kerja adalah variabel terikat. Pada penelitian yang akan dilakukan variabel bebas yaitu kebersyukuran variabel terikat kecemasan, serta perbedaan subjek dan tempat penelitian yang akan dilaksanakan.
2. Penelitian Lesmana (2014) dengan judul “Kecerdasan Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun” hasil penelitian bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun, Pegawai Negeri Sipil akan memiliki kecemasan dalam taraf rendah dalam menghadapi pensiun ketika memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi begitu pula sebaliknya. Adapun

persamaan peneliti ini dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan variabel kecemasan sebagai variabel terikat sedangkan perbedaannya variabel kecerdasan spiritual sebagai variabel bebas. Pada penelitian yang akan dilakukan variabel bebas yaitu kebersyukuran, serta perbedaan subjek dan tempat penelitian yang akan dilaksanakan.

3. Penelitian Sutrisno (2013) dengan judul “Kematangan Emosional, Percaya Diri dan Kecemasan Pegawai Menghadapi Masa Pensiun” hasil penelitian yaitu; pertama ada hubungan negatif antara kematangan emosional dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Sehingga semakin tingginya kematangan emosional maka semakin rendah kecemasan dalam menjalani masa pensiun dan kedua adanya hubungan negatif antara percaya diri dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun, pegawai yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kecemasan yang rendah dalam menghadapi pensiun. Adapun persamaan peneliti ini dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan variabel kecemasan sebagai variabel terikat sedangkan perbedaannya variabel kematangan emosional dan percaya diri sebagai variabel bebas. Pada penelitian yang akan dilakukan variabel bebas yaitu kebersyukuran, serta perbedaan subjek dan tempat penelitian yang akan dilaksanakan.
4. Wulandari dan Lestari (2018) dengan judul “ Pengaruh Penerimaan Diri pada Kondisi Pensiun dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil di Kabupaten Bandung” hasil penelitian bahwa penerimaan diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial

berpengaruh terhadap kecemasan pada PNS dalam menghadapi masa pensiun karena terdapat peran yang signifikan dari penerimaan diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial. Adapun persamaan peneliti ini dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan variabel kecemasan sebagai variabel terikat sedangkan perbedaannya variabel penerimaan diri dan dukungan sosial sebagai variabel bebas. Pada penelitian yang akan dilakukan variabel bebas yaitu kebersyukuran, serta perbedaan subjek dan tempat penelitian yang akan dilaksanakan.

5. Setyaningsih dan Mu'in (2013) dengan judul "Dukungan Sosial dan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Pekerja PNS yang Menghadapi Masa Pensiun" hasil penelitian bahwa dukungan sosial yang diterima oleh sebagian besar pekerja PNS yang menghadapi masa pensiun dalam kategori tinggi serta sebagian besar tidak mengalami kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial yang diterima responden dengan tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi masa pensiun. Adapun persamaan peneliti ini dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan variabel kecemasan sebagai variabel terikat sedangkan perbedaannya variabel dukungan sosial sebagai variabel bebas pada penelitian yang akan dilakukan variabel bebas yaitu kebersyukuran serta perbedaan subjek dan tempat penelitian yang akan dilaksanakan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebersyukuran

1. Pengertian Kebersyukuran

Dalam Al-Quran, kebersyukuran adalah kata yang lebih identik dengan makna hamdalah berupa sebuah ucapan terima kasih yang dimanifestasikan dalam bentuk ucapan dan perbuatan sebagai kataatan seorang hamba dengan Rabbnya, yang menekankan umat muslim agar tidak lupa akan nikmat yang telah diberikan Allah (Takdir, 2018).

Hanaco (2012) menyatakan dalam bahasa Indonesia, bersyukur diartikan “mengucapkan syukur” atau “berterima kasih”. Kebersyukuran adalah menerima apa yang ada di depan mata dengan rasa bahagia dan menganggap hal tersebut bagian dari hadiah yang disiapkan Tuhan. Begitu juga dengan Rusdi (2016) yang mendefinisikan kebersyukuran adalah rida terhadap nikmat-nikmat Allah yang kemudian mengekspresikannya dengan kebaikan.

Sedangkan menurut Emmons, McCullough, & Tsang (dalam Haryanto & Kertamuda, 2016) kebersyukuran adalah sebagai bentuk perasaan takjub, berterima kasih, dan menghargai atas manfaat yang telah diperoleh. Perasaan tersebut dapat diarahkan pada orang lain ataupun pada diri sendiri.

Selain itu, Umi & Mubarak (2017) menambahkan kebersyukuran merupakan energi positif yang dapat mengatasi permasalahan, rasa syukur dapat membantu seseorang untuk menjadi lebih peduli pada diri sendiri yang kemudian akan berdampak pada pembinaan hubungan baik dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran adalah berterima kasih kepada Allah, rida terhadap atas segala nikmat yang telah diberikan dan menganggap kehidupan merupakan sebuah anugerah yang diberikan Allah, yang dimanifestasikan dalam bentuk ucapan dan perbuatan sebagai bentuk ketaatan seorang hamba dengan Rabbnya, sehingga adanya energi positif yang akan berdampak pada pembinaan hubungan baik dengan orang lain.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran menurut McCullough, Emmons, & Tsang (dalam Nurlita, 2019) antara lain:

a. Positive affective trait and well-being

Positive affective trait and well-being adalah individu merasa mendapat bantuan dari orang lain karena dikuatkan, dihargai, dan dipercaya sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan merasa adanya dukungan sosial terhadap individu.

b. Prosocial trait

Prosocial trait adalah kebersyukuran disadari sebagai afek prososial karena hal itu merupakan respon terhadap orang lain membantu kesejahteraan seseorang dan memotivasi terus muncul perilaku itu sendiri.

c. Spiritual trait

Spiritual trait adalah orang yang berterima kasih menyadari adanya kekuasaan yang lebih tinggi dari manusia yang berperan terhadap kesejahteraan manusia secara umum.

Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran menurut Hambali, Meiza, & Fahmi (2015) antara lain:

- a. Penerimaan diri atas keadaan yang dialami merupakan sebuah takdir dan rencana yang baik diberikan oleh Allah Swt. Penerimaan diri ditentukan oleh pengalaman, pengetahuan, dukungan sosial, dan kondisi spiritual dalam menerima keadaan.
- b. Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang meliputi cinta dan kasih sayang kepada anak, pasangan, dan orang lain yang telah membantu.
- c. Niat baik ditunjukkan kepada seseorang berupa keinginan membantu orang lain yang sedang kesulitan. Adanya keinginan besar untuk berbagi serta muncul keinginan untuk menjalankan ajaran agama sebaik mungkin.
- d. Kecenderungan untuk bertindak nyata dan positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik (tawakal).
- e. Kemunculan pengalaman spiritual yang mendalam dan beragam sehingga adanya keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.
- f. Merasakan adanya harapan dalam memandang hidup, kepuasan batin atau ketenangan jiwa, optimisme, serta berpikir positif.

Veronika (dalam Cahyono, 2019) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran antara lain:

- a. Emosi dan kesejahteraan

Orang-orang yang bersyukur memiliki emosi yang positif. Selain itu, rasa syukur dapat menggerakkan emosi moral, yaitu berupa sesuatu yang dapat

menggerakkan seseorang untuk memperhatikan orang lain dan mendukung ikatan yang jujur.

b. Sifat sosial

Dalam klasifikasi *Personality Big Five*, menyarankan bahwa orang-orang yang bersyukur cenderung memiliki nilai yang tinggi pada *agreeableness* yang mana menunjukkan perilaku dan sosial yang berorientasi pada orang lain.

c. Sifat spiritual

Kecenderungan sikap syukur lebih banyak dilakukan secara teratur menghadiri acara keagamaan atau kegiatan agama seperti shalat dan berdoa.

3. Aspek-aspek Kebersyukuran

Aspek-aspek kebersyukuran menurut Takdir (2018); Hanaco (2012) terbagi menjadi 4 (empat) dimensi antara lain:

a. Dimensi teologis

Dimensi teologis adalah berhubungan langsung dengan keimanan atau keyakinan manusia terhadap Allah yang memberikan berbagai limpahan rahmat yang tidak terhingga di dunia. Menurut Hanaco (2012) seseorang yang mensyukuri semua karunia Tuhan yang diperolehnya akan selalu rajin dalam beribadah. Hal ini merupakan salah satu bentuk paling murni dari rasa kebersyukuran.

b. Dimensi psikologis

Dimensi psikologis menurut Carr (dalam Takdir, 2018) adalah berkaitan dengan mental manusia dalam menggerakkan hatinya berada pada zona

syukur. Mental menjadi landasan bagi pemikiran manusia untuk memenuhi kebutuhan yang belum tercapai sehingga mempengaruhi setiap langkah dan keputusan yang akan diambil.

c. Dimensi sosiologis

Dimensi sosiologis adalah bentuk ungkapan nyata bagi seorang muslim untuk melipatgandakan nikmat yang diterima dengan cara memberikan kepada orang yang lebih membutuhkan. Hanaco (2012) juga mengatakan orang yang bersyukur tidak akan pernah terjebak pada rasa pelit, apa yang dimilikinya tidak akan sungkan untuk berbagi pada orang lain disekitarnya, tidak adanya rasanya kehilangan kebahagiaan meski berbagi dengan orang lain.

d. Dimensi filosofis

Dimensi filosofis adalah manusia hendaknya tidak menjadikan nikmat islam, iman, kesehatan, jabatan, kekuasaan, serta kesuksesan materi atau kekayaan sebagai hal untuk bersikap sombong atau arogan atas kenikmatan yang Allah berikan. Namun, menjadikan sebagai kesempatan untuk mencampakkan diri dihadapan-NYA dan selalu berusaha menjadi pribadi yang saleh bagi dirinya dan orang lain.

Rusdi (2016); Hanaco (2012); Watkins (dalam Listiyandini, dkk., 2015) mengungkapkan bahwa kebersyukuran memiliki dua dimensi yaitu:

a. *Al-shukr al-dakhiliyah*

Al-shukr al-dakhiliyah adalah bentuk syukur yang bersifat internal, reseptif, menerima, rida dengan hati setelah dipahami dengan ilmu atau yang disebut dengan (*ma'rifah al-ni'mah*). Sama halnya dengan Watkins (dalam

Listiyandini, dkk., 2015) orang yang bersyukur tidak merasa kekurangan dalam kehidupannya.

b. *Al-shukr al-khariyyah*

Al-shukr al-khariyyah adalah perilaku syukur pada diri individu tidak cukup dikatakan bersyukur jika tanpa adanya respon berupa tindakan eksternal (*alshukr al-khariyyah*) baik secara lisan ataupun perbuatan. Begitu juga menurut Watkins (dalam Listiyandini, dkk., 2015) yaitu menyadari pentingnya mengalami dan mengekspresikan kebersyukuran. Hanaco (2012) juga mengatakan orang-orang yang selalu bersyukur selalu mengucapkan kalimat yang positif sehingga menularkan pemikiran positif dan bahagia menyenangkan orang lain sehingga tidak ingin orang lain mendapatkan hal-hal yang buruk, sama seperti hidupnya yang merasa puas dan bahagia dengan kehidupannya, sehingga adanya keinginan orang lain juga merasakan hal yang sama. hal inilah cara terbaik mewujudkan rasa syukur yang dimiliki seseorang.

McCullough, Emmons, & Tsang (dalam Nurlita, 2019); McCullough, Emmons, & Tsang (dalam Putra, Anggreiny, & Sarry, 2019); Watkins (dalam Listiyandini, dkk., 2015) menjelaskan aspek-aspek kebersyukuran antara lain:

a. *Intensity*

Intensity adalah kekuatan seseorang untuk dapat merasakan rasa syukur.

b. *Frequency*

Frequency adalah seseorang yang merasa bersyukur setiap harinya dan juga adanya rasa syukur walaupun hanya dari kebaikan orang lain yang bersifat

sederhana. McCullough, Emmons, & Tsang (dalam Putra, Anggreiny, & Sarry, 2019) salah satu indikator kebersyukuran yaitu *religion atau spirituality*, kecenderungan individu terlibat dalam praktek-praktek keagamaan dan memiliki hubungan erat dengan Tuhan. Sama halnya dengan Watkins (dalam Listiyandini, dkk., 2015) seseorang yang bersyukur mempunyai kecenderungan merasakan dan menghargai kesenangan yang bersifat sederhana (*simple pleasure*), yaitu kesenangan-kesenangan yang sudah tersedia pada kebanyakan orang di dalam kehidupannya seperti air untuk kehidupan sehari-hari, udara untuk bernapas.

c. *Span*

Span adalah individu merasakan banyak bersyukur terhadap berbagai hal dalam kehidupannya. McCullough, Emmons, & Tsang (dalam Putra, Anggreiny, & Sarry, 2019) salah satu indikator kebersyukuran yaitu kesejahteraan subjektif dan merasakan puas dalam kehidupannya.

d. *Density*

Density adalah mengacu pada orang-orang yang individu syukuri atas suatu manfaat positif yang telah individu peroleh. Begitu juga menurut Watkins (dalam Listiyandini, dkk., 2015) orang yang bersyukur mengapresiasi adanya kontribusi dari pihak lain atas kesejahteraan (*well being*) individu.

4. Tahap-tahap Kebersyukuran

Tahap-tahap kebersyukuran menurut Emmons (dalam Hafiz & Meinarno, 2019) terbagi menjadi dua diantaranya:

a. Pemahaman atau penerimaan

Adanya kebaikan pada diri individu, mengetahui bahwa kehidupan adalah kebaikan dan memiliki bagian-bagian dari kehidupan, kaya akan tekstur dan detail. Adanya pemahaman bahwa individu menerima suatu pemberian yang memberikan rasa syukur dan menyadari bahwa pemberian itu diberikan dengan usaha dan pilihan dari pemberinya.

b. Rasa syukur mengenali sumber-sumber di luar individu

Pada tahap ini objek dari rasa syukur diarahkan ke luar, individu bisa bersyukur pada binatang, orang lain, dunia ini bahkan diri sendiri. Kemudian, tidak hanya menyadari kebaikan di kehidupan melainkan juga kepada siapa ditujukan rasa syukur dan siapa membuat pengorbanan hingga individu bisa merasakan kebahagiaan.

Rusdi (2016) menjelaskan tahap-tahap kebersyukuran terbagi menjadi beberapa tahapan diantaranya:

- a. *Al-shukr al-dakhiliyah* merupakan bentuk syukur yang bersifat internal, reseptif, rida, menerima. Kemudian mengetahui nikmat (*ma'rifah al-ni'mah*), dengan mengetahui suatu nikmat yang berasal dari Allah. Sehingga, mulai merasakan kadarnya, dari mana asalnya, mengenalinya, dan membedakannya.
- b. Mengetahui kenikmatan tersebut berasal dari Allah. Jika individu mengetahui nikmat tersebut dari Allah, maka individu tersebut dapat mengekspresikannya dengan kecintaannya dengan Allah.
- c. Menerima nikmat (*qubul al-ni'mah*) merupakan menerima nikmat dengan menampakkan kebutuhan akan nikmat tersebut.

- d. Memuji atas nikmat yang di dapatkan tidak menutupinya dan kufur atasnya.
- e. Menggunakan nikmat dengan yang diridai Allah dan menjauhi dari hal-hal yang dibenci oleh Allah.
- f. Melakukan ketaataan sebagai bentuk dalam kebersyukuran.

Maka, tahap kebersyukuran diawali dengan tahap internal yaitu berupa penerimaan atau rida, dan kemudian direspon dengan perilaku.

B. Kecemasan Menghadapi Pensiun

1. Pengertian Kecemasan

Stuart (dalam Annisa & Ifdil, 2016) menyatakan ansietas atau kecemasan adalah rasa khawatir yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan-perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Menurut Umi & Mubarak (2017) kecemasan adalah campuran beberapa emosi yang tidak menyenangkan dikuasai oleh ketakutan yang tidak terkendali terhadap kondisi yang mengancam, mengarah kepada kondisi yang belum tentu terjadi.

Demikian juga halnya menurut Rifai (2018) yang mendefinisikan kecemasan adalah salah satu bentuk emosi yang berhubungan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu hal dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Sedangkan menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005) kecemasan adalah keadaan apprehensif atau takut yang menyeluruh bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, yang merupakan hal yang normal di beberapa situasi, tetapi dapat menjadi abnormal bila berlebihan.

Selain itu, Daradjat (dalam Lesmana, 2014) menambahkan kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi

ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan adanya pertentangan batin (konflik).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi pensiun adalah rasa khawatir yang tidak jelas yang dimanifestasikan dari berbagai emosi yang kondisinya mengarah kepada hal-hal yang belum tentu akan terjadi dalam menghadapi masa pensiun.

2. Jenis-jenis Kecemasan

Spielberger (dalam Pratiwi, Widianti, & Solehati, 2017) membagi jenis kecemasan menjadi dua yaitu:

a. State anxiety

State anxiety adalah gejala kecemasan yang timbul apabila seseorang dihadapkan pada keadaan yang dianggap mengancam dan sifatnya hanya sementara.

b. Trait anxiety

Trait anxiety adalah kecemasan yang menetap pada diri seseorang yang menjadi pembeda antara satu individu dengan individu lainnya.

Sejalan dengan teori Spielberger, Lazarus (dalam Ghufon & Risnawati, 2017) juga mengatakan jenis-jenis kecemasan diantaranya:

a. State anxiety

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman seperti menjalani operasi, mengikuti tes. Hal ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

b. *Trait anxiety*

Trait anxiety adalah kecenderungan sifat untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian) yang merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil menginterpretasikan atau mengarahkan seseorang dalam suatu keadaan yang menetap pada diri individu yang bersifat bawaan dan berhubungan dengan kepribadian.

3. Tingkat Kecemasan

Stuart (dalam Purnamasari, 2014) mengungkapkan tingkat kecemasan diantaranya:

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan didalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ringan menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan rasa persepnsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar, menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan individu untuk fokus pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga, individu mengalami perhatian yang selektif tetapi dapat terarah.

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi luas persepsi individu, individu cenderung fokus pada sesuatu yang rinci, spesifik, dan tidak berpikir tentang hal lain. Sehingga, individu memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada hal ini.

d. Tingkat panik

Tingkat panik berhubungan dengan ketakutan karena mengalami kehilangan kendali.

4. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Menghadapi Pensiun

Yuliarti & Mulyana (2014) memaparkan beberapa faktor kecemasan menghadapi pensiun diantaranya: (a) status sosial, (b) masih mempunyai tanggungan pada keluarga, (c) hilangnya status pekerjaan, (d) datangnya masa tua, (e) fasilitas-fasilitas yang didapatkan selama masih bekerja dan juga tidak adanya pekerjaan sampingan.

Menurut Atamimi (dalam Astuti, 2018) menyatakan faktor-faktor kecemasan menghadapi pensiun dibagi beberapa faktor antara lain:

a. Faktor fisik

Bertambahnya usia adanya konsekuensi berkurangnya kekuatan fisik, daya ingat, dan kesehatan yang semakin menurun. Hal ini dapat membuat individu merasa tidak dibutuhkan lagi dan membuat individu semakin cemas.

b. Faktor sosial

Tidak ada dukungan sosial dari masyarakat berupa penghargaan terhadap kerjanya, sehingga membuat individu merasa tidak berarti.

c. Faktor ekonomi

Berkurangnya penghasilan pokok dan penghasilan tambahan yang diperoleh ketika masih bekerja sehingga merasakan adanya beban dan menimbulkan kecemasan.

d. Faktor psikologis

Pada saat menghadapi masa pensiun individu merasa tidak dibutuhkan lagi dengan kondisi fisiknya yang menurun, daya ingat yang berkurang, merasa tidak dihargai, tidak dihormati, serta merasa diremehkan sehingga membuat individu merasakan kecemasan.

Rini (dalam Lesmana, 2014) mengatakan faktor-faktor kecemasan dalam menghadapi masa pensiun diantaranya:

a. Kepuasan kerja dan pekerjaan

Datangnya masa pensiun akan membuat individu merasa kehilangan pekerjaan disebabkan pekerjaan tersebut dapat memberikan kepuasan terhadap individu.

b. Usia

Banyak orang yang cemas dalam menghadapi masa tua karena menganggap jika sudah tua maka fisik akan semakin melemah.

c. Kesehatan

Kesehatan mental dan fisik merupakan kondisi sebelum mendapat dukungan dari keberhasilan individu untuk beradaptasi terhadap perubahan hidup yang disebabkan masa pensiun.

d. Persepsi individu tentang bagaimana menyesuaikan diri dengan masa pensiun

Adanya persepsi-persepsi negatif sehingga mendatangkan kecemasan pada individu dalam menghadapi masa pensiun.

e. Status sosial sebelum pensiun

Individu yang masih bekerja memiliki status sosial tertentu maka pada saat

masa pensiun tiba semua atribut dan fasilitas yang ada akan hilang.

5. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Pensiun

Daradjat (dalam Faried & Nashori, 2012); Hawari (dalam Rifai, 2018); Daradjat (dalam Lesmana, 2014); membagi aspek-aspek kecemasan menjadi dua diantaranya yaitu:

a. Aspek fisiologis

Aspek fisiologis adalah bentuk reaksi fisiologis berupa detak jantung meningkat, keringat berlebihan, masalah pencernaan, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, ujung-ujung jari terasa dingin, nafsu makan hilang, dan sesak nafas. Hawari (dalam Rifai, 2018) mengatakan indikator fisiologis diantaranya mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan pola tidur dan keluhan-keluhan somatik, seperti sakit kepala, sesak napas, berdebar-debar, pendengaran berdenging, gangguan pencernaan, dan rasa sakit pada otot dan tulang.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

- 1) Aspek kognitif berupa tidak mampu memusatkan perhatian. Hawari (dalam Rifai, 2018) mengungkapkan indikator kognitif yaitu gangguan daya ingat dan konsentrasi.
- 2) Aspek afektif berupa takut dan merasa dirinya akan ditimpa bahaya. Daradjat (dalam Lesmana, 2014) menambahkan indikator kecemasan afektif yaitu perasaan bingung, tidak tenang atau gelisah, hilang kepercayaan diri, tidak berdaya atau rendah diri. Hawari (dalam Rifai,

2018) menyatakan indikator afektif diantaranya cemas, khawatir, firasat buruk, mudah tersinggug, takut akan pikirannya sendiri, gelisah, mudah terkejut, tidak tenang, merasa tegang, takut sendirian, takut pada keramaian atau banyak orang.

Stuart (dalam Annisa & Ifdil, 2016) mengungkapkan aspek-aspek kecemasan diantaranya:

a. Aspek perilaku

Aspek perilaku diantaranya gelisah, bicara cepat, ketegangan fisik, menghindar, melarikan diri dari masalah, tremor, reaksi terkejut, kurang koordinasi, sangat waspada, cenderung mengalami cedera, inihibisi, hiperventilasi, dan menarik diri dari hubungan interpersonal.

b. Aspek kognitif

Aspek kognitif diantaranya bingung, sangat waspada, kesadaran diri, konsentrasi buruk, perhatian terganggu, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, produktivitas menurun, kreativitas menurun, preokupasi, hambatan berpikir, takut kehilangan kendali, kehilangan objektivitas, takut pada gambaran visual, mimpi buruk, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan lapang persepsi menurun.

c. Aspek afektif

Aspek afektif diantaranya tidak sabar, mudah terganggu, tegang, gelisah, ketakutan, gugup, kengerian, waspada, malu, mati rasa, kekhawatiran, kecemasan, dan rasa bersalah.

Adapun aspek-aspek kecemasan menurut Nevid (dalam Kamisasi, 2018); Nevid, Rathus, & Greene (2005) diantaranya yaitu:

a. Aspek fisik

Aspek fisik diantaranya banyak keringat, kegugupan, kegelisahan, sulit berbicara, sulit bernafas, pusing, jantung berdebar keras atau berdatak kencang, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, mulut dan kerongkongan terasa kering, merasa sensitive atau mudah marah, tangan dan anggota tubuh yang bergetar.

Nevid, Rathus, & Greene (2005) menambahkan ciri-ciri kecemasan fisik diantaranya pening atau pingsan, diare, bernafas pendek, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, telapak tangan yang berkeringat, kerongkongan terasa tersekat, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, tangan yang dingin dan lembab, wajah terasa memerah, sulit menelan, leher atau punggung terasa kaku, sensasi tercekik atau tertahan, dahi terasa terikat dengan pita ketat, sakit perut atau mual, panas dingin.

b. Aspek *behavioral*

Aspek behavioral diantaranya perilaku terguncang, perilaku menghindar, perilaku melekat, dan dependen.

c. Aspek kognitif

Aspek kognitif diantaranya khawatir tentang sesuatu, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan, perasaan

terganggu atau ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi dimasa depan, merasa sulit memfokuskan pikiran, dan berkonsentrasi.

Nevid, Rathus, & Greene (2005) menambahkan ciri-ciri kecemasan kognitif diantaranya khawatir akan ditinggal sendirian, khawatir terhadap hal-hal sepele, terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi tubuh, merasa terancam oleh orang atau peristiwa, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, berpikir bahwa dunia akan runtuh, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, tidak mampu menghilangkan pikiran negatif, berpikir bahwa harus kabur dari keramaian jika tidak pasti akan pingsan, dan berpikir akan segera mati.

C. Masa Pensiun

1. Pengertian Masa Pensiun

Hurlock (2011) mendefinisikan 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. Demikian juga halnya menurut Wulandari & Lestari (2018) menyatakan bahwa masa pensiun adalah masa yang datangnya berdasarkan pencapaian usia tertentu.

Kemudian menurut Kadarisman (2011) masa pensiun adalah suatu proses berakhirnya masa kerja secara rutin dan mulainya untuk memasuki masa beristirahat, karena masa kerja secara aktif telah berakhir. Sedangkan Yuliarti & Mulyana (2014) mengatakan masa pensiun adalah masa ketika seorang pegawai diberhentikan dari pekerjaannya yang dikarenakan faktor usia dan pegawai tersebut juga dituntut untuk menyesuaikan diri dalam menghadapinya.

Selain itu, Rahayu, Widyastuti, & Ridfah (2017) menambahkan masa pensiun adalah masa dimana individu bisa menemukan optimisme dalam dirinya. Individu berhenti dari aktivitas bekerja secara formal yang disebabkan karena bertambahnya usia dan diikuti oleh kemunduran fisik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa masa pensiun adalah masa ketika seorang pegawai diberhentikan secara formal dari pekerjaannya yang berdasarkan pencapaian usia tertentu. Hal ini disebabkan karena bertambahnya usia dan diikuti oleh kemunduran fisik.

2. Jenis-jenis Masa Pensiun

Hurlock (2011) mengelompokkan jenis-jenis pensiun menjadi dua diantaranya:

a. Pensiun sukarela

Pensiun sukarela adalah individu yang bersangkutan melakukannya karena alasan kesehatan atau memiliki keinginan untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan melakukan hal-hal yang lebih berarti untuk diri mereka daripada pekerjaannya.

b. Pensiun wajib

Pensiun wajib adalah individu yang terpaksa melakukan pensiun karena organisasi tempatnya bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas seseorang untuk pensiun tanpa mempertimbangkan senang atau tidak.

Adapun jenis-jenis pensiun menurut Widjajanto (2009) dibagi beberapa jenis antara lain:

a. Pensiun normal

Pensiun normal adalah pensiun yang dilakukan karena individu sudah memasuki masa pensiun, dimana individu sudah memasuki usia yang telah ditentukan. Organisasi tempatnya bekerja akan mengingatkan bahwa individu yang bersangkutan sudah saatnya pensiun dan dapat mengajukan permohonan pensiun jika sudah memasuki usia pensiun yang telah ditentukan.

b. Pensiun dini

Pensiun dini atau sering disebut dengan istilah pensiun dipercepat adalah individu dapat mengajukan untuk pensiun dini sebelum memasuki usia pensiun. Normalnya, individu dapat mengajukan pensiun dini 10 tahun lebih awal dari usia pensiun.

c. Pensiun karena cacat

Pensiun karena cacat adalah pensiun yang terjadi karena individu mengalami cacat permanen. Hal ini menyebabkan individu kehilangan anggota badannya sehingga tidak dapat melakukan pekerjaan sehari-hari. Dalam kondisi ini, individu dapat mengajukan pensiun dan instansi akan memberikan pesangon dan uang kompensasi.

d. Pensiun karena meninggal

Pensiun ini disebabkan karena individu meninggal dunia. Dalam kondisi ini instansi akan memberikan pesangon dan kompensasi sesuai dengan kebijakan yang berlaku.

3. Fase-fase Masa Pensiun

Widjajanto (2009) menjelaskan fase proses pensiun terdiri dari 3 proses yaitu:

a. *Pre-retirement phase*

Fase ini disebut dengan fase pra pensiun yang berlangsung sejak individu masuk kerja hingga menjelang masa pensiun. Fase pra pensiun ini terdiri menjadi dua yaitu:

1) *Remote phase*

Individu memandang bahwa pensiun merupakan suatu masa yang jauh. Hal ini membuat individu cenderung melupakan arti penting masa pensiun. Fase ini akan terjadi dari saat pertama kali bekerja hingga mendekati pensiun.

2) *Near phase*

Pada fase ini individu biasanya sudah mulai memikirkan masa pensiun. Biasanya individu melakukan beberapa program untuk penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun. Salah satunya dengan mengikuti program jaminan pensiun.

b. *Retirement phase*

Retirement phase akan dialami saat memasuki pensiun hingga pasca-pensiun.

Pada fase ini, akan dirasakan berbagai perubahan sebagai berikut:

1) *Honeymoon phase*

Pada saat memasuki masa pensiun individu akan merasakan fase keindahan pensiun (*honeymoon phase*). Individu akan merasa terbebas dari tekanan dan rutinitas pekerjaan.

2) *Discenchatment phase*

Setelah puas menikmati berbagai kegiatan yang menghibur, individu akan mulai merasakan kahampaan (*discenchatment phase*). Individu merasakan ada sesuatu yang hilang dan merasakan kerinduan terhadap aktivitas pekerjaan yang pernah ditekuni. Kemudian akan merasa kehilangan penghasilan, jabatan, kekuasaan, martabat, dan teman-teman saat masih bekerja.

3) *Reorientation phase*

Saat mengalami fase kehampaan, biasanya akan mulai memikirkan cara untuk reorientasi atau mengembalikan kehidupan menyerupai masa sebelum pensiun yakni mencari dan menjalani bisnis tertentu.

4) *Stability phase*

Pada *Stability phase*, sudah ditemukannya kestabilan karena individu sudah memilih menjalani bisnis yang sesuai dengan keinginannya. Sehingga, adanya rasa ketentraman pada diri individu.

c. *End of retirement*

Pada fase *end of retirement* atau fase pasca pensiun individu mengalami penurunan kesehatan karena mulai terserang penyakit. Sehingga, usaha yang

dijalani bisa terganggu dan kondisi keuangan menurun. Dalam kondisi ini dibutuhkan peran orang lain untuk mengurus diri sendiri, yaitu anak dan keluarga.

D. Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun

Masa pensiun adalah masa ketika seorang pegawai diberhentikan dari pekerjaannya disebabkan faktor usia dan pegawai tersebut dituntut agar dapat menyesuaikan diri dalam menghadapinya (Yuliarti & Mulyana, 2014). Menurut Kim & Moen (dalam Nastiti & Hendriani, 2014) memasuki masa pensiun tidak selalu mudah untuk diterima oleh individu yang bekerja. Walaupun disatu sisi pensiun memberikan manfaat bagi para lanjut usia untuk memiliki waktu istirahat yang cukup dari aktivitas yang sekian lama menyita waktu dan energi, namun disisi lain kondisi pensiun dapat juga menyebabkan berkurangnya kesejahteraan pada inidvidu disebabkan individu yang mengalami pensiun akan kehilangan identitas utama mereka sewaktu masih bekerja, keterikatan mereka sebagai pekerja, relasi sosial sebagai rekan kerja.

Rini (dalam Lesmana, 2014) menjelaskan hal ini dapat secara langsung menimbulkan masalah secara psikologis yaitu adanya rasa cemas yang disebabkan tidak tahu akan gambaran kehidupan yang akan dihadapi kelak setelah pensiun. Hal tersebut akan ditunjukkan oleh perilaku pegawai yang mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pensiun biasanya akan menjadi malas-malasan saat mengerjakan suatu pekerjaan. Reaksi cemas seseorang sering merubah sikap pegawai dari yang sebelumnya rajin menjadi malas dalam mengerjakan pekerjaannya, bersikap lebih santai serta cenderung tidak peduli dengan

pekerjaannya (Yuliarti & Mulyana, 2014). Sehingga, kondisi ini tentu saja akan menurunkan produktivitas kerja pada pegawai (Sutrisno, 2013).

Manusia mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa keberadaannya terancam hancur dan individu dapat merasa “bukan apa-apa” (*nothing*). Tidak ada seorang pun yang dapat menghindari dampak dari kecemasan, karena dalam melalui masa pertumbuhan manusia akan mengalami kecemasan yang normal. Kecemasan adalah hal yang normal jika terjadi secara proporsional, namun jika kecemasan terus-menerus larut dan tidak proporsional maka pelakunya akan menjadi neurotik atau sakit. Jika dilihat dari sudut kecemasan sebagai respon maka individu berada pada respon *state anxiety* yang merupakan kecemasan yang timbul apabila individu dihadapkan pada situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya selalu terlihat selama masih pada situasi tersebut (Umi & Mubarak, 2017).

Kecemasan yang berlebihan pada Pegawai Negeri Sipil disebabkan karena kehilangan pekerjaan atau tidak memiliki pekerjaan lagi, rasa khawatir tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup keluarga, hilangnya peran dan identitas dalam masyarakat, serta *post power syndrome*. Sehingga, mempengaruhi harga diri dan status dirinya, hingga akhirnya dapat mempengaruhi konsep diri menjadi negatif (Astuti, 2018). Syamsir (dalam Fardila, Rahmi, & Putra, 2014) mengungkapkan menjelang memasuki masa pensiun, hendaknya telah mempersiapkan diri untuk dapat menjalani masa pensiun kelak dengan baik. Namun dalam kenyataannya tidak semua pensiunan dalam menjalaninya dengan baik.

Kebersyukuran adalah energi positif yang terdapat dalam kebersyukuran hal ini dapat mengatasi permasalahan yang ada, sehingga rasa syukur dapat membantu individu untuk menjadi lebih peduli pada diri sendiri yang akan berdampak pada pembinaan hubungan dengan orang sekitar. Dan kebersyukuran merupakan salah satu cara untuk mengalihkan konsentrasi dari situasi yang negatif diarahkan dengan situasi yang baik. Oleh karena itu, keadaan psikologis yang patologis seperti cemas akan dapat teratasi dengan adanya kebersyukuran (Umi & Mubarak, 2017).

Kebersyukuran salah satu bentuk dari kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) yang memberikan energi yang luar biasa bagi manusia dalam memperoleh kedamaian dan ketenangan. Energi yang terdapat dalam zona syukur bisa membuat manusia menjadi lebih tegar dalam menghadapi semua ketentuan Tuhan (Takdir, 2018).

Menurut Takdir (2018) aspek-aspek kebersyukuran terbagi menjadi 4 (empat) dimensi pertama dimensi teologis adalah berhubungan langsung dengan keimanan atau keyakinan manusia terhadap Allah yang memberikan berbagai limpahan rahmat yang tidak terhingga di dunia. Kedua dimensi psikologis menurut Carr (dalam Takdir, 2018) adalah berkaitan dengan mental manusia dalam menggerakkan hatinya berada pada zona syukur. Mental menjadi landasan bagi pemikiran manusia untuk memenuhi kebutuhan yang belum tercapai sehingga mempengaruhi setiap langkah dan keputusan yang akan diambil.

Ketiga dimensi sosiologis adalah bentuk ungkapan nyata bagi seorang muslim untuk melipatgandakan nikmat yang diterima dengan cara memberikan

kepada orang yang lebih membutuhkan dan terakhir dimensi filosofis adalah manusia hendaknya tidak menjadikan nikmat islam, iman, kesehatan, jabatan, kekuasaan, serta kesuksesan materi atau kekayaan sebagai hal untuk bersikap sombong atau arogan atas kenikmatan yang Allah berikan. Namun menjadikan sebagai kesempatan untuk mencampakkan diri dihadapan-NYA dan selalu berusaha menjadi pribadi yang saleh bagi dirinya dan orang lain.

McCullough, Tsang, & Emmons (dalam Akhmad & Adelina, 2019) menjelaskan bersyukur membuat pensiunan tidak merasakan adanya perasaan rendah diri karena seseorang yang bersyukur mempunyai *coping* yang positif dalam menghadapi kesulitan hidup, sehingga mampu mencari dukungan sosial, menginterpretasikan pengalaman dengan sudut pandang yang baik, dan selalu memiliki rencana menemukan penyelesaian yang terbaik dalam memecahkan permasalahan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mengasumsikan bahwa kebersyukuran merupakan *coping* dalam mengatasi hal-hal negatif yang dapat menimbulkan kecemasan pada pegawai yang akan menghadapi masa pensiun. Dengan adanya perilaku bersyukur pada diri individu, sehingga berdampak pada emosi yang positif dalam memandang kesulitan hidup.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Ha = Ada pengaruh signifikan kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.

Ho = Tidak ada pengaruh signifikan kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.

Apabila pernyataan hipotesis Ha tidak bisa dibuktikan maka kembali lagi pada pernyataan hipotesis Ho.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel-variabel yang dipakai dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (X) : Kebersyukuran
2. Variabel tergantung (Y) : Kecemasan Menghadapi Pensiun

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel adalah variabel penelitian yang bertujuan untuk memahami arti setiap variabel penelitian sebelum melaksanakan analisis, menentukan instrumen, serta mengetahui sumber pengukuran (Jaya, 2020).

Berikut adalah definisi operasional variabel kebersyukuran dan kecemasan:

1. Kebersyukuran

Kebersyukuran di dalam Al-Quran, adalah kata yang lebih identik dengan makna hamdalah berupa sebuah ucapan terima kasih yang dimanifestasikan dalam bentuk ucapan dan perbuatan sebagai kataatan seorang hamba dengan Rabbnya, yang menekankan umat muslim agar tidak lupa akan nikmat yang telah diberikan Allah (Takdir, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti mengukur kebersyukuran menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Takdir (2018) yaitu: dimensi teologis, dimensi psikologis, dimensi sosiologis, dan dimensi filosofis.

2. Kecemasan Menghadapi Pensiun

Daradjat (dalam Lesmana, 2014) menyatakan kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan adanya pertentangan batin (konflik). Dalam penelitian ini, peneliti mengukur kecemasan menggunakan skala berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Daradjat (dalam Faried & Nashori, 2012; Lesmana, 2014) yaitu: aspek fisiologis, dan aspek psikologis.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2016) adalah wilayah generalisasi terdiri dari subjek atau objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti. Hal ini bertujuan untuk dapat dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Trisliatanto (2020) mendefinisikan populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya akan diteliti.

Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah guru yang akan memasuki masa pensiun 2 tahun lagi yaitu berjumlah 43 pegawai. Populasi penelitian ini diambil dari Sekolah Negeri yaitu SD, SMP yang berada di bawah naungan kantor Dinas Pendidikan, MIN/MAN di bawah naungan kantor Kementerian Agama, dan SMK/SMA di bawah naungan kantor cabang Dinas Pendidikan yang berjumlah 29 sekolah di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.

Tabel 1
Daftar Guru Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah yang akan
Pensiun dari Tahun 2021 s/d 2023

No.	Instansi	Jenis Kelamin	Usia	Tahun Pensiun
1	MIN	Perempuan	58	2023
2	MIN	Perempuan	58	2022
3	SDN	Laki-laki	59	2022
4	SDN	Laki-laki	58	2022
5	SDN	Laki-laki	59	2021
6	SDN	Laki-laki	59	2022
7	SDN	Perempuan	59	2022
8	SDN	Perempuan	58	2022
9	SDN	Perempuan	58	2023
10	SDN	Perempuan	59	2021
11	SDN	Perempuan	58	2022
12	SDN	Perempuan	58	2023
13	SDN	Perempuan	58	2023
14	SDN	Perempuan	58	2022
15	SDN	Perempuan	59	2021
16	SDN	Perempuan	58	2022
17	SDN	Perempuan	58	2022
18	SDN	Perempuan	59	2021
19	SDN	Perempuan	58	2023
20	SDN	Perempuan	59	2021
21	SDN	Perempuan	59	2021
22	SDN	Perempuan	59	2021
23	SDN	Perempuan	59	2022
24	SDN	Perempuan	58	2022
25	SDN	Perempuan	59	2021
26	SDN	Perempuan	58	2022
27	SDN	Perempuan	59	2021
28	SDN	Perempuan	59	2021
29	SMPN	Laki-laki	59	2022
30	SMPN	Laki-laki	58	2023
31	SMPN	Laki-laki	58	2022
32	SMPN	Laki-laki	58	2023
33	SMPN	Perempuan	58	2022
34	SMPN	Perempuan	58	2023
35	SMPN	Perempuan	59	2021
36	SMKN	Laki-laki	59	2022
37	SMKN	Laki-laki	58	2022
38	SMKN	Laki-laki	58	2023
39	SMAN	Laki-laki	58	2023
40	SMAN	Perempuan	58	2022
41	SMAN	Perempuan	59	2021
42	SMAN	Perempuan	58	2022
43	SMAN	Perempuan	59	2022

Sumber : Data Penelitian, 2021

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2016) adalah jumlah dan karakteristik dari bagian populasi yang telah ditentukan oleh peneliti. (Tersiana, 2018) mengatakan sampel merupakan bagian dari sejumlah karakteristik yang ada pada populasi yang akan digunakan pada penelitian dan nantinya kesimpulan dari penelitian tersebut berlaku juga pada populasi. Tujuan penarikan sampel dari populasi adalah untuk memperoleh informasi mengenai populasi tersebut sehingga sangat penting jika individu yang dimasukkan ke dalam sampel merupakan contoh yang representatif (Trisliatanto, 2020)

Pada penelitian ini, pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu metode sampling jenuh. Peneliti menggunakan sampling jenuh disebabkan jumlah populasi sebanyak 43 pegawai. Menurut Sugiyono (2016) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel jika semua responden pada populasi digunakan sebagai sampel. Arikunto (dalam Riduwan, 2014) mengatakan jika responden kurang dari 100, maka seluruh responden dijadikan sampel penelitian, sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian populasi. Selanjutnya bila responden besar, dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk pengumpulan data dengan pendekatan kuantitatif yaitu menggunakan skala. Di dalam penelitian ini, jenis skala yang akan digunakan oleh peneliti adalah skala *Likert*. Skala *Likert* menurut Sugiyono (2016) digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi individu ataupun

kelompok tentang fenomena sosial. Pada penyekalaan ini subjek diminta untuk memberikan respon sejumlah pernyataan yang sesuai dengan keadaan individu, hal ini bertujuan untuk mengungkapkan hal-hal yang sedang diteliti dan memperoleh data atau informasi yang diperlukan dalam penelitian ini.

Menurut Saifuddin (2020) dalam skala *Likert*, terdapat dua arah *item* yaitu *item favourable* dan *unfavourable*, *favourable* adalah jenis *item* dalam skala psikologi yang isinya mendukung adanya atribut psikologis pada diri individu, sedangkan *unfavourable* adalah item dalam skala psikologi yang tidak mendukung adanya atribut psikologis. Pernyataan *favourable* dan *unfavourable* terdapat empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 2
Skor Penilaian Pernyataan *Favourable* dan *Unfavourable*

No.	Alternatif Jawaban	Pernyataan	
		<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>
1	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2	Sesuai (S)	3	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Sumber : Saifuddin, 2020

1. Skala Kebersyukuran

Skala untuk mengukur kebersyukuran yang akan dilakukan pada penelitian ini menggunakan teori dari Takdir (2018), yaitu dimensi teologis, dimensi psikologis, dimensi sosiologis, dan dimensi filosofis. Peneliti menjabarkannya dalam bentuk *blue print* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3
Blue Print Skala Variabel Kebersyukuran

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah	Bobot
			<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>		
1	Dimensi Teologis	Mengerjakan shalat	8	8	16	29%
		Mengerjakan amalan sunnah				
		Percaya akan adanya Allah				
		Segala perbuatan di lakukan dengan ikhlas				
2	Dimensi Psikologis	Berpikir positif	6	6	12	21%
		Percaya diri				
		Mampu mengendalikan diri				
3	Dimensi Sosiologis	Sering berbagi	6	6	12	21%
		Sering bersedekah				
		Mengeluarkan zakat				
4	Dimensi Filosofis	Tidak sombong	8	8	16	29%
		Menjaga lisan				
		Selalu berbuat kebajikan				
		Memaafkan kesalahan orang lain				
Total			28	28	56	100%

2. Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun

Skala untuk mengukur kecemasan yang akan dilakukan pada penelitian ini menggunakan teori dari Daradjat (dalam Faried & Nashori, 2012; Lesmana, 2014) yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis. Peneliti menjabarkannya dalam bentuk *blue print* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4
Blue Print Skala Variabel Kecemasan

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah	Bobot
			<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>		
1	Aspek Fisiologis	Detak jantung meningkat	9	9	18	43%
		Keringat berlebihan				
		Masalah pencernaan				
		Sering buang air kecil				
		Tidur tidak nyenyak				
		Kepala pusing				
		Ujung-ujung jari terasa dingin				
		Nafsu makan hilang				
		Sesak nafas				
2	Aspek Psikologis	Tidak mampu memusatkan perhatian	12	12	24	57%
		Takut				
		Merasa dirinya akan ditimpa bahaya, tidak tenteram atau gelisah				
		Perasaan bingung				
		Hilang kepercayaan diri				
Tidak berdaya atau rendah diri						
Total			21	21	42	100%

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berarti berasal dari kata *validity*, yaitu sejauh mana ketepatan dan

kecermatan suatu alat ukur untuk dapat melakukan fungsinya. Artinya, hasil ukur dari pengukuran merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat, mengenai fakta atau keadaan yang sesungguhnya dari apa yang akan diukur (Djaali, 2020). Pengujian validitas ini menggunakan validitas isi, validitas isi menurut Sugiyono (2016) adalah untuk instrumen yang berbentuk tes, pengujian validitas isi dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi pelajaran yang telah diajarkan.

Validitas isi didasarkan pada *judgement* (pendapat) para ahli di dalam bidang yang sesuai (Djaali, 2020). Pada penelitian ini *judgement* (pendapat) yang menjadi pihak yang menguji kelayakan *item* adalah dosen pembimbing dan menggunakan bantuan fasilitas komputer yaitu program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21 *for windows*.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Djaali (2020) reliabilitas berasal dari kata *reliability* yaitu sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Kemudian Djaali (2020) menjelaskan bahwa suatu alat ukur dikatakan reliabel jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil ukur yang relatif sama selama aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah.

Perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach*, *Alpha Cronbach* menurut Duli (2019) adalah metode yang digunakan untuk menghitung reliabilitas suatu tes yang mengukur sikap atau perilaku dan dikatakan reliabel jika $Alpha\ Cronbach \geq 0.60$. Pada penelitian ini juga

menggunakan bantuan dari fasilitas komputer yaitu program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21 *for windows*.

F. Analisis Data

Hipotesis dan tujuan penelitian yang diajukan adalah mencari pengaruh, sehingga data yang diperoleh akan diuji dengan uji syarat yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji regresi yang dijelaskan seperti di bawah ini:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah bertujuan untuk menunjukkan bahwa data sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal (Trisliatanto, 2020). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogrov Smirnov Test* dan menggunakan bantuan dari fasilitas komputer yaitu program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21 *for windows*. Kaidah yang digunakan peneliti untuk menyetujui normalitas sebaran data adalah jika taraf signifikan adalah $p \geq 0,05$ maka data berdistribusi normal sedangkan data yang berdistribusi tidak normal dengan taraf signifikansinya $p \leq 0,05$ (Duli, 2019).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas yaitu kebersyukuran dengan variabel terikat kecemasan memiliki hubungan yang linear atau tidak linear. Untuk mengetahui kedua variabel mempunyai hubungan yang linear, peneliti menggunakan *Test for Linearity* dengan menggunakan bantuan fasilitas program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21 *for windows*. Taraf signifikan jika antara kedua variabel memiliki hubungan linear adalah $p \leq 0,05$ sedangkan

data yang berdistribusi tidak normal dengan taraf signifikansinya $p \geq 0,05$ (Tamam, 2015).

3. Uji Regresi

Kemudian setelah uji asumsi terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji regresi untuk melihat seberapa besar sumbangan atau pengaruh antara variabel kebersyukuran dengan kecemasan. Analisis data yang akan digunakan yaitu analisis regresi linear sederhana, analisis regresi linear sederhana adalah hubungan secara linear antara satu variabel independen dengan variabel dependen (Wahana, 2014). Peneliti akan menggunakan bantuan fasilitas komputer yaitu program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21 *for windows* untuk menganalisis pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian adalah deskripsi mengenai lokasi penelitian yang meliputi lokasi penelitian, waktu penelitian, jumlah subjek yang diteliti dan semua informasi yang terkait dengan tempat penelitian dilakukan. Hal ini bertujuan untuk mengenal kancah penelitian secara detail, membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian, dan mempermudah pembaca untuk mendapatkan informasi mengenai detail penelitian.

Fenomena permasalahan dalam penelitian ini, untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Peneliti terlebih dahulu melakukan observasi dan wawancara awal kepada beberapa guru yang sesuai dengan ciri-ciri sampel yang telah ditentukan. Hal ini bertujuan agar sampel yang diambil sesuai dengan tujuan dan variabel penelitian. Peneliti memilih tempat penelitian di SD, SMP, dan SMA di Kecamatan Bebesen, Kabupaten Aceh Tengah karena peneliti mendapatkan data yang dapat mewakili subjek penelitian seperti yang telah peneliti paparkan sebelumnya.

Adapun visi misi dinas pendidikan Kabupaten Aceh Tengah yaitu sebagai berikut:

1. Visi

Terwujudnya pendidikan yang merata serta berkualitas untuk menghasilkan sumber daya manusia yang beriman, berilmu pengetahuan dan menguasai teknologi.

2. Misi

- a. Memberikan bantuan pendidikan bagi peserta didik berprestasi yang kurang mampu secara ekonomi.
- b. Meningkatkan kualifikasi serta kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan.
- c. Menyediakan fasilitas khusus pada pendidik dan tenaga kependidikan daerah terpencil.
- d. Mengembangkan sekolah unggulan pada setiap jenjang pendidikan sebagai sekolah model.
- e. Mengembangkan pendidikan kejuruan dan pelatihan keterampilan untuk meningkatkan kecakapan hidup.
- f. Meningkatkan tata kelola pendidikan dengan pendekatan penguatan kelembagaan melalui manajemen berbasis sekolah.
- g. Mengimplementasikan nilai-nilai syari'at islam dalam penyelenggara pendidikan.

B. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian merupakan gambaran singkat penelitian yang bersifat menyeluruh mengenai kancah penelitian serta segala persiapan yang telah dilakukan. Persiapan-persiapan penelitian dilakukan secara matang agar terhindar dari kesalahan yang tidak diinginkan. Persiapan tersebut dimulai dari pengambilan data awal di tempat penelitian, penyusunan alat ukur, perizinan penelitian, serta sampai proses penelitian. Berikut ini adalah penjabaran persiapan-persiapan penelitian diantaranya:

1. Pengurusan Surat Izin

Peneliti terlebih dahulu mengajukan surat permohonan izin penelitian sebelum melakukan penelitian kepada akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh untuk menyebarkan skala penelitian pada tanggal 9 Maret 2021. Kemudian surat izin penelitian dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada tanggal 9 Maret 2021 dengan nomor surat; 074/UM.M₆/F/2021. Surat tersebut ditujukan kepada Kepala Kementerian Agama, Kepala Dinas Pendidikan, dan Wakil Kepala Cabang Dinas Pendidikan Kabupaten Aceh Tengah.

Pada tanggal 17 Maret 2021 peneliti mendapat surat balasan dari kantor Kementerian Agama Wilayah Kabupaten Aceh Tengah dengan nomor surat B-451/Kk.01.09/4/PP.00.4/04/03/2021. Kemudian pada tanggal 16 Maret 2021 peneliti mendapatkan surat balasan dari kantor Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Aceh tengah dengan nomor surat 421.2/237/DISDIK/2021. Dan pada tanggal 19 Maret 2021 peneliti mendapatkan surat balasan dari kantor Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Aceh Tengah dengan nomor surat 070/P.3/118/2021 yang menyatakan bahwa telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di SD, SMP, dan SMA di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.

2. Persiapan Alat Ukur

Skala kebersyukuran dan kecemasan menghadapi pensiun adalah dua alat ukur yang peneliti gunakan pada penelitian ini. *Item* dari skala kebersyukuran disusun berdasarkan aspek kebersyukuran yang dikemukakan oleh Takdir (2018)

yang terdiri dari 56 *item* dan skala kecemasan menghadapi pensiun disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Daradjat (dalam Faried & Nashori, 2012; Lesmana, 2014) yang terdiri dari 42 *item*.

C. Pelaksanaan Penelitian

Setelah melakukan beberapa persiapan-persiapan sebelum melakukan penelitian. Kemudian, peneliti melakukan *try out* terpakai pada responden dalam penelitian ini, adapun maksud sistem *try out* terpakai adalah mengabaikan *item* yang tidak valid dan hanya merespons jawaban responden pada *item* yang dianggap valid. *Try out* terpakai dilakukan pada 43 pegawai yang akan memasuki masa pensiun 2 tahun lagi di kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah, namun satu guru tidak dapat menjadi responden penelitian disebabkan sedang mengalami penyakit *stroke*.

Adapun penyebaran skala penelitian ini dilakukan selama sebulan yaitu pada tanggal 17 Maret sampai dengan tanggal 14 April 2021 di sekolah SD, SMP, SMA Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah. Peneliti memberikan skala kepada responden secara bertahap dan kemudian setelah selesai penyebaran skala, peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan bantuan dari fasilitas komputer yaitu program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21 *for windows*.

Adapun hambatan-hambatan peneliti selama dalam melaksanakan penelitian yaitu guru kerja dengan sistem *shift* dan jam kerja yang singkat dikarenakan masih berlakunya prosedur covid-19 pada setiap sekolah, sehingga

peneliti sedikit mengalami kesulitan menemui responden dan peneliti harus beberapa kali kembali pada instansi tempat penelitian.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Instrumen

a. Validitas

Penelitian ini menggunakan validitas isi sebagai pengukuran validitas item. Validitas isi merupakan validitas yang berfokus pada elemen-elemen yang menjadi ukuran validitas skala. Untuk mewujudkan validitas isi yang baik harus menggunakan berbagai macam metode, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kunci utama validitas isi adalah rasional, sehingga sangat dibutuhkan *judgement* (pendapat) yang berkompeten yaitu dosen pembimbing sebagai tolak ukur validitas isi.

b. Diskriminasi *Item*

Diskriminasi *item* dilakukan untuk melihat item gugur dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* dibawah taraf ketentuan (0,3) dan *item* valid dalam penelitian di atas taraf ketentuan (0.3). Peneliti melakukan *try out* terpakai pada 41 guru yang akan menghadapi pensiun. *Try out* terpakai berfungsi untuk mengetahui kelayakan suatu *item*. Pengujian validitas isi menggunakan analisis rasional atau *judgement* (pendapat) yang menjadi tolak ukur diterimanya suatu *item*.

Di bawah ini tabel skala kebersyukuran sebelum dan sesudah *item* gugur dibuang yaitu dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 5
Blue Print Kebersyukuran Sebelum *Item* dibuang

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1	Dimensi Teologis	Mengerjakan shalat	1, 6	20, 15	16
		Mengerjakan amalan sunnah	7, 44	19, 35	
		Percaya akan adanya Allah	10, 2	24, 8	
		Segala perbuatan di lakukan dengan ikhlas	22, 9	3, 16	
2	Dimensi Psikologis	Berpikir positif	5, 21	55, 29	12
		Percaya diri	14, 45	23, 52	
		Mampu mengendalikan diri	33, 4	38, 12	
3	Dimensi Sosiologis	Sering berbagi	48, 43	11, 27	12
		Sering bersedekah	36, 30	40, 56	
		Mengeluarkan zakat	18, 50	26, 32	
4	Dimensi Filosofis	Tidak sombong	51, 47	34, 42	16
		Menjaga lisan	28, 39	49, 54	
		Selalu berbuat kebajikan	17, 37	46, 13	
		Memaafkan kesalahan orang lain	53, 25	41, 31	
Total			28	28	56

Ket: *Item* yang dihitamkan tidak valid

Tabel 6
Blue Print Kebersyukuran Sesudah *Item* Gugur Dibuang

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1	Dimensi Teologis	Mengerjakan shalat	6	20	7
		Mengerjakan amalan sunnah	44	19, 35	
		Percaya akan adanya Allah	10, 2		
		Segala perbuatan di lakukan dengan ikhlas			

2	Dimensi Psikologis	Berpikir positif	5	29	8
		Percaya diri	14, 45	23	
		Mampu mengendalikan diri	33, 4	38	
3	Dimensi Sosiologis	Sering berbagi	48		6
		Sering bersedekah	30		
		Mengeluarkan zakat	18, 50	26, 32	
4	Dimensi Filosofis	Tidak sombong	47	34	8
		Menjaga lisan			
		Selalu berbuat kebajikan	17	46, 13	
		Memaafkan kesalahan orang lain	53	41, 31	
Total			16	13	29

Sumber : Olah data SPSS *version 21 for windows, 2021*

Di bawah ini yaitu tabel skala kecemasan sebelum dan sesudah *item* gugur dibuang.

Tabel 7
Blue Print Kecemasan Sebelum *Item* dibuang

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1	Aspek Fisiologis	Detak jantung meningkat	18	1	18
		Keringat berlebihan	21	29	
		Masalah pencernaan	15	27	
		Sering buang air kecil	35	20	
		Tidur tidak nyenyak	41	13	
		Kepala pusing	4	22	
		Ujung-ujung jari terasa dingin	39	23	
		Nafsu makan hilang	5	12	
		Sesak nafas	25	38	
		2	Aspek Psikologis	Tidak mampu memusatkan perhatian	
Takut	17, 30			11 , 6	
Merasa dirinya	33, 42			3 , 37	

		akan ditimpa bahaya, tidak tenteram atau gelisah			
		Perasaan bingung	26, 8	32, 16	
		Hilang kepercayaan diri	28, 24	7, 34	
		Tidak berdaya atau rendah diri	10, 31	36, 40	
Total			21	21	42

Ket: *Item* yang dihitamkan tidak valid

Tabel 8
Blue Print Kecemasan Sesudah *Item* Gugur Dibuang

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1	Aspek Fisiologis	Detak jantung meningkat	18		15
		Keringat berlebihan	21	29	
		Masalah pencernaan	15	27	
		Sering buang air kecil	35	20	
		Tidur tidak nyenyak	41	13	
		Kepala pusing	4		
		Ujung-ujung jari terasa dingin	39	23	
		Nafsu makan hilang	5	12	
		Sesak nafas	25		
		2	Aspek Psikologis	Tidak mampu memusatkan perhatian	
Takut	17, 30			6	
Merasa dirinya akan ditimpa bahaya, tidak tenteram atau gelisah	33, 42			37	
Perasaan bingung	26, 8			32	
Hilang kepercayaan diri	24				3
Tidak berdaya atau rendah diri	10, 31				
Total	19			10	

Sumber : Olah data SPSS *version 21 for windows, 2021*

c. Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach*. Suatu alat ukur atau skala ukur dikatakan reliabel jika *Alpha Cronbach* ≥ 0.60 (Duli, 2019). Hasil uji reliabilitas skala kebersyukuran sebelum *item* yang kurang baik dibuang memperoleh hasil *Alpha Cronbach* 0,819 dari 56 *item* dan setelah *item* yang kurang baik dibuang memperoleh hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0,897 dari 29 *item*.

Sementara itu, hasil uji reliabilitas pada skala kecemasan sebelum *item* yang kurang baik dibuang memperoleh hasil *Alpha Cronbach* 0,867 dari 42 *item* dan setelah *item* yang kurang baik dibuang memperoleh hasil *Alpha Cronbach* 0,920 dari 29 *item*, maka dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur tersebut bersifat reliabel.

Tabel 9
Blue Print Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Dibuang

Skala	Jumlah Item	Cronbach Alpha
Kebersyukuran	56	0,819
Kecemasan	42	0,867

Sumber : Olah data SPSS *version 21 for windows, 2021*

Tabel 10
Blue Print Hasil Uji Reliabilitas Sesudah Item Gugur Dibuang

Skala	Jumlah Item	Cronbach Alpha
Kebersyukuran	29	0,897
Kecemasan	29	0,920

Sumber : Olah data SPSS *version 21 for windows, 2021*

2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

a. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah guru SD, SMP, dan SMA di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah yang akan menghadapi pensiun 2 tahun lagi yang berjumlah 42 pegawai. Karena jumlah populasi hanya 42 pegawai, maka peneliti menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu metode sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel jika semua responden pada populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2016).

b. Deskripsi Data Penelitian

Berikut adalah tabel deskripsi dari data penelitian yang digunakan dalam penelitian:

Tabel 11
Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi Data	Kebersyukuran	Kecemasan
N	42	42
Minimum	81	30
Maximum	114	66
Mean	94,60	53,38
Std. Deviation	8,636	9,098

Sumber : Olah data SPSS *version 21 for windows, 2021*

Kategori skor Kebersyukuran dan kecemasan dibagi kedalam tiga kategori, yaitu rendah/buruk, sedang/cukup, dan tinggi/baik. Berikut adalah pembagian kategori disetiap skala, peneliti menggunakan rumus (Azwar, 2010) sebagai berikut:

$$\text{Rendah} = X < (\bar{X} - 1.SD)$$

$$\text{Sedang} = X < (\bar{X} - 1.SD) \leq X (\bar{X} + 1.SD)$$

$$\text{Tinggi} = (\bar{X} + 1.SD) \leq X$$

1) Kebersyukuran

$$\text{Rendah/buruk} = X < (95-1.9)$$

$$= X < 86$$

$$\text{Sedang/cukup} = (95-1.9) \leq X (95+ 1.9)$$

$$= 86 \leq X 104$$

$$\text{Tinggi/baik} = (95 + 1.9) \leq X$$

$$= 104 \leq X$$

2) Kecemasan Menghadapi Pensiun

$$\text{Rendah} = X < (53- 1. 9)$$

$$= X < 44$$

$$\text{Sedang} = (53-1.9) \leq X (53+1.9)$$

$$= 44 \leq X 62$$

$$\text{Tinggi} = (53 + 1.9) \leq X$$

$$= 62 \leq X$$

Tabel 12
Kategori Data Penelitian

Variabel	Rentang Frekuensi Persentase Data Penelitian			Total
	Buruk (81-85)	Cukup (87-102)	Baik (105-114)	
Kebersyukuran	6 (14,3 %)	30 (71,4%)	6 (14,3 %)	42
Kecemasan	Rendah (31-40)	Sedang (47-65)	Tinggi (65-68)	42
	6 (14,3 %)	32 (78,6 %)	4 (7,1%)	

Sumber : Olah data SPSS *version 21 for windows, 2021*

Berdasarkan deskripsi di atas, maka rentang frekuensi penelitian pada skala kebersyukuran dapat disimpulkan dari 42 guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah memperoleh data (87-102) dengan persentase 71,4% atau 30 responden penelitian berada pada kategori cukup, (105-114) dengan persentase 14,3% atau 6 responden berada pada kategori baik dan sisanya (81-85) dengan persentase 14,3% atau 6 responden penelitian berada pada kategori buruk.

Kemudian pada skala kecemasan menghadapi pensiun diperoleh kategori sedang sebesar (47-65) dengan persentase 78,6% atau 32 responden penelitian memiliki tingkat kecemasan sedang, sedangkan sebesar (31-40) dengan persentase 14,3% atau 6 responden berada pada kategori rendah dan (65-68) dengan persentase 7,1% atau 4 responden berada pada kategori tinggi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa responden penelitian berada pada kategori sebagian besar memiliki tingkat kebersyukuran dan kecemasan yang cukup atau sedang, yang dapat dikatakan bahwa responden pada penelitian ini menyikapi kecemasan menjelang pensiun masih dalam batas rata-rata orang kebanyakan.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogrov Smirnov Test*. Kaidah yang digunakan peneliti untuk menyetujui normalitas sebaran data adalah jika taraf signifikan adalah $p \geq 0,05$ maka data berdistribusi normal sedangkan data yang berdistribusi tidak normal dengan taraf signifikansinya $p \leq 0,05$ (Duli, 2019).

Tabel 13
Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrovsmirnov tes	P > 0,05	Ket
Kebersyukuran	0,783	0,571	Normal
Kecemasan	1,229	0,097	Normal

Sumber : Olah data SPSS *version 21 for windows, 2021*

Berdasarkan tabel di atas untuk variabel kebersyukuran diperoleh nilai K-SZ = 0,783 dengan $p = 0,571$ ($p \geq 0,05$). Sedangkan untuk variabel kecemasan diperoleh nilai K-SZ = 1,229 dengan $p = 0,097$ yang artinya bahwa data penelitian berdistribusi normal.

4. Uji Linearitas

Uji linearitas peneliti menggunakan *Test for Linearity* dengan kaidah Taraf signifikan jika antara kedua variabel memiliki hubungan linear adalah $p \leq 0,05$ sedangkan data yang berdistribusi tidak normal dengan taraf signifikansinya $p \geq 0,05$ (Tamam, 2015).

Hasil uji linearitas antara variabel kebersyukuran dan kecemasan menghadapi pensiun menunjukkan nilai $F = 22,976$ dengan $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan variabel kebersyukuran dan kecemasan menghadapi pensiun memiliki hubungan linear, yang dapat dilihat berdasarkan tabel di bawah ini:

Tabel 14
Uji Linearitas
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			2509.655	21	119.507	2.703	.015
Kecemasan * Kebersyukuran	Between Groups	Linearity	1015.817	1	1015.817	22.976	.000
		Deviation from Linearity	1493.837	20	74.692	1.689	.125
	Within Groups		884.250	20	44.213		
	Total		3393.905	41			

Sumber : Olah data SPSS *version 21 for windows, 2021*

5. Uji Regresi

Kemudian setelah uji asumsi terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji regresi untuk melihat seberapa besar sumbangan atau pengaruh antara variabel kebersyukuran dengan kecemasan menghadapi pensiun. Peneliti menjabarkan hasil analisis uji regresi dalam tabel di bawah ini:

Tabel 15
Uji Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df 1	df 2	Sig. F Change
1	.547 ^a	.299	.282	7.711	.299	17.086	1	40	.000

a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

Sumber : Olah data SPSS *version 21 for windows, 2021*

Berdasarkan tabel di atas, hasil menunjukkan bahwa kebersyukuran mempengaruhi kecemasan menghadapi pensiun. Hal ini dilihat dari nilai *R Square*= 0,299 dengan nilai *F*= 17,086 dan nilai *p*= 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya variabel bebas yaitu variabel kebersyukuran mempengaruhi variabel kecemasan sebagai variabel terikat sebesar 29,9% sedangkan sisanya 70,1% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

E. Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh dengan kecemasan menghadapi pensiun yang ditunjukkan dengan nilai *R Square*= 0,299 dengan nilai *F*= 17,086 dan nilai *p*= 0,000 ($p < 0,05$) sebesar 29,9% sedangkan sisanya 70,1% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini seperti penerimaan diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosi. Meskipun hasil regresi menunjukkan pengaruh yang tidak terlalu besar, hal ini tetap menjadi hal yang penting untuk mencegah kecemasan yang lebih berat, hal ini bertujuan agar tidak mengganggu aktivitas sebelum memasuki masa pensiun.

Kecemasan pada masa pensiun sering muncul disebabkan karena individu yang akan menghadapi masa pensiun terjadi guncangan perasaan yang begitu

berat dalam dirinya karena individu harus meninggalkan pekerjaannya (Sutrisno, 2013). Menurut Wulandari & Lestari (2018) kecemasan menghadapi pensiun adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan disebabkan seseorang akan kehilangan aktivitas bekerja dalam sehari-hari yang telah dilakukan individu selama bertahun-tahun.

Berdasarkan rentang frekuensi kecemasan pada penelitian ini, memperoleh kategori sedang sebesar (47-65) dengan persentase 78,6% atau 32 responden penelitian memiliki tingkat kecemasan sedang atau dapat dikatakan hampir sebagian guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah pada penelitian ini menyikapi kecemasan dalam menghadapi masa pensiun masih dalam batas rata-rata orang kebanyakan. Sehingga, guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah masih mampu mengurangi kecemasan dengan menerapkan perilaku bersyukur, walaupun masih dikategorikan belum siap dalam menghadapi masa pensiun. Hal ini terbukti dengan hasil kategori data penelitian yang menunjukkan (87-102) dengan persentase 71,4% atau 30 subjek penelitian berada pada kategori kebersyukuran yang cukup. Hal ini dapat dikatakan bahwa pegawai sudah merasakan bahagia dengan kehidupan sekarang ini. Namun juga masih bingung dengan apa yang akan dilakukan pada saat pensiun nanti.

Peterson & Seligman (dalam Akhmad & Adelina, 2019) mengatakan individu yang memasuki masa pensiun dengan adanya perilaku bersyukur akan membuat individu memandang bahwa kehidupan merupakan sebuah anugerah, sudut pandang mengenai kehidupan akan diperluas dengan adanya rasa syukur didalam diri individu. McCullough, Tsang, & Emmons (dalam Akhmad &

Adelina, 2019) menjelaskan bersyukur membuat pensiunan tidak merasakan adanya perasaan rendah diri karena seseorang yang bersyukur mempunyai *coping* yang positif dalam menghadapi kesulitan hidup, sehingga mampu mencari dukungan sosial, menginterpretasikan pengalaman dengan sudut pandang yang baik, dan selalu memiliki rencana menemukan penyelesaian yang terbaik dalam memecahkan permasalahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis & Koentjoro (2015) juga menjelaskan bahwa kebersyukuran dapat menurunkan tingkat kecemasan dan penelitian ini juga menemukan bahwa kebersyukuran merupakan *coping* yang dapat digunakan untuk mengubah makna dari suatu peristiwa dan mengatur tingkat emosional sehingga dampaknya dapat berkurang secara alami.

Adapun faktor lain di luar kebersyukuran yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi pensiun (Yulianti & Mulyana, 2014) diantaranya status sosial, masih mempunyai tanggungan pada keluarga, hilangnya status pekerjaan, datangnya masa tua, fasilitas-fasilitas yang didapatkan selama masih bekerja dan juga tidak adanya pekerjaan sampingan.

Sehingga, dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi masa pensiun, semakin baik kebersyukuran individu maka semakin rendah kecemasan pada individu dan sebaliknya semakin buruk kebersyukuran pada individu maka semakin tinggi kecemasan pada individu yang akan menghadapi masa pensiun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis (H_a) yang telah diajukan diterima, yaitu ada pengaruh signifikan kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah. Hal ini dilihat dari nilai *R Square*= 0,299 dengan nilai $F= 17,086$ dan nilai $p= 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran dengan kecemasan menghadapi pensiun.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti mengajukan beberapa saran diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi guru

Bagi guru yang akan memasuki masa pensiun agar selalu mensyukuri dan berpikir positif dalam keadaan apapun serta dengan datangnya masa pensiun guru akan mengalami penurunan penghasilan dan hilangnya beberapa tunjangan serta fasilitas-fasilitas yang ada. Sehingga peneliti menyarankan agar tetap fokus dalam mempersiapkan masa pensiun sehingga tidak menimbulkan kecemasan dan gangguan lainnya, seperti memilih kegiatan yang bermanfaat dan menyenangkan yang sesuai dengan hobi dan memberikan penghasilan tambahan. Selain itu, hal ini juga bermanfaat menghilangkan kejenuhan serta kebosanan, sehingga walaupun sudah memasuki masa pensiun bukan berarti berhenti dari kegiatan dan tidak berproduktifitas, namun masa pensiun adalah sebuah perjalanan hidup yang

harus disyukuri terhadap segala keadaan yang akan dihadapi pada masa yang akan datang.

2. Bagi Instansi

Bagi instansi perlu memberikan dukungan dan semangat, serta peka terhadap kehidupan guru yang akan memasuki masa pensiun, sehingga memberikan dampak yang aman dan nyaman. Kemudian membekali pengetahuan dan keterampilan dalam menghadapi masa pensiun, seperti mengadakan training atau seminar mengenai seminar kewirausahaan, dan membahas aspek psikologis serta kesehatan. Hal ini bertujuan untuk bekal dalam mempersiapkan masa pensiun yang akan datang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian ini diharapkan dapat menggali lebih dalam lagi agar menemukan data yang lebih detail seperti menggunakan metode kualitatif serta memberikan intervensi pasca pensiun untuk mereduksi kecemasan atau menambahkan variabel-variabel lain seperti konsep diri, makna hidup, motivasi diri. Dan juga disarankan melakukan penelitian dengan tempat kerja yang berbeda sehingga penelitian tersebut dapat dibandingkan dengan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, S. K., & Adelina, F. (2019). Bersyukur (gratitude) saat memasuki masa persiapan pensiun pada karyawan Badan Usaha Milik Negara (BUMN). *Humanitas*, 3(1), 85-102. Diakses pada tanggal 11 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i1.2076>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Astuti, S. S. P. (2018). Antisipasi menghadapi masa pensiun ditinjau dari aspek pengendalian kecemasan. *Jurnal jendela inovasi daerah*, 1(1), 17-34.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Bujuri, D. A. (2018). Analisis kebutuhan anak usia dasar dan Implikasinya dalam penyelenggaraan pendidikan. *Jurnal ilmiah PGMI*, 4(1), 83-96. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.19109/jip.v4i1.2269>
- Cahyono, E. W. (2019). *The power of gratitude: Kekuatan syukur dalam menurunkan stres kerja*. Deepublish.
- Djaali. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif*. PT Bumi Aksara.
- Duli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: Beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisa data dengan spss*. Deepublish.
- Esqmp. (2017, September 4). *Hasil survey kecemasan jelang pensiun 2016-2017*. Retrieved from <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. *Jurnal RAP UNP*, 5(2), 157-168.
- Fariad, L., & Nashori, F. (2012). Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah*, 5(2), 63-74. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol5.iss2.art6>
- Ghufon, M. N., & Risnawati, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hafiz, S. E., & Meinarno, E. A. (2019). *Psikologi Indonesia*. PT Raja Grafindo Persada.

- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi Islam. *Psymphathic: jurnal ilmiah psikologi*, 2(1), 94-101. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>
- Hanaco, I. (2012). *The miracle of syukur*. Laskar Aksara.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *Insight*, 18(2), 109-118. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>
- Herani, U., & Indriana, Y. (2015). Hubungan antara regulasi diri dengan kecenderungan post power syndrome pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota Paguyuban pensiunan pendidikan Kabupaten Tegal. *Jurnal empati*, 4(2), 139-145.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Jaya, I. M. (2020). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif: Teori, penerapan, dan riset nyata*. Quadrant.
- Kadarisman, M. (2011). Menghadapi pensiun dan kesejahteraan psikologis Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal kebijakan dan manajemen PNS*, 5(2), 45-62.
- Kamisasi, A. (2018). Kecemasan dan kesejahteraan hidup pada karyawan yang akan pensiun PT. Kaltim Prima Coal. *Psikoborneo*, 6(2), 437-447.
- Lesmana, D. (2014). Kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 2(1), 168-183.
- Limono, S. (2013). Terapi kognitif dan relaksasi untuk meningkatkan optimisme pada pensiunan universitas X. *Calyptra: jurnal ilmiah mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1-20.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal psikologi Ulayat: Indonesian journal of indigenous psychology*, 2(2), 473-496. Diakses pada tanggal 1 Desember 2020 dari <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Mukhlis, H., & Koentjoro. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah Mada journal of professional psychology*, 1(3), 203-215. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.367>

- Nastiti, M. C., & Hendriani, W. (2014). Psychological well-being pada guru yang telah menjalani masa pensiun. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, 3(3), 221-233.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (5th ed.). Erlangga.
- Nurlita. (2019). Gratitude dan psychological well-being pada mantan penderita obesitas yang menjalani gaya hidup sehat. *Psikoborneo*, 7(4), 973-986.
- Pratiwi, D. A. D. P., & Lestari, M. D. (2019). Gambaran dukungan sosial dan penyesuaian diri pada perempuan Pegawai Negeri Sipil pra pensiun di Provinsi Bali. *Jurnal psikologi Udayana*, 6(2), 328-336. Diakses pada tanggal 31 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i02.p12>
- Pratiwi, S. R., Widiarti, E., & Solehati, T. (2017). Gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pasien kanker payudara dalam menjalani kemoterapi. *Jurnal pendidikan keperawatan Indonesia*, 3(2), 167-174. Diakses pada tanggal 9 November 2020 dari <https://doi.org/10.17509/jpki.v3i2.9422>
- Purnamasari, I. (2014). Hubungan persepsi mahasiswa keperawatan dengan kecemasan selama mengikuti pembelajaran klinik di rumah sakit. *Jurnal keperawatan Widya Gantari*, 1(1), 130-135. Diakses pada tanggal 9 November 2020 dari <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v1i0.841>
- Putra, A. R., Anggreiny, N., & Sarry, S. M. (2019). Kebersyukuran pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Spirits*, 10(1), 27-40. Diakses pada tanggal 11 Desember 2020 dari <https://doi.org/10.30738/spirits.v10i1.6532>
- Rahayu, P., Widyastuti, & Ridfah, A. (2017). Hubungan optimisme masa persiapan pensiun dengan sindrome purna kuasa pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) guru di kota Makassar. *Jurnal administrasi negara*, 23(3), 115–123. Diakses pada tanggal 5 Desember 2020 dari <https://doi.org/10.33509/jan.v23i3.37>
- Rahmat, A., & Suyanto. (2016). Post-power syndrome dan perubahan perilaku sosial pensiunan guru. *Psymphatic: jurnal ilmiah psikologi*, 3(1), 77-94. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.668>
- Riduwan. (2014). *Metode dan teknik menyusun proposal penelitian*. Alfabeta, CV.

- Rifai, M. E. (2018). *Pentingnya kepercayaan diri dan dukungan keluarga dalam kecemasan matematika*. Cv Sindunata.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal ilmiah penelitian psikologi: kajian empiris & non-empiris*, 2(2), 37-54.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi* (1st ed.). Kencana.
- Saputra, H. R., & Sagala, E. J. (2016). Pengaruh program persiapan pensiun terhadap kesiapan pensiun karyawan di PT Krakatau steel (persero) TBK. *E-proceeding of management*, 3(3).
- Setyaningsih, S., & Mu'in, M. (2013). Dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada kelompok pekerja PNS yang menghadapi masa pensiun. *Jurnal keperawatan komunitas*, 1(2), 116-121.
- Sitorus, T. I. J., & Ramdhani, N. (2014). Peran perencanaan pensiun, religiusitas, afek positif, dan afek negatif terhadap kecemasan pensiun. *Jurnal psikologi Tabularasa*, 9(2), 122-136.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d*. Alfabeta, CV.
- Sutrisno, E. (2013). Kematangan emosional, percaya diri dan kecemasan pegawai menghadapi masa pensiun. *Persona: jurnal psikologi Indonesia*, 2(1), 1-11. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.30996/persona.v2i1.43>
- Takdir, M. (2018). *Psikologi syukur: perspektif psikologi qurani dan psikologi positif untuk menggapai kebahagiaan sejati (authentic happiness)*. PT Elex Media Komputindo.
- Tamam, B. (2015). Hubungan antara kemampuan memahami kitab kuning dengan kemampuan lisan dan tulisan dalam bahasa Arab. *Syamil*, 3(1), 71-98. Diakses pada tanggal 1 Januari 2021 dari <https://doi.org/10.21093/sy.v3i1.289>
- Tersiana, A. (2018). *Metode penelitian*. Penerbit Yogyakarta.
- Trisliatanto, D. A. (2020). *Metodologi penelitian: Panduan lengkap penelitian dengan mudah*. CV. Andi Offset.
- Umi, & Mubarak. (2017). Korelasi antara kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin.

Jurnal psikologi, 13(1), 73-80. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2020 dari <https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.3107>

Undang-undang Republik Indonesia nomor 14 tahun 2005, pasal 30 ayat (4) tentang guru dan dosen (2005): Jakarta: Depdiknas RI.

Wahana, K. (2014). *Mengolah data statistik hasil penelitian menggunakan spss*. C.V Andi Offset.

Widjajanto, J. (2009). *PHK dan pensiun dini, siapa takut?* Penebar Swadaya.

Wulandari, P. D., & 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. *Jurnal psikologi Udayana*, 5(2), 87-99.

Yuliarti, V., & Mulyana, O. P. (2014). Hubungan antara kecemasan menghadapi pensiun dengan semangat kerja pada pegawai PT. Pos Indonesia (Persero) kantor pusat Surabaya. *Character*, 3(2), 1-5.

SKALA I

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saat rapat dan adzan berkumandang, saya lebih memilih menunda rapat terlebih dahulu				
2	Semua yang saya peroleh dalam hidup adalah ketentuan Allah				
3	Saya bekerja dengan baik, karena saya senang dengan pujian				
4	Jika saya marah saya akan menarik nafas dengan panjang agar lebih tenang				
5	Pada saat saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik dari Allah				
6	Setelah shalat saya menyempatkan diri untuk berzikir sebagai bentuk nikmat yang telah saya terima				
7	Dalam sehari, saya membaca Al-Qur'an paling tidak satu ayat				
8	Saya merasa rezeki yang saya peroleh semata-mata karena usaha saya				
9	Saya merasa bahagia dengan rutinitas sebagai pensiun, walaupun terkadang menguji kesabaran				
10	Saya tidak dapat memiliki ilmu seperti saat ini jika bukan karena kuasa Allah				
11	Saya jarang memberi kepada fakir miskin, karena mereka tidak mau berusaha				
12	Saya sering tidak dapat menahan diri ketika marah				
13	Saya enggan membantu orang yang tidak saya kenal				
14	Saya selalu bahagia dengan apa yang saya punya walaupun bagi orang tidak bernilai harganya				
15	Saya shalat agar apa yang saya inginkan terkabul				
16	Saya merasa jenuh dengan rutinitas pekerjaan saya sebagai pengajar				
17	Ketika ada yang sedang kesulitan saya selalu berusaha untuk membantu				
18	Saya menyisihkan pendapatan saya untuk membayar zakat				
19	Terakhir kali saya membaca Al-Qur'an dua minggu yang lalu				

20	Saat rapat dan adzan berkumandang, saya tetap menyelesaikan rapat				
21	Ketika saya mendapatkan kesulitan, saya percaya Allah memberikan kesulitan sesuai dengan kemampuan hamba-NYA				
22	Walaupun saya bekerja dengan baik, saya tidak mengharapkan pujian				
23	Saya merasa malu bila memiliki barang kualitas rendah				
24	Ilmu yang saya miliki, semata-mata karena usaha saya belajar dengan giat				
25	Ketika seseorang menjelekkkan saya, saya mudah untuk memaafkannya				
26	Saya akan membayar zakat jika taraf hidup saya telah meningkat				
27	Saya lebih memprioritaskan untuk menabung dari pada berbagi dengan orang lain				
28	Ketika saya marah saya selalu berhati-hati dalam berbicara				
29	Ketika saya mendapatkan kesulitan, saya merasa Allah tidak adil kepada saya				
30	Saya suka bersedekah karena bagi saya rezeki pemberian Allah				
31	Saya sulit memaafkan orang-orang yang menjelekkkan saya				
32	Saya merasa tidak perlu mengeluarkan zakat cukup dengan bersedekah saja				
33	Ketika ada masalah, saya mampu berpikir jernih				
34	Saya hanya menyapa orang-orang yang saya kenal				
35	Ketika saya terbangun di sepertiga malam saya memilih untuk tidur kembali				
36	Merasa kehidupan saya sudah terpenuhi, sehingga saya selalu menyisihkan keuangan saya untuk bersedekah				
37	Saya merasa tidak enak hati ketika tidak dapat membantu orang lain				
38	Saya panik ketika menghadapi permasalahan				
39	Saya lebih memilih diam ketika rekan kerja saya bergosip pada saat jam istirahat				
40	Saya bersedekah sekedarnya saja karena masih banyak kebutuhan yang belum terpenuhi				
41	Saya akan selalu teringat orang yang telah menyakiti saya				
42	Dalam karir, jabatan adalah prioritas				
43	Saya merasa patut berbagi dengan orang yang tidak mampu				

44	Ketika saya terbangun di sepertiga malam saya akan berusaha untuk shalat tahajud				
45	Saya merasa bahagia dengan kehidupan saya yang sekarang ini				
46	Saya lebih memilih-milih orang yang akan saya bantu				
47	Saya menganggap status atau jabatan adalah bukan segalanya				
48	Setiap saya menerima gaji, saya selalu menyisihkan gaji saya untuk orang yang lebih membutuhkan				
49	Saya termasuk orang yang berbicara apa adanya				
50	Saya selalu berterima kasih atas rezeki yang di berikan oleh Allah dengan berzakat				
51	Pada saat ada yang menyapa saya, saya akan kembali menyapanya				
52	Saya merasa kehidupan seseorang lebih beruntung dari pada saya				
53	Saya bisa memaafkan orang-orang yang membuat saya sedih				
54	Ketika jam istirahat, saya dan rekan kerja sering membicarakan hal yang tidak penting				
55	Saya merasa sedih dengan keadaan diri saya saat ini				
56	Saya hanya bersedekah ketika memiliki rezeki yang banyak				

SKALA II

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Detak jantung saya normal ketika membicarakan tentang pensiun				
2	Masa pensiun yang sudah dekat, membuat saya tidak mampu berkonsentrasi dengan baik				
3	Saya tidak sabar menunggu waktunya pensiun				
4	Walaupun banyak orang mengatakan bahwa pensiun adalah hal yang biasa bagi seorang pegawai, namun saya tetap merasa sakit kepala bila memikirkannya				
5	Pensiun membuat saya merasa tertekan, sehingga saya kehilangan nafsu makan				
6	Saya merasa pensiun tidak akan membuat orang lain jauh dari saya				
7	Saya senang bertemu dengan rekan-rekan kerja, meskipun sudah pensiun				
8	Saya bingung jika pensiun bagaimana saya akan mencari uang tambahan				
9	Walaupun saya akan pensiun, saya tetap mampu bekerja dengan baik				
10	Saya merasa tidak akan berguna lagi untuk masyarakat setelah pensiun nanti				
11	Saya merasa hal-hal yang disukai bisa tersalurkan ketika saya pensiun nanti				
12	Saat ini, tidak ada yang berubah dengan pola makan saya				
13	Saya bisa tidur nyeyak meskipun sebentar lagi akan pensiun				
14	Saya sulit berkonsentrasi dengan pekerjaan jika teringat masa pensiun sudah dekat karena penghargaan dari masyarakat akan berkurang				
15	Saya merasa memiliki masalah dalam pencernaan, karena saya terlalu memikirkan masa pensiun				
16	Saya memiliki usaha lain meskipun saya sudah pensiun				
17	Saya takut memikirkan bagaimana kondisi saya saat pensiun				
18	Jantung saya menjadi berdebar-debar ketika membicarakan tentang pensiun				
19	Saya tetap dapat berkonsentrasi dalam bekerja walaupun saya merasa penghargaan dari masyarakat akan berkurang				

20	Semenjak memasuki masa pensiun, saya tidak ada masalah dengan buang air kecil				
21	Saya berkeringat ketika memikirkan sebentar lagi saya akan pensiun				
22	Banyak orang mengatakan bahwa pensiun adalah hal yang biasa bagi seorang pegawai sehingga tidak membuat saya pusing				
23	Saya tidak merasakan perubahan apa-apa dengan kondisi ujung jari-jari saya				
24	Saya malu untuk bersosialisasi dengan masyarakat bila nanti sebagai pensiunan				
25	Saya menjadi sesak nafas jika berpikir bagaimana cara memenuhi kebutuhan hidup keluarga pada saat pensiun nanti				
26	Saya bingung apa yang akan saya lakukan jika pensiun tiba				
27	Saya tidak memiliki masalah dengan pencernaan, walaupun saya memikirkan pensiun				
28	Ketika saya pensiun, saya malu bertemu dengan rekan-rekan kerja				
29	Saya tidak merasakan perubahan dalam tubuh ketika mengingat pensiun				
30	Saya takut pensiun membuat saya tidak akan diperhatikan lagi dengan orang-orang sekitar				
31	Sebagai pensiunan saya merasa tidak ada apa-apanya				
32	Saya tahu apa yang harus saya lakukan ketika pensiun nanti				
33	Saya gelisah menghadapi perubahan yang terjadi setelah pensiun				
34	Setelah pensiun saya akan lebih berkonsentrasi pada kegiatan masyarakat di tempat saya tinggal				
35	Saya merasa akhir-akhir ini lebih sering buang air kecil				
36	Saya merasa saya akan berguna untuk masyarakat dengan cara sering berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat di tempat saya tinggal				
37	Saya tidak merasa gelisah dengan masa pensiun, walaupun akan kehilangan pangkat dan jabatan yang selama ini saya banggakan karena saya merasa hal tersebut bukanlah apa-apa				
38	Saya bisa bernafas lega walaupun pensiun, karena saya memiliki pekerjaan sampingan yang dapat memenuhi kebutuhan keluarga				
39	Pada saat membayangkan pensiun jari saya terasa dingin				

40	Saya yakin orang lain juga merasakan masa pensiun				
41	Saya susah tidur memikirkan kehidupan setelah pensiun				
42	Saya merasa gelisah, karena pada masa pensiun akan kehilangan pangkat dan jabatan yang selama ini saya banggakan				

2. Tabulasi Data Penelitian

a. Tabulasi Skor Item Kebersyukuran

Kebersyukuran																																																												
Item																																																												
Res	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46	A47	A48	A49	A50	A51	A52	A53	A54	A55	A56	Total			
1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	1	3	4	4	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	164	
2	3	4	2	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	1	3	4	4	3	3	3	4	2	2	4	1	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	2	3	3	177
3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	164		
4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	4	1	4	3	4	3	4	1	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	1	4	4	1	2	4	4	3	161			
5	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	158				
6	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	180			
7	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	4	4	1	3	1	3	3	171			
8	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	169				
9	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	177				
10	3	4	2	3	4	4	4	2	3	3	1	2	1	4	2	1	4	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	3	1	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	1	3	3	4	4	168			
11	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	2	4	1	3	4	3	3	3	4	2	3	1	4	4	1	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	171					
12	4	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	4	2	1	3	3	3	3	4	3	1	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	159				
13	4	3	3	3	4	2	3	3	1	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	1	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	2	3	2	3	173			
14	3	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	189			
15	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	178				
16	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	3	1	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	195				
17	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	189			
18	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	189					
19	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	1	3	3	3	4	1	4	173			
20	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	165					
21	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	171					
22	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	168				
23	4	3	3	3	4	2	3	3	1	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	1	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	2	3	173		
24	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	164			
25	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	3	4	4	192		
26	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	2	4	1	3	4	3	3	3	4	2	3	1	4	4	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	171			
27	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	156				
28	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	2	3	4	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	1	3	1	3	3	169			
29	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	3	4	4	3	4	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	3	176		
30	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	182					
31	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	188				
32	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	180			
33	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	1	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	176					
34	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	3	1	4	4	1	3	4	4	4	4	4																																							

b. Tabulasi Skor *Item* Kecemasan

Kecemasan																																														
Item																																														
Res	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	Total			
1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	91		
2	1	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	2	2	75		
3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	90		
4	2	2	4	3	2	3	1	4	2	1	2	2	2	3	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	93		
5	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85		
6	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	79		
7	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	2	3	1	2	4	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	4	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	86	
8	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85	
9	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	85		
10	3	1	4	2	1	3	2	1	1	2	2	4	3	1	2	2	1	1	1	4	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	83	
11	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	87			
12	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	84		
13	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	82		
14	2	2	3	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	79		
15	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	79		
16	1	4	3	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	62		
17	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	62
18	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	69		
19	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	1	1	1	3	2	1	2	2	2	3	1	86			
20	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	86		
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	86	
22	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	82		
23	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	82	
24	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	90	
25	2	1	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	4	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	61		
26	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1	81		
27	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	86	
28	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	2	3	1	2	4	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	4	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	86		
29	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81	
30	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	87	
31	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	78	
32	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	79	
33	2	1	4	1	1	4	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	3	4	1	1	4	1	1	2	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	75	
34	1	4	3	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	62	
35	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	54	
36	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	86	
37	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	2	2	3	1	2	2	1	2	4	1	1	2	2	2	2	2	1	77		
38	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85	
39	2	2	3	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	79		
40	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	79	
41	4	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	58		
42	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	83	

3. Reliabilitas Skala Penelitian

a. Reliabilitas Skala Kebersyukuran Sebelum *Item* Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.819	.847	56

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	170.62	109.900	.199	.	.817
X2	170.36	105.894	.632	.	.809
X3	170.95	111.120	.091	.	.820
X4	170.88	108.546	.391	.	.814
X5	170.48	107.085	.487	.	.812
X6	170.45	106.107	.490	.	.811
X7	170.83	113.654	-.112	.	.826
X8	171.24	109.600	.152	.	.819
X9	171.02	113.682	-.118	.	.826
X10	170.48	107.134	.438	.	.812
X11	170.74	108.393	.303	.	.815
X12	171.24	114.674	-.208	.	.826
X13	171.07	102.019	.625	.	.805
X14	170.52	108.256	.373	.	.814
X15	171.93	113.678	-.107	.	.829
X16	170.83	108.240	.257	.	.816
X17	170.62	108.437	.367	.	.814
X18	170.43	106.885	.427	.	.812
X19	170.86	106.564	.580	.	.811
X20	170.69	108.853	.307	.	.815
X21	170.43	107.373	.357	.	.814
X22	170.86	109.930	.184	.	.818
X23	171.07	107.726	.255	.	.816
X24	171.81	117.524	-.277	.	.837
X25	170.76	110.283	.218	.	.817
X26	170.83	105.118	.377	.	.813
X27	171.02	109.292	.203	.	.818
X28	170.83	110.337	.181	.	.818
X29	170.50	106.500	.494	.	.811
X30	170.38	106.973	.514	.	.812
X31	170.86	108.223	.304	.	.815
X32	170.62	104.534	.553	.	.809
X33	170.81	109.182	.284	.	.816

X34	171.21	107.246	.357	.	.814
X35	171.00	106.098	.432	.	.812
X36	170.88	110.351	.086	.	.822
X37	171.02	112.707	-.049	.	.823
X38	171.17	104.776	.504	.	.810
X39	171.24	109.503	.124	.	.821
X40	171.60	111.808	.013	.	.822
X41	170.95	108.339	.286	.	.815
X42	171.43	108.495	.235	.	.817
X43	170.64	109.113	.305	.	.816
X44	170.50	108.451	.320	.	.815
X45	170.62	105.803	.632	.	.809
X46	171.00	106.390	.473	.	.811
X47	170.74	107.125	.409	.	.813
X48	171.00	108.244	.384	.	.814
X49	172.07	113.385	-.111	.	.823
X50	170.48	107.036	.492	.	.812
X51	170.55	109.571	.248	.	.817
X52	171.40	108.393	.205	.	.818
X53	170.83	108.191	.354	.	.814
X54	170.86	109.491	.173	.	.818
X55	170.83	108.533	.272	.	.816
X56	170.95	112.925	-.066	.	.824

b. Reliabilitas Skala Kebersyukuran Sesudah *Item* Gugur Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.897	.901	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2	90.95	69.998	.537	.	.893
X4	91.48	70.890	.458	.	.894
X5	91.07	70.458	.457	.	.894
X6	91.05	69.120	.519	.	.893
X10	91.07	70.605	.397	.	.895
X13	91.67	67.545	.504	.	.893
X14	91.12	70.254	.481	.	.893
X17	91.21	70.270	.495	.	.893
X18	91.02	70.609	.366	.	.896
X19	91.45	70.790	.450	.	.894

X20	91.29	71.624	.308	.896
X23	91.67	68.618	.417	.895
X26	91.43	68.007	.416	.896
X29	91.10	69.844	.481	.893
X30	90.98	70.024	.526	.893
X31	91.45	69.717	.444	.894
X32	91.21	68.319	.534	.892
X33	91.40	70.539	.447	.894
X34	91.81	69.280	.455	.894
X35	91.60	69.320	.438	.894
X38	91.76	67.210	.605	.891
X41	91.55	69.864	.417	.895
X44	91.10	70.527	.405	.895
X45	91.21	68.709	.692	.890
X46	91.60	70.296	.403	.895
X47	91.33	70.228	.408	.895
X48	91.60	70.442	.471	.894
X50	91.07	70.117	.498	.893
X53	91.43	70.641	.405	.895

c. Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun Sebelum *Item*

Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.867	.876	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	77.67	87.447	.128	.869	
Y02	77.69	88.902	.005	.871	
Y03	76.74	89.759	-.064	.871	
Y04	77.79	84.514	.439	.862	
Y05	77.93	82.946	.610	.859	
Y06	77.43	82.056	.526	.860	
Y07	78.17	87.118	.215	.866	
Y08	77.76	84.479	.505	.861	
Y09	78.02	88.121	.113	.868	
Y10	78.05	84.339	.528	.861	
Y11	77.69	91.975	-.260	.876	
Y12	77.71	84.502	.412	.863	

Y13	77.88	83.766	.610	.	.860
Y14	77.81	85.231	.494	.	.862
Y15	77.48	85.621	.321	.	.864
Y16	77.81	89.524	-.040	.	.871
Y17	77.74	82.881	.590	.	.859
Y18	77.88	82.644	.669	.	.858
Y19	77.64	84.674	.408	.	.863
Y20	77.50	82.939	.410	.	.863
Y21	77.86	82.369	.655	.	.858
Y22	77.74	89.905	-.075	.	.873
Y23	77.50	85.915	.277	.	.865
Y24	77.90	84.918	.463	.	.862
Y25	77.69	83.926	.582	.	.860
Y26	77.79	82.514	.777	.	.857
Y27	77.60	83.905	.484	.	.861
Y28	77.71	88.648	.029	.	.871
Y29	77.62	83.315	.562	.	.860
Y30	77.83	85.118	.563	.	.861
Y31	77.55	83.327	.361	.	.864
Y32	77.76	85.405	.402	.	.863
Y33	77.52	82.743	.394	.	.863
Y34	78.00	87.366	.131	.	.869
Y35	77.62	83.559	.496	.	.861
Y36	77.83	87.898	.116	.	.868
Y37	78.05	85.022	.345	.	.864
Y38	77.93	87.483	.200	.	.866
Y39	77.90	83.357	.720	.	.858
Y40	77.62	91.364	-.270	.	.873
Y41	77.83	82.923	.758	.	.858
Y42	78.12	85.571	.383	.	.863

d. Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun Sesudah *Item* Gugur

Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.920	.927	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y04	53.05	81.412	.436	.	.919
Y05	53.19	79.329	.664	.	.916
Y06	52.69	78.268	.584	.	.917
Y08	53.02	81.585	.478	.	.918
Y10	53.31	81.731	.468	.	.919
Y12	52.98	80.853	.460	.	.919
Y13	53.14	81.491	.510	.	.918
Y14	53.07	81.873	.521	.	.918
Y15	52.74	81.271	.437	.	.919
Y17	53.00	79.268	.642	.	.916
Y18	53.14	78.955	.734	.	.915
Y19	52.90	81.600	.402	.	.920
Y20	52.76	79.308	.449	.	.920
Y21	53.12	79.668	.615	.	.916
Y23	52.76	81.991	.348	.	.920
Y24	53.17	81.215	.528	.	.918
Y25	52.95	80.681	.596	.	.917
Y26	53.05	79.559	.760	.	.915
Y27	52.86	79.735	.588	.	.917
Y29	52.88	79.912	.592	.	.917
Y30	53.10	81.844	.582	.	.918
Y31	52.81	78.841	.458	.	.920
Y32	53.02	83.048	.314	.	.920
Y33	52.79	77.587	.539	.	.918
Y35	52.88	79.815	.556	.	.917
Y37	53.31	82.268	.310	.	.921
Y39	53.17	80.728	.658	.	.916
Y41	53.10	79.991	.736	.	.915
Y42	53.38	82.778	.343	.	.920

4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kebersyukuran	Kecemasan
N		42	42
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	94.60	53.38
	Std. Deviation	8.636	9.098
Most Extreme Differences	Absolute	.121	.190
	Positive	.121	.086
	Negative	-.079	-.190
Kolmogorov-Smirnov Z		.783	1.229
Asymp. Sig. (2-tailed)		.571	.097

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

5. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Kebersyukuran	Between Groups	(Combined)	2509.655	1	119.507	2.703	.015
		Linearity	1015.817	1	1015.817	22.976	.000
	Within Groups	Deviation from Linearity	1493.837	20	74.692	1.689	.125
		Total	884.250	20	44.213		
		Total	3393.905	41			

6. Uji regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df 1	df 2	Sig. F Change
1	.547 ^a	.299	.282	7.711	.299	17.086	1	40	.000

a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1015.817	1	1015.817	17.086	.000 ^b
	Residual	2378.087	40	59.452		
	Total	3393.905	41			

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	107.900	13.243	8.148	.000
	Kebersyukuran	-.576	.139	-4.134	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 035/UM.M6/KEP/F/2021**

TENTANG

**PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2020-2021
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi mahasiswa tahun akademik 2020-2021;
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 0688/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/ 2016 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.M/KEP/D/20202 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada tanggal 05 Januari 2021

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama **Menunjuk Saudara;**
Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog

Untuk Membimbing Skripsi:

Nama : Dina Safira
NPM : 1709110013
Prodi : Psikologi
Judul : Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Guru di Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah

- Kedua : Kepada pembimbing yang tercantum di atas diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 19 Jumadil Akhir 1442 H
01 Februari 2021 M


Dekan
Barmawi, M.Si
NIK: 19700103 200609 1 001



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

FAKULTAS PSIKOLOGI

Status Akreditasi "B" No. 0688/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016

Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata

Telp. (0651) 28412, Fax. (0651) 21024, Banda Aceh - 23245

Email : psikologi.unmuha@yahoo.co.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

Nomor : 074/UM.M6/F/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,

Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Aceh Tengah

Di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Berdasarkan surat permohonan tanggal 9 Maret 2021, atas nama :

Nama : Dina Safira
NPM : 1709110013
Semester : VIII (Delapan)

Dengan ini pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh menerangkan bahwa yang bersangkutan benar sedang dalam proses penyusunan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan judul "**Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah**". Melalui surat ini kami mohon agar diberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk memperoleh data dari Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banda Aceh, 25 Rajab 1442 H
09 Maret 2021 M

Dekan,

Barmawi, M.Si

NIK: 19700103 200609 1 001



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

FAKULTAS PSIKOLOGI

Status Akreditasi "B" No. 0688/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016

Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata

Telp. (0651) 28412, Fax. (0651) 21024, Banda Aceh - 23245

Email : psikologi.unmuha@yahoo.co.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

Nomor : 074/UM.M6/F/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Aceh Tengah

Di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,
Berdasarkan surat permohonan tanggal 9 Maret 2021, atas nama :

Nama : Dina Safira
NPM : 1709110013
Semester : VIII (Delapan)

Dengan ini pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh menerangkan bahwa yang bersangkutan benar sedang dalam proses penyusunan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan judul "**Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah**". Melalui surat ini kami mohon agar diberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk memperoleh data dari Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banda Aceh, 25 Rajab 1442 H
09 Maret 2021 M

Dekan,

Barmawi, M.Si

NIK: 19700103 200609 1 001



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

FAKULTAS PSIKOLOGI

Status Akreditasi "B" No. 0688/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016

Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata

Telp. (0651) 28412, Fax. (0651) 21024, Banda Aceh - 23245

Email : psikologi.unmuha@yahoo.co.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

Nomor : 074/UM.M6/F/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Kementerian Agama Kabupaten Aceh Tengah

Di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Berdasarkan surat permohonan tanggal 9 Maret 2021, atas nama :

Nama : Dina Safira
NPM : 1709110013
Semester : VIII (Delapan)

Dengan ini pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh menerangkan bahwa yang bersangkutan benar sedang dalam proses penyusunan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan judul "**Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah**". Melalui surat ini kami mohon agar diberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk memperoleh data dari Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

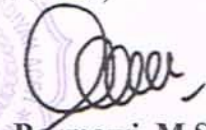
Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banda Aceh, 25 Rajab 1442 H
09 Maret 2021 M



Dekan,


Barmawi, M.Si

NIK: 19700103 200609 1 001



PEMERINTAH KABUPATEN ACEH TENGAH
DINAS PENDIDIKAN

Jalan Takengon –Isaq Kamp. Kung Kecamatan Pegasing (0643) 7426434 Takengon
Email:DikbudAcehtengah@Yahoo.com.Http://Dikbudtakengon.wordpress.com

Nomor : 421.3/ 245 /Disdik/2021 Takengon, 14 April 2021

Lamp. : -

Hal : **Telah Melaksanakan Penelitian** Kepada Yth :
Dekan Universitas Muhammadiyah Aceh
Fakultas Psikologi

Di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan hormat, Sehubungan dengan surat Universitas Muhammadiyah Aceh Fakultas Psikologi Nomor: 074/UM.M6/F/2021, Tanggal 9 Maret 2021, tentang Izin melakukan penelitian untuk menjadi salah satu syarat mencapai Gelar Sarjana (S.1), Dinas Pendidikan Kabupaten Aceh Tengah melalui Kasi Peserta Didik dan Pengembangan Karakter dengan ini menyatakan :

Nama : **DINA SAFIRA**
NPM : 1709110013
Jurusan/ Prodi : Psikologi
Semester : VIII (Delapan)

Benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian dari tanggal 17 Maret s.d 8 April 2021 di Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Bebesen di Lingkungan Dinas Pendidikan Kabupaten Aceh Tengah dengan judul "**Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah**"

Demikian Kami sampaikan atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Dinas Pendidikan
Kabupaten Aceh Tengah
Bidang Pendidikan Dasar dan Lanjutan
Kasi Peserta Didik dan Pengembangan Karakter



EVA QURRATUAINI, M.Pd
Nip. 196912131994032007



**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS WILAYAH KABUPATEN ACEH TENGAH**

Alamat : Jalan Lukup Badak Blang Bebangka Takengon Kode Pos 24561
Email : cabdinwilkab.atengah@gmail.com

Takengon, 08 April 2021

Nomor : 070/P.3/152/2021
Sifat : Biasa
Hal : **Telah Melaksanakan
Penelitian**

Kepada Yth:
Dekan Universitas Muhammadiyah
Aceh
Di –
Banda Aceh

1. Berdasarkan Surat Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh Nomor : 074/UM.M₆/F/2021 tanggal, 9 Maret 2021 Tentang Permohonan Izin Penelitian.
2. Dengan ini kami menyatakan bahwa:
Nama : Dina Safira
NPM : 1709110013
Semester : VIII (Delapan)
Jurusan : Psikologi
Judul : “ Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Guru di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah.”
3. Benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian sejak 24 Maret s.d 06 April 2021 di sekolah tingkat SMA/SMK se-kecamatan Bebesen.
4. Demikianlah kami sampaikan atas kerjasamanya di ucapkan terima kasih.

KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN
WILAYAH KABUPATEN ACEH TENGAH



[Handwritten Signature]
Hendri Putra, S.Psi., M.Pd
PENATA TK. I
NIP. 197807232010031001
ND. 800/P.3/149/2021, Tgl: 07 April 2021

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan Aceh di Banda Aceh
2. Arsip



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH TENGAH
Jalan Takengon – Bireuen, Paya Tumpi Kecamatan Kebayakan Takengon 24551
Telp/Fax (0643) 21368, Takengon 24551
Email : kabacehtengah@kemenag.go.id

Nomor : B- 674 /Kk.01.09/4/PP.00.4/04/2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : *Telah Melaksanakan Penelitian (Research)*

07 April 2021

Yth, Dekan Universitas Muhammadiyah Aceh
Provinsi Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan hormat, sehubungan dengan surat saudara Nomor: 074/UM.M6/F/2021, tanggal 09 Maret 2021 hal penelitian (Research) untuk mengumpulkan data penyusunan Skripsi, dengan ini kami menyatakan :

Nama : DINA SAFIRA
NIM : 1709110013
Semester : VIII (Delapan)
Jurusan : Psikologi

Benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian sejak tanggal 23 Maret s/d 03 April 2021 di Madrasah Ibtidaiyah Negeri dan Madrasah Aliyah Negeri Se-Kecamatan Bebesen di lingkungan Kantor Kementerian Agama Kabupaten Aceh Tengah dengan judul "Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Guru Di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuannya terima kasih.

Plh. Kepala

Ikhama

BIODATA

- A. Penulis
- | | |
|--------------------------|---|
| Nama | : Dina Safira |
| Tempat dan Tanggal Lahir | : Atu Gajah, 25 Mei 1998 |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Agama | : Islam |
| Kebangsaan / Suku | : Indonesia / Gayo |
| Alamat | : Dusun Tan Paya, Kampung Tansaril, Kec.
Bebesen, Kab. Aceh Tengah |
| Pekerjaan | : Mahasiswa |
| Email | : <u>dinasafira65@gmail.com</u> |
- B. Nama Orang Tua / Wali
- | | |
|-----------|---|
| Ayah | : M. Rasyid |
| Pekerjaan | : Tani |
| Ibu | : Kayani, S.Pd |
| Pekerjaan | : Pensiunan PNS |
| Alamat | : Dusun Tan Paya, Kampung Tansaril, Kec.
Bebesen, Kab. Aceh Tengah |
- C. Riwayat Pendidikan
- | | |
|-----------------|-------------------|
| SD / Sederajat | : SDN 2 Bebesen |
| SMP / Sederajat | : SMPN 4 Takengon |
| SMA / Sederajat | : SMAN 1 Takengon |

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan seperlunya.