

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI
KEMENTERIAN PERTAHANAN**



**Oleh:
BRAHMANI HASTOWATI WIBOWO
1125125629**

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada
Pegawai Kementerian Pertahanan (Studi Kuantitatif)

Nama Mahasiswa : Brahmani Hastowati Wibowo
 Nomor Registrasi : 1125125629
 Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 16 Agustus 2019

Pembimbing I






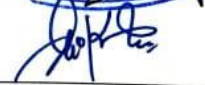

Mira Ariyani, Ph.D
 NIP. 197512012006042001

Pembimbing II



Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd
 NIP. 197909252002122001

PANITIA SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggung Jawab)		26/08-2019
Gumgum Gumelar, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)		22/08/2019
Dr. Herwanto (Ketua Penguji)		28/08/2019
Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Anggota)		29/08/2019
Erik, M.Si (Anggota)		23/08/2019

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Brahmani Hastowati Wibowo

Nomor Registrasi : 1125125629

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan menghadapi pensiun pada Pegawai Kementerian Pertahanan” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2018.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 Agustus 2019

Yang Membuat Pernyataan



Brahmani Hastowati Wibowo

“Ran as fast as possible, realized was the target which has been earmarked for a better life”.

-Anonymous-

“Tanpa cinta, kecerdasan itu berbahaya; dan tanpa kecerdasan, cinta tidak cukup”

-Anonymous-

Karya ilmiah ini dipersembahkan untuk keluarga saya terutama papa dan mama yang telah begitu hebat dalam merawat, mendidik, dan membesarkan saya.

Untuk yang terkasih, Ahmad Sahal.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Brahmani Hastowati Wibowo
NIM : 1125125629
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*Non-exclusive Royalty-free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI KEMENTERIAN
PERTAHANAN**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 12 Agustus 2019

Yang menyatakan

(Brahmani Hastowati Wibowo)

BRAHMANI HASTOWATI WIBOWO

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI PENSIUN PADA PEGAWAI KEMENTERIAN
PERTAHANAN

SKRIPSI

JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2019

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan pada pegawai Kementerian Pertahanan. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik yang digunakan yaitu *sampling jenuh*. Alat ukur yang digunakan untuk dukungan sosial adalah *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang dikonstruksi oleh Gregory D. Zimet. Untuk alat ukur kecemasan digunakan *An Inventory of Measuring Clinical Anxiety: Psychometric properties* oleh Aaron T. Beck. Dalam proses pengolahan data digunakan model regresi sederhana. Hasilnya dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan (Nilai $p = 0,715 < 0,05$) sebesar 51,1% terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai Kementerian Pertahanan.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Kecemasan*

BRAHMANI HASTOWATI WIBOWO
THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT TO ANXIETY AGAINST
RETIREMENT IN THE MINISTRY OF DEFENSE

Undergraduate Thesis

*Jakarta : Major of Psychology, Faculty of Psychology Education,
State University of Jakarta, 2019.*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of social support on anxiety in Ministry of Defense employees. This research method uses quantitative methods. The technique used is saturated sampling. The measuring instrument used for social support is The Multidimensional Scale of Perceived Social Support constructed by Gregory D. Zimet. For measuring anxiety used An Inventory of Measuring Clinical Anxiety: Psychometric properties by Aaron T. Beck. In the data processing process used a simple regression model. The result of social support has a significant influence (p value = 0.715 < 0.05) of 51.1% on anxiety facing retirement on Ministry of Defense employees.

Keywords: Social Support, Anxiety

KATA PENGANTAR

Terima kasih semesta alam atas segala rahmat dan karunianya yang tertuang ke dalam misteri, pengalaman, dan pembelajaran selama ini sehingga penelitian skripsi ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini, peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi, antara lain :

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Bapak Dr. Gungum Gumelar, M. Si selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku dosen pembimbing I atas kesediaannya membimbing dan selalu berusaha menyempatkan waktu kepada mahasiswa bimbingannya dalam memberikan informasi dan pengetahuan yang dibutuhkan sebagai bahan penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni M.pd selaku dosen pembimbing II atas kesediaannya membimbing dan selalu berusaha menyempatkan waktu kepada mahasiswa bimbingannya dalam memberikan informasi dan pengetahuan yang dibutuhkan sebagai bahan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Universitas Negeri Jakarta, terima kasih untuk pengajaran, juga bimbingan.

6. Ibu Siti Sudarti dan Bapak Teguh Wibowo selaku kedua orang tua. Mas Alvin dan Dhavan selaku kakak dan adik peneliti. Terima kasih untuk semua dukungan, serta kasih sayang yang selalu diberikan kepada Peneliti. Terima kasih untuk keyakinannya kepada Peneliti.
7. Ahmad Sahal, terima kasih telah menjadi sosok laki-laki hebat selama ini. Terimakasih atas segala dukungan, kasih sayang, karena selalu ada sebagai tempat berkeluh kesah, bertukar pikiran dan mencari solusi. Terima kasih atas segala dukungan, canda, pembelajaran, kepercayaan dan kasih sayang yang diberikan sehingga peneliti selalu mendapat semangat lebih dalam menempuh lika-liku kehidupan perkuliahan dan skripsi.
8. Karinda, selaku teman se-perbimbingan yang telah membantu dan mensupport peneliti.
9. Teman-teman bimbingan yang tidak bisa disebut satu persatu. Terimakasih untuk semua yang telah membantu dan mensupport peneliti.
Besarnya harapan peneliti hasil karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca akan peneliti terima dengan penuh penghargaan dan ucapan terima kasih.

Jakarta, 12 Agustus 2019

Peneliti

Brahmani Hastowati Wibowo

DAFTAR ISI

COVER	I
HALAMAN JUDUL	II
LEMBAR PENGESAHAN	III
LEMBAR PERSETUJUAN	IV
ABSTRAK	V
ABSTRACT	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL	XII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Batasan Masalah	5
1.4. Perumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian	5
1.6. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Kecemasan	7
1.1.1. Pengertian Kecemasan	7
1.1.2. Gejala-gejala dari Kecemasan	7
1.1.3. Faktor-faktor Kecemasan	9
1.1.4. Kecemasan Secara Fisiologis	9
1.1.5. Macam-macam Kecemasan	12
1.1.6. Dampak Kecemasan	13
1.1.7. Aspek-aspek Kecemasan	14
2.2. Dukungan Sosial	16

2.2.1.	Pengertian Dukungan Sosial	16
2.2.2	Tipe-tipe Dukungan Sosial	16
2.2.3.	Cara Kerja Dukungan Sosial	18
2.2.4.	Sumber-sumber Dukungan Sosial	19
2.2.5.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	19
2.2.6.	Faktor Penghambat Dukungan Sosial	19
2.3.	Hubungan antar variabel	20
2.4.	Kerangka Pemikiran	21
2.5.	Hipotesis.....	21
2.6.	Penelitian Terkait	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 24

3.1.	Tipe Penelitian	24
3.2.	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	24
3.2.1.	Definisi Konseptual.....	25
3.2.2.	Definisi Operasional.....	25
3.3.	Populasi dan Sampel	26
3.4.	Teknik Pengumpulan	27
3.4.1.	Instrumen Penelitian.....	27
3.4.2.	Tujuan Pembuatan Instrumen	29
3.5.	Uji Coba Instrumen	30
3.5.1.	Uji Coba Instrumen Dukungan Sosial	30
3.5.2.	Uji Coba Instrumen Kecemasan.....	30
3.6.	Teknik Analisis Data	31
3.6.1.	Uji Asumsi Klasik.....	32
3.6.2.	Uji Korelasi	32
3.6.3.	Uji Regresi Sederhana.....	33
3.6.4.	Uji Hipotesis	34
3.7.	Hipotesis Statistik	34

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	35
4.1. Gambaran Umum Responden	35
4.2. Prosedur Penelitian.....	35
4.2.1. Persiapan Penelitian	35
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	36
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	36
4.3.1. Analisis Regresi Sederhana.....	37
4.3.2. Analisis Korelasi Sederhana	38
4.4. Pembahasan.....	39
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1. Kesimpulan	42
5.2. Implikasi.....	42
5.3. Saran	42
5.3.1. Pegawai menghadapi pension	42
5.3.2. Praktisi Psikologi dan Peneliti Selanjutnya	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel Skala Pengukuran	28
Tabel Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial	30
Tabel Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan	31
Tabel Data Distribusi.....	37
Tabel Analisis Regresi Sederhana	38
Tabel Analisis Korelasi Sederhana.....	39

DATA LAMPIRAN

Data Angket	48
Blueprint Dukungan Sosial	52
Blueprint Kecemasan	53
Hasil Uji Validitas Reliabilitas Dukungan Sosial.....	54
Hasil Uji Validitas Reliabilitas Kecemasan	56
Hasil Uji Korelasi	57
Hasil Uji Normalitas	57
Hasil Uji Regresi.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam hidupnya pasti mengalami perkembangan dari periode parental hingga lansia. Setiap masa yang dilalui merupakan hal yang saling berkaitan dan tidak dapat diulang kembali. Pada masa awal perkembangan individu, akan memberikan pengaruh terhadap tahap selanjutnya. Salah satu tahap yang akan dilalui oleh individu tersebut adalah masa pensiun pegawai.

Salah satu kebutuhan yang dibutuhkan oleh manusia adalah bekerja, karena dengan bekerja manusia bisa memenuhi semua kebutuhan hidup. Manusia yang dimaksud dalam hal ini adalah pegawai atau karyawan. Pegawai sebagai makhluk sosial pasti akan selalu membutuhkan bantuan dari orang lain agar bisa menjalin hubungan kerja sama yang baik.

Salah satu yang terpenting adalah masalah pembinaan dan pemeliharaan semangat kerja pegawai untuk melakukan pengembangan sumber daya manusia. Salah satu aspek terpenting yang harus dimiliki oleh pegawai di dalam suatu perusahaan atau organisasi yaitu semangat kerja.

Bekerja adalah suatu proses kegiatan dimana melibatkan mental dan fisik yang dilakukan seseorang untuk bisa mencapai tujuannya baik imbalan berupa uang atau barang. Bekerja juga merupakan kewajiban dimana harus diemban setiap manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Suatu pekerjaan lebih berkaitan dengan kebutuhan psikologis dan bukan kebutuhan materi semata. Tidak selamanya orang dapat bekerja, banyak hal yang menyebabkan orang berhenti bekerja, salah satunya usia dan batasan fisik.

Kondisi fisik manusia untuk bekerja juga ada batasannya, semakin tua seseorang. Maka semakin menurun kondisi fisik manusia otomatis produktifitas kerja akan menurun. Seseorang yang bekerja di sebuah perusahaan pasti diatur waktu jam bekerja dan batasan usia. Maka saat pekerja tersebut memasuki batas usia yang telah

ditetapkan untuk tidak bekerja lagi, ia harus meninggalkan pekerjaannya. Secara umum hal ini dikenal dengan istilah pensiun (Tarigan, 2009).

Kompas.com 19/08/2019 berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Lansia), lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Secara global, populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dibanding populasi lansia di dunia setelah tahun 2100. Data Otoritas Jasa Keuangan (OJK) menyebutkan, sekitar 93 persen pekerja formal di Indonesia belum memiliki bayangan tentang bagaimana rencana setelah memasuki masa pensiun.

Meskipun terlihat aneh harus diakui ada banyak orang yang merasa cemas tentang masa pensiun. Mereka berpikir untuk kembali bekerja setelah masa pensiun adalah akhir dari kehidupan. Penyesuaian yang baik dalam menghadapi masa pensiun tidak lepas dari dukungan sosial terutama dari orang-orang yang penting bagi individu yang bersangkutan, antara lain anggota keluarga, teman atau bahkan orang spesial dalam hidup. Salah satu faktor penting untuk menghadapi peran baru yaitu Dukungan Sosial. Dukungan dapat diberikan kepada individu yang akan pensiun yaitu memberikan semangat dan keyakinan bahwa ia mampu menyesuaikan diri menuju kehidupan pensiun. Dukungan yang terlibat dalam kegiatan yang disukai, kecemasan akan berkurang dan tetap bersemangat dalam bekerja. Dukungan dan bantuan dari orang-orang terdekat ini sering disebut sebagai dukungan sosial (Smet, 1994).

Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial meliputi empat aspek, di antaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan instrumental. Keempat aspek dukungan tersebut merupakan sarana untuk meningkatkan kepercayaan lanjut usia bahwa dirinya masih berharga, masih dapat melakukan aktivitas yang disukainya, dan memiliki kepercayaan pada diri sendiri bahwa ia. masih mampu memenuhi kebutuhan meski telah memasuki rentang usia lanjut.

Taylor (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat melindungi jiwa seseorang akibat tekanan dan cemas, dengan kata lain dukungan sosial akan dapat menurunkan kecenderungan munculnya hal-hal yang dapat memicu kecemasan. Selain itu menurut Isnawati & Suharyadi (2013) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang terdekat (*significant others*) berupa perhatian, emosi, bantuan instrumental, pemberian informasi dan penilaian diri kepada individu yang menghadapi masa pensiun dapat mengubah persepsi kecemasan dan ketakutan serta kekhawatiran individu tersebut dalam menghadapi masa pensiun

Lingkungan sosial yang positif dan mendukung dapat membantu individu yang menghadapi masa pensiun dengan mempengaruhi keuntungan emosional individu sehingga berperan dalam merubah persepsi individu menghadapi pensiun secara positif (Isnawati & Suharyadi, 2013). Individu yang mempunyai dukungan sosial yang tinggi lebih optimis dalam menghadapi situasi kehidupannya saat ini maupun masa depannya. Adanya dukungan sosial dapat membantu individu menemukan jalan keluarnya dari masalah yang dihadapi.

Memasuki masa pensiun merupakan salah satu peristiwa di kehidupan yang membutuhkan adaptasi bagi siapa saja yang akan menjalankannya. Setiap individu yang akan memasuki masa pensiun perlu mempersiapkan dirinya agar mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya. Kesiapan seorang individu dalam menyesuaikan diri dengan masa pensiun tergantung dari kesiapan dari individu itu sendiri dan lingkungannya. Sehingga dia mampu menyikapi berbagai tekanan yang muncul sebagai konsekuensi dari penyesuaian pada masa pensiun dan agar dia mampu bertahan mengelola berbagai tekanan terhadap perubahan-perubahan yang kelak akan dihadapi untuk dapat menyesuaikan diri setelah memasuki masa pensiun.

Menurut Nawawi (2003) seseorang biasanya mengalami penurunan semangat kerja bila seseorang tersebut akan menjelang pensiun. Perusahaan/kantor pemerintahan perlu untuk menjaga semangat kerja pegawainya, terutama pada saat pegawai mengalami kecemasan dalam menghadapi pensiun. Masa pensiun adalah masa ketika seorang pegawai diberhentikan dari pekerjaannya yang dikarenakan faktor

usia dan pegawai tersebut juga dituntut untuk menyesuaikan diri dalam menghadapinya.

Kecemasan menghadapi pensiun biasanya berhubungan dengan masalah kesehatan, ekonomi, status sosial dan aktivitas yang akan dilakukan di masa yang akan datang. Ada pegawai yang bisa menerima masa pensiun itu dengan lapang dada, bahkan mereka merasa bahagia karena bisa beristirahat dari pekerjaan yang selama ini selalu dikerjakan setiap hari. Ada juga pegawai yang tidak bisa menerima masa pensiunnya, sehingga mereka akan mengalami kecemasan di dalam dirinya (Sutaryo, 2007).

Pegawai yang mengalami kecemasan dalam menghadapi pensiun biasanya menjadi malas-malasan saat melakukan suatu pekerjaan. Reaksi cemas seseorang sering merubah sikap pegawai dari yang tadinya rajin bekerja menjadi malas dalam melakukan pekerjaannya, bersikap santai dan cenderung tidak peduli dengan pekerjaannya, serta sering membolos kerja dengan berbagai alasan.

Kartono (2000) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan perasaan seperti perasaan gelisah dan khawatir akan suatu hal yang tidak menyenangkan dan tidak jelas, dimana gangguan tersebut menjadi suatu ancaman bagi kehidupan seseorang terhadap gambaran masa depannya. Menurut Suliswati (2005) ada dua faktor yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan, yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Gejala-gejala kecemasan yang muncul antara lain, cemas, takut terhadap pikiran sendiri, ragu dan bimbang, menatap masa yang akan datang dengan perasaan khawatir, kurangnya rasa percaya diri, sering menyalahkan orang lain, mudah sekali tersinggung dan mudah marah, sering gelisah, tegang dan mudah terkejut, gangguan pola tidur dan sering mengalami mimpi buruk, gangguan konsentrasi dan daya ingat, serta keluhan somatik. Aspek-aspek kecemasan yang akan muncul pada diri seseorang menurut Yosep (2003) adalah keluhan somatik, ketakutan akan kegagalan, perasaan tidak mampu, kehilangan kontrol, dan kesalahan.

Penyesuaian diri yang positif ditentukan oleh berbagai faktor antara lain kesehatan, sosial ekonomi, status, usia, jenis kelamin, dan pemahaman seseorang terhadap masa pensiun itu.

Berdasarkan uraian diatas mengenai kecemasan menghadapi masa pensiun dengan keterkaitannya pada dukungan sosial menimbulkan pertanyaan bagi peneliti, apakah ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada Pegawai Kementerian Pertahanan.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka peneliti ingin meneliti dengan judul: **“Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Pegawai Kemhan (Kementerian Pertahanan)”**

1.2. Identifikasi Masalah

1. Bagaimana gambaran peran yang terbentuk dalam kecemasan pada pegawai KEMHAN?
2. Bagaimana gambaran dukungan sosial pada pegawai KEMHAN saat menghadapi pensiun?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan pada pegawai KEMHAN?

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini hanya dibatasi pada masalah di poin 3, yaitu apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai KEMHAN.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai KEMHAN?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan pada pegawai KEMHAN.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam bentuk literatur pada bidang keilmuan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

A. Pegawai KEMHAN

Penelitian ini ditujukan untuk memberikan masukan agar lebih siap dan mampu serta lebih percaya diri dalam menata kehidupan ke depan yang lebih baik lagi.

B. Praktisi Psikologi dan peneliti selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian di masa depan mengenai masa pensiun, khususnya dukungan sosial dan kecemasan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan

2.1.1. Pengertian Kecemasan

Menurut Riswandi (2013,h.66) Kecemasan atau *Anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa teracaman yang tidak begitu jelas. Sesuai dengan penjelasan tersebut Chaplin dalam Riswandi (2014, h.66) menjelaskan “ Kecemasan adalah perasaan campur berisikan ketakutan dan keprihatian mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut”.

Kecemasan merupakan variabel terpenting dari hampir semua teori kepribadian, yang memiliki fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.(Freud dalam Alwisol, 2012 h.22). Kecemasan sendiri muncul akibat rasa takut atau suatu peningkatan dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman (Horney dalam Alwisol, 2012 h.134)

Menurut Sudrajat dalam Agustiar (2010,h.9) Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Atkinson (2001,h.69) menjabarkan kecemasan sebagai sebuah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda.

2.1.2. Gejala –gejala dari kecemasan

Menurut Semiun (2010,h.67) menjelaskan kecemasan menyebar ke segenap aspek kepribadian individu yaitu:

- 1) *Cognition*, kecemasan menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan terhadap bayangan malapetaka, bahaya, ancaman yang akan menimpa diri individu.

- 2) *Motorically*, kecemasan menimbulkan gerakan tidak terkontrol seperti gemetar, menggeliat, mengigit bibir.
- 3) *Somatically*, kecemasan mempengaruhi gerakan sistem syaraf otonom yang ditandai dengan mulut kering, nafas tersenggal-senggal, jantung berdebar keras, ketegangan otot, tangan dan kaki terasa dingin, berkeringat dan lain-lain.
- 4) *Affectively*, kecemasan mengakibatkan perasan tegang, tidak nyaman, khawatir, murung dan sebagainya.

Menurut Frances (2010, h. 67) menjelaskan bahwa gejala Kecemasan akademik yang dapat timbul berupa gejala fisiologis dan psikologis.

- 1) Gejala Fisiologis adalah gejala yang ditandai dengan munculnya pusing atau sakit kepala, sakit perut, munculnya jerawat di wajah, muka memerah karena malu, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran, sulit bernafas ketika mengerjakan tugas.
- 2) Gejala psikologis: gejala kecemasan ini ditandai dengan adanya berpikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan, takut akan kegagalan, takut akan mengalami sakit, kecurigaan bahwa ia telah dinilai oleh orang-orang dan menjadi tidak disukai, merasa sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang berlebihan.

2.1.3. Faktor-faktor Kecemasan

Faktor sebuah kecemasan terjadi akibat adanya stimulus yang ada dari lingkungan sehingga seseorang akan mengalami kecemasan. Menurut Nevid dalam Riswandi (2014,h.68) menjelaskan beberapa faktor penyebab dari kecemasan yaitu :

- 1) Faktor Individu adalah faktor yang timbul dalam diri sendiri seperti ketakutan dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, ketakutan akan kehilangan kontrol, atau perasaan yang tidak dapat mengendalikan apapun.
- 2) Faktor lingkungan adalah faktor yang menimbulkan perasaan berkaitan terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan dan ke khawatiran akan ditinggal sendirian oleh orang terpenting dalam hidupnya.

2.1.4. Kecemasan secara fisiologis

Dalam proses terjadinya kepribadian berpengaruh terhadap struktur dan fungsi otak, munculnya kepribadian seseorang tergantung kepada fungsi dari sistem syaraf pusat atau secara ringkas dapat disebut dengan "*No barin, no personality*". (Murray dalam Alwisol, 2012, h. 179).

Otak merupakan komponen yang dimiliki oleh makhluk hidup, fungsi dari otak yaitu untuk mengatur kegiatan-kegiatan tubuh dalam melakukan aktivitas atau merespon rangsangan yang berasal dari lingkungan. Sesuai dengan penjabaran dari (Murray dalam Alwisol, 2012, h.180) :

“Bahwa otak memiliki beberapa fungsi seperti mengontrol dan memproses semua aspek kepribadian yang eksis di dalam otak perasaan, kesadaran, ingatan, keyakinan, sikap, ketakutan, nilai-nilai, dan aspek-aspek lainnya yang disebut dengan regnant.”

Dalam otak terdapat beberapa komponen lain yang membantu kerja dari otak misalnya Diensefalon. Menurut Sloane (2004,h.170) Diensefalon berada antar serebrum dan otak tengah serta Hemisfer sebral. Pada Diensefalon memiliki beberapa bagian yaitu:

- 1) Talamus yaitu stasiun pemancar sensorik utama untuk serabut aferen dari medulla spinalis ke serebrum.
- 2) Hipotalamus yaitu bagian yang berfungsi sebagai pengaturan aktivitas dalam kehidupan.
- 3) Epitalamus yaitu bagian yang mengatur peran dari sistem endokrin.

Pada bagian Hipotalamus memiliki peran yang sangat besar dalam mengatur aktivitas tubuh salah satunya mengatur emosi yang muncul pada tubuh. Menurut Sloane (2004, h.171) menjelaskan mengenai peran hipotalamus sebagai pusat otak untuk emosi seperti kesenangan, nyeri, kegembiraan, dan kemarahan.

Atkinson (2001, h.105) Menjelaskan mengenai hubungan antara kelenjar endokrin dan hipotalamus yang mengilustrasikan interaksi kompleks yang terjadi antara sistem endokrin dan sistem syaraf. Hormon dapat berpengaruh dalam respons stress (ketakutan, kecemasan, nyeri, peristiwa, emosional, dan sebagainya) neuron yang ada di dalam hipotalamus mensekresikan suatu substansi yang di namakan *corticotrophin-releasing factor* (CRF).

Dalam proses pembentukan kecemasan ataupun stress berasal dari *corticotrophin-releasing factor* (CRF) yang menstimulus hipofisis untuk melepaskan hormon *adrenokortikotropik* (ACTH), merupakan hormon stress utama tubuh yang dibawa oleh aliran darah ke kelenjar adrenal dan ke bagian tubuh lainnya. (Atkinson, 2001 h.105).

Adyana (2009, h.169) menjelaskan lebih lanjut mengenai timbulnya rasa takut pada individu yang disebabkan oleh cortex otak yang akan menyalurkan impuls menuju hypothalamus dan hypothalamus akan mempengaruhi denyut jantung melalui sistem syaraf autonom, dan pada saat yang bersamaan pula hypothalamus akan mengeluarkan *releasing hormone* yang mempengaruhi hipofisis untuk mengeluarkan ACTH.

Perilaku yang timbul pada diri makhluk hidup khususnya manusia disebabkan oleh sistem limbik yang ada pada otak. Sistem limbik terletak di sekitar central core otak, sistem ini berhubungan erat dengan hipotalamus dan memberikan pengendalian

tambahan terhadap beberapa perilaku instinktif yang diregulasi oleh hipotalamus dan batang otak. (Atkinson, 2001 h.81)

Campbell (2010,h.249) menjelaskan mengenai timbulnya emosi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh sistem limbik yang memiliki beberapa fungsi termasuk emosi, motivasi, olfaksi, perilaku, dan memori terlebih di luar sistem limbik juga berpartisipasi dalam pembangkitan dan pengalaman emosi.

Lebih lanjut Adyana (2009, h.174) menjelaskan mengenai sistem limbik berperan dalam terjadinya emosi, motivasi, dan tingkahlaku seseorang sehingga disebut sebagai emosi dari otak.

Setiap individu yang kurang baik menimbulkan sebuah kecemasan dalam dirinya. Pada bagian otak yang bekerja dalam mengontrol kecemasan salah satunya adalah amiglada. Menurut Campbell (2010 h.249) amiglada terletak di lobus temporal fungsi dari amiglada adalah menanggapi suatu pengalaman yang telah di alami sebelumnya baik pengalaman buruk ataupun pengalaman baik dengan kata lain amiglada berperan dalam mengingat kembali suatu emosi.

Kecemasan juga berhubungan dengan pengambilan keputusan individu terhadap sesuatu. Jika individu tidak dapat mengambil sebuah keputusan secara benar maka ada yang salah dalam dirinya, kesalahan ini di akibatkan oleh lobus frontal yaitu salah satu bagian dari korteks prafrontal. Pada lobus frontal mengalami kerusakan yang diakibatkan oleh berbagai macam sebab maka akan terjadi perubahan sikap dari individu dalam pengambilan yang berkurang. (Campbell,2010 h.250)

Tubuh yang mengalami kecemasan ataupun stress akan merespon untuk menghadapinya agar tidak semakin parah, dalam prosesnya hypothalamus mengantisipasinya dan memulai melakukan suatu reaksi yang disebut dengan sindrom adaptasi umum. Sindrom ini akan menimbulkan kenaikan kadar glukosa darah, menaikkan tekanan darah, menyegarkan otak, meningkatkan kemampuan otot untuk berkontraksi. (Adyana, 2009h. 200).

Adyana (2009 h.201) membagi sistem adaptasi umum menjadi 2 jenis, yaitu sebagai berikut dibawah ini :

- 1) Reaksi alarm (fight or flight)

Reaksi ini terbentuk melalui jalur hypothalamus dengan impuls yang merangsang sistem syaraf simphatis dan medulla adrenal. Reaksi ini bersifat cepat dan meluas, tetapi tidak berlangsung lama.

2) Reaksi resisten

Reaksi ini terbentuk melalui jalur *hypothalamus* yang mensekresi *Regulation Factor* (CFR, GHRF, dan TRF) sehingga merangsang sekresi ACTH, Growth Hormon dan TSH. *Regulation Factor* menyebabkan tubuh memiliki glukosa (energy), perubahan sistem sirkulasi darah dan enzim-enzim yang diperlukan untuk melawan stress.

2.1.5. Macam-macam kecemasan

Menurut Mantri dalam Riswandi (2014, h. 67) Menjelaskan bahwa klasifikasi tingkat kecemasan dibagi menjadi empat yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik.

- 1) Kecemasan ringan, individu yang lebih waspada, lebih sadar lingkungan, perhatian difokuskan pada lingkungan, gelisah, mudah marah, sulit tidur (insomnia) dan termotivasi untuk menangani masalah yang ada.
- 2) Kecemasan sedang, persepsi sempit, konsentrasi meningkat dan mampu mengabaikan gangguan dalam menangani masalah. Suara menjadi bergetar atau terjadinya perubahan nada pada saat berbicara. Badan bergemetar, terjadi peningkatan denyut nadi atau pernapasan.
- 3) Kecemasan berat, rentang persepsi berkurang, kecemasan yang dialami mengganggu fungsi efektif. Individu mengalami perasaan tidak nyaman atau terus memikirkan bahaya yang akan datang. Terjadi peningkatan denyut nadi atau pernapasan yang mengakibatkan pusing, kesemutan, sakit kepala dan sebagainya.
- 4) Panik, kemampuan untuk berkonsentrasi terganggu, tidak dapat mengontrol perilaku, individu mendistorsi situasi dan tidak memiliki persepsi realistis dari apa yang terjadi. Individu merasa akan mengalami

ancaman sehingga menjadi kebingungan atau tidak dapat berbicara atau bergerak (lumpuh dengan rasa takut).

Menurut Freud dalam Alwilsol (2012,h.22) membagi kecemasan menjadi 3 bagian sesuai dengan jenis kecemasan, yaitu :

- 1) *Realistic anxiety* adalah rasa takut kepada bahaya yang ada di dunia luar. Kecemasan *realistic* menjadikan dasar dari kecemasan *neurotic* dan *moral*
- 2) *Neurotic anxiety* adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari figur yang lebih berkuasa, sebab timbulnya kecemasan akibat pernah melakukan kesalahan sebelumnya.
- 3) *Moral anxiety* adalah kecemasan yang timbul ketika orang melanggar suatu peraturan. Kecemasan *moral* hampir sama dengan kecemasan *Neurotic* hanya saja pada tingkat kontrol ego.

Kecemasan bisa bersifat positif jika intensitas kecemasan itu sendiri wajar dan dapat dijadikan sebuah motivasi dalam sebuah pembelajaran, tetapi kecemasan dapat bersifat negatif bila intensitas dari kecemasan sangat kuat dan akan menimbulkan kerugian bagi individu yang mengalami kecemasan yaitu gangguan fisik dan psikis.

Tingkatan kecemasan yang dimiliki setiap individu tergantung pada situasi, beratnya impuls yang datang dan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan. (Riswandi 2014, h.68)

2.1.6. Dampak kecemasan

Kecemasan dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi anak-anak maupun orang dewasa, bahkan kecemasan dapat menjadi kekuatan perusak yang terpenting yaitu menghambat hubungan interpersonal. Kecemasan tersendiri dapat membuat orang membentur-benturkan kepala, membuat dirinya tidak dapat belajar, merusak ingatan, mempersempit persepsi, hingga menimbulkan amnesia (Alwisol,2012 h.154)

Sebuah kecemasan diartikan sebagai aspek kepribadian yang berbahaya bagi fungsi fisik dan mental. Kecemasan dapat menggambarkan setidaknya lima macam jenis perasaan lainnya yaitu orang cemas secara kronis, perasaan cemas mudah terangsang oleh perasaan curiga kepada orang lain, khawatir mendapatkan celaan,

tidak mampu membentuk konsep diri, tegang, dan kegembiraan berlebih (Cattell dalam Alwisol, 2012 h.249).

2.1.7. Aspek-aspek Kecemasan

Beck, dkk menyediakan monitoring diri dengan 21 aitem dari pilihan ganda pada skala BAI. Item dalam BAI menggambarkan emosi, fisiologis, dan gejala kognitif kecemasan. Dalam Beck Anxiety Inventory (BAI), Beck, dkk membagi 4 aspek dalam kecemasan (Grant, 1990), yaitu:

- a) *Subjective*, yaitu yang dialami sebagai perasaan takut, tidak nyaman, merasa tidak dapat santai atau rileks, dan tidak siap untuk menangani secara efektif saat ini (langsung) atau diantisipasi.
- b) *Neurophysiologic*, yaitu kecemasan yang dialami sebagai *parathesia* (mati rasa atau kesemutan), peningkatan respon kejut (*hypergilance*) dan kesulitan berkonsentrasi.
- c) *Autonomic*, yaitu kecemasan dimana perasaan panas, keluar keringat (*diaphoresis*), denyut jantung meningkat, wajah kosong dan lain-lain.
- d) Panic Related, kecemasan terkait.

Setiap item pada BAI adalah deskripsi sederhana dari gejala kecemasan dalam salah satu dari empat aspek menyatakan:

- a) Subjektif, misalnya tidak bisa rileks
- b) Neurofisiologis, misalnya mati rasa atau kesemutan
- c) Otonom, misalnya perasaan panas
- d) Panik terkait, misalnya takut kehilangan atau kontrol

Menurut Calhoun dan Acocella (2005), aspek-aspek kecemasan dapat dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu:

- a) Reaksi emosi yaitu kecemasan yang berkaitan dengan persepsi seseorang terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.

- b) Reaksi kognitif yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan dan sekitarnya.
- c) Reaksi Fisiologis yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Menurut Dacey (2000) dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen:

- a. Komponen Psikologis berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut
- b. Komponen Fisiologis berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, hipertensi meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltic (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatic atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (senosrik), gejala Respiratori (pernapasan), gejala Gastrointestinal (pencernaan), gejala Urogenital (perkemihan dan kelamin).
- c. Komponen Sosial yaitu sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa: tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Dari definisi diatas maka kecemasan atau *Anxiety* adalah perubahan sikap seseorang dalam menghadapi hal yang tidak disukai, dengan mengekspresikan melalui beberapa tanda yang terlihat pada perubahan dirinya, mulai dari tidak nyaman pada kondisi tertentu hingga mengalami gejala fisiologis misalnya gerogi dan sulit tidur pada malam hari.

2.2. Dukungan Sosial

2.2.1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Menurut Taylor (2003), dukungan sosial adalah informasi yang diterima dari orang lain bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai dan bernilai dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan saling dibutuhkan yang didapat dari orang tua, suami atau orang yang dicintai, sanak keluarga, teman, hubungan sosial dan komunitas.

Menurut Orford (1992), dukungan sosial lebih mengarah pada variabel tingkat individual, merupakan sesuatu yang dimiliki tiap orang dan dapat diukur dengan pertanyaan tertentu. Tingkat dukungan sosial ini tergantung pada kebiasaan sosial atau kemampuan sosial seseorang. Konstruk ini dapat diukur dengan mengetahui aspek dukungan sosial yang diterima dari orang lain, sehingga akhirnya muncullah beberapa asumsi. Asumsi pertama menyatakan bahwa dukungan sosial mengukur aspek eksternal dari komunitas seseorang. Asumsi kedua menganggap dukungan sosial sebagai karakteristik dari jaringan komunitas dan tidak bersifat individual.

2.2.2. Tipe-tipe Dukungan Sosial

Sarafino (2006) membedakan dukungan sosial atas empat bentuk mendasar, yaitu:

- 1) Dukungan emosi atau penghargaan, yaitu meliputi empati, kepedulian, perhatian, penghormatan positif dan semangat kepada seseorang. Dukungan emosi memberikan rasa nyaman, jaminan, kepemilikan dan dicintai ketika seseorang dalam situasi stres, misalnya memberikan dukungan emosi pada seseorang yang kehilangan pasangan hidupnya. Dukungan emosi membantu seseorang memiliki rasa kompetensi dan dihargai

Menurut Orford (1992), dukungan emosi lebih mengacu kepada pemberian semangat, kehangatan, cinta kasih dan emosi, pemberian

perhatian, rasa percaya pada individu, empati, perasaan nyaman, membuat individu percaya bahwa dia dikagumi, dihargai, dicintai, dan bahwa orang lain bersedia memberi perhatian dan rasa aman pada individu tersebut.

- 2) Dukungan instrumental atau alat, yaitu meliputi bantuan langsung, seperti ketika orang meminjamkan atau memberi uang kepada orang tersebut atau menolong memberi pekerjaan ketika orang tersebut membutuhkan pekerjaan.

Menurut Orford (1992), dukungan ini mengacu pada penyediaan benda-benda dan layanan untuk memecahkan masalah praktis, aktivitas-aktivitas seperti menyediakan benda-benda seperti alat-alat kerja, meminjamkan uang dan membantu menyelesaikan tugas-tugas praktis.

- 3) Dukungan informasi, yaitu meliputi memberikan nasihat, arahan, saran atau umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut bekerja, contohnya seseorang yang sedang sakit mendapat informasi dari keluarga atau dokter bagaimana mengatasi penyakit, atau seseorang yang menghadapi keputusan sulit dalam pekerjaannya, mendapat umpan balik atas idenya dari rekan kerja.

Menurut Orford (1992), dukungan ini terbagi dalam dua bentuk, yaitu bentuk pemberian informasi atau pengajaran suatu keahlian yang dapat memberi solusi pada suatu masalah, serta bentuk pemberian informasi yang dapat membantu individu dalam mengevaluasi *performance* pribadi.

- 4) Dukungan persahabatan, yaitu mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama orang tersebut, dengan demikian memberikan perasaan keanggotaan dalam kelompok untuk berbagi ketertarikan dan aktivitas sosial.

Dukungan ini dapat berupa menghabiskan waktu bersama dalam aktivitas-aktivitas rekreasi di waktu senggang, juga bisa berbentuk lelucon, membicarakan minat dan melakukan kegiatan yang mendatangkan kesenangan.

2.2.3. Cara Kerja Dukungan Sosial

Sarafino (2006) mengemukakan dua teori untuk mengetahui bagaimana cara kerja dukungan sosial, yaitu:

1) *The buffering hypothesis*

Menurut teori ini, dukungan sosial melindungi individu dengan melawan efek-efek negatif dari tingkat stres yang tinggi, yaitu dengan dua cara berikut:

- a) Ketika individu menghadapi *stressor* yang kuat, seperti krisis keuangan, maka individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi menjadi kurang melihat situasi tersebut sebagai situasi yang penuh stres, bila dibandingkan dengan individu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah. Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi dapat berharap bahwa seseorang yang dikenal individu akan menolong individu tersebut, misalnya dengan meminjamkan uang atau memberikan nasihat bagaimana mendapatkan uang tersebut.
- b) Dukungan sosial dapat merubah respon seseorang terhadap *stressor* yang telah diterima sebelumnya, contohnya, individu dengan dukungan sosial yang tinggi mungkin memiliki seseorang yang memberikan solusi terhadap masalah individu, atau menjadi melihat masalah tersebut sebagai sesuatu yang tidak terlalu penting, atau membuat individu dapat melihat titik terang dari masalah tersebut.

2) *The direct effect hypothesis*

Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki perasaan yang kuat bahwa individu tersebut dicintai dan dihargai. Individu dengan dukungan sosial tinggi merasa bahwa orang lain peduli dan membutuhkan individu tersebut, sehingga hal ini dapat mengarahkan individu kepada gaya hidup yang sehat.

2.2.4. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Menurut DiMatteo (1991), dukungan sosial bersumber dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, teman sekerja dan orang-orang lainnya. Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti pasangan hidup, keluarga, pacar, teman, rekan kerja, dan organisasi komunitas.

2.2.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Berhasil tidaknya dukungan sosial tergantung pada siapa atau sumber yang memberikannya. Sumber dukungan sosial merupakan aspek yang penting untuk diketahui dan dipahami. Keberhasilan dukungan sosial juga bergantung pada cocok atau tidaknya tipe dukungan sosial yang diberikan. Pengetahuan dan pemahaman tentang tipe dukungan sosial yang akan diberikan akan membantu individu mendapatkan dukungan sosial yang sesuai situasi dan keinginannya, sehingga dukungan sosial memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak (Orfford, 1991).

Keberhasilan dukungan sosial juga dipengaruhi oleh budaya. Hal ini dikarenakan budaya mempengaruhi persepsi seseorang tentang perilaku yang pantas serta bagaimana dan kapan individu harus mencari, memperoleh, dan memberikan dukungan sosial (Brehm, 1992).

2.2.6. Faktor Penghambat Dukungan Sosial

Terdapat tiga faktor yang menjadi penghambat dukungan sosial kepada seseorang, yaitu (Apollo dan Cahyadi, 2012:262):

1. Penarikan diri dari orang lain, disebabkan karena harga diri yang rendah, ketakutan untuk dikritik, pengharapan bahwa orang lain tidak akan menolong, seperti menghindar, mengutuk diri, diam, menjauh, tidak mau meminta bantuan.
2. Melawan orang lain, seperti sikap curiga tidak sensitif, tidak timbal balik, dan agresif.

3. Tindakan sosial yang tidak pantas, seperti membicarakan dirinya secara terus menerus, mengganggu orang lain, berpakaian tidak pantas, dan tidak pernah merasa puas.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, informasi dan penghargaan yang dimiliki tiap orang, yang diperoleh dari orang lain yang dapat dinilai dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang tepat kepada individu tersebut.

2.3. Hubungan Antar Variabel

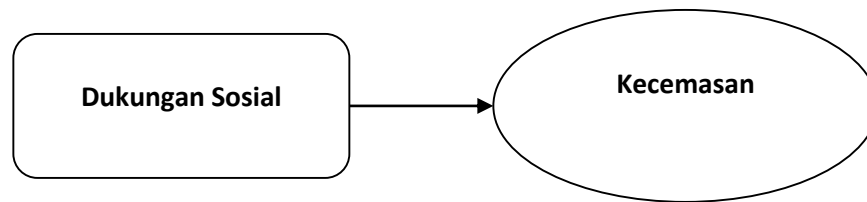
Jattuningtias (2003) mengatakan bahwa hal yang paling mendasar yang dibutuhkan lanjut usia dalam menghadapi masa pensiun adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang berasal dari *significant others*, seperti anak, keluarga dan teman mempengaruhi individu untuk melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi lingkungan dan aktivitas yang berbeda. Dukungan sosial yang baik, maka penyesuaian dirinya pun baik, dimana individu dapat menempatkan dirinya di masyarakat maka individu itu akan diterima dengan baik oleh masyarakat, begitu juga sebaliknya.

Kecemasan sesaat akan meningkat apabila individu merasa dirinya dalam keadaan terancam dan akan menurun kembali jika individu sudah merasa aman. Individu menghayati kecemasan sesaat ini secara subjektif, mengalami perasaan ketakutan, khawatir dan gelisah. Sedangkan kecemasan dasar mengacu pada perbedaan kepribadian dalam kecenderungan mengalami kecemasan. Kecemasan tidak terlihat langsung dalam perilaku, melainkan dilihat dari intensitas dan frekuensi kecemasan sesaat yang dialami oleh masing-masing individu (Spiel-berger, 1972).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, terdapat kemungkinan bahwa Dukungan Sosial memiliki dampak terhadap Kecemasan. Hal tersebut yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini, yaitu mencari pengaruh dari Dukungan Sosial terhadap Kecemasan pada Pegawai di Kementerian Pertahanan.

2.4. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran pada penelitian ini diawali dari fenomena Kecemasan yang terjadi pada pegawai yang bekerja. Kecemasan terjadi pada kalangan yang akan memasuki usia pensiun. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah karakteristik kepribadian yang biasa bekerja.



2.5. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir sebagaimana diuraikan pada halaman-halaman sebelumnya, maka hipotesis penelitian disusun sebagai berikut:

- H₀: Tidak terdapat pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada kantor Kementerian Pertahanan
- H_a: Terdapat pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada kantor Kementerian Pertahanan

2.6. Penelitian Terkait

1. Santi Setyaningsih, Muhammad Mu'in (2013). Dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada kelompok pekerja PNS yang menghadapi masa pensiun.

Masa pensiun merupakan suatu fase kehidupan yang perlu mendapatkan perhatian dari pekerja atau karyawan yang sedang menghadapinya. Berbagai perubahan akan terjadi dalam kehidupan pekerja setelah tiba masa pensiun dan jika tidak disikapi dengan bijaksana dapat mendatangkan kecemasan. Dukungan sosial dari orang-orang yang bermakna dapat membantu individu mengatasi krisis kehidupan termasuk

masalah kecemasan menghadapi pensiun. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimental cross sectional yang bertujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan menghadapi pensiun. Kuesioner dukungan sosial dan tingkat kecemasan diadaptasi dan dimodifikasi dari Berlin Support System dan Depression Anxiety Stress Scale 42. Hasil penelitian menunjukkan dari 133 responden 34,6% mendapat dukungan sosial sedang, 65,4% tinggi, serta tidak ada yang mendapatkan dukungan sosial rendah; 65,4% tidak mengalami kecemasan, 15,0% mengalami kecemasan ringan, 13,5% kecemasan sedang, 6,0% kecemasan berat dan tidak ada yang mengalami kecemasan sangat berat. Hasil uji chi square diperoleh p value = 0,027 ($\alpha = 0,05$). Kesimpulan hasil data adalah ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun. Dukungan sosial yang telah diberikan seharusnya ditingkatkan, tidak hanya bersumber dari dukungan informal tetapi juga dari dukungan formal yaitu pihak instansi agar kecemasan dalam menghadapi pensiun dapat dicegah atau dikurangi secara optimal.

2. Vivit Yuliarti (2014). Hubungan antara kecemasan menghadapi pensiun dengan semangat kerja pada pegawai PT. Pos Indonesia (PERSERO) kantor pusat Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji hubungan antara kecemasan menghadapi pensiun dengan semangat kerja pada pegawai PT. Pos Indonesia (PERSERO) kantor pusat Surabaya Selatan yang akan memasuki cuti besar dengan usia pegawai antara 50-54 tahun, dan mereka akan pensiun dalam kurun waktu 2-6 tahun lagi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang menggunakan subjek penelitian sebanyak 22 orang. Hasil analisis korelasi “Spearman Ranked-Order” $r = 0,792$ dan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara dua variabel. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada hubungan antara kecemasan menghadapi

pensiun dengan semangat kerja pada pegawai PT. Pos Indonesia (Persero) kantor pusat Surabaya.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif. Penelitian Deskriptif kuantitatif, Nasir (2005: 51) artinya metode dalam penelitian suatu sekelompok manusia, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang yang bertujuan untuk membuat diskripsi, gambaran ataupun lukisan suatu peristiwa secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat dan hubungan antara fenomena yang akan diteliti. Dimana variabel yang akan diteliti tersebut terdiri dari variabel Dukungan Sosial (Y) sebagai variabel terikat dan Kecemasan (X) sebagai variabel bebas.

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan fenomena yang terjadi perihal data penelitian. Sedangkan metode kuantitatif digunakan untuk menjelaskan pengaruh antar variabel penelitian.

3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2002) variabel penelitian merupakan objek penelitian atau bisa dikatakan sebagai apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

a. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat dapat juga disebut sebagai variabel *output*, kriteria, atau konsekuen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena variabel bebas.

b. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas dapat juga disebut sebagai variabel stimulus, *predictor*, atau *antecedent*. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat.

3.2.1. Definisi Konseptual

3.2.1.1. Definisi Konseptual Dukungan Sosial

Dukungan sosial yaitu kenyamanan, perhatian, informasi dan penghargaan yang dimiliki tiap orang, yang diperoleh dari orang lain yang dapat dinilai dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang tepat kepada individu tersebut.

3.2.1.2. Definisi Konseptual Kecemasan

kecemasan atau *Anxiety* adalah perubahan sikap seseorang dalam menghadapi hal yang tidak disukai, dengan mengekspresikan melalui beberapa tanda yang terlihat pada perubahan dirinya, mulai dari tidak nyaman pada kondisi tertentu hingga mengalami gejala fisiologis misalnya gerogi dan sulit tidur pada malam hari.

3.2.2. Definisi Operasional

3.2.2.1. Definisi Operasional Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterimanya individu dari orang lain ataupun dari kelompok. validitas konstruk skala ditangani dengan menyelidiki hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dan kehadiran gejala kecemasan. Bahwa tingkat tinggi dukungan sosial yang dirasakan akan dikaitkan dengan tingkat rendah kecemasan(koefisien Cronbach's alpha).

3.2.2.2. Definisi Operasional Kecemasan

Kecemasan berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa

cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Arikunto (2010: 265) berpendapat bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2014: 52), populasi dapat didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang dimaksud dalam populasi penelitian ini adalah Pegawai pada Kementerian Pertahanan.

3.3.2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014: 53). Sedangkan menurut pendapat lainnya, yang dimaksud sampel atau contoh adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Penentuan besarnya sampel dalam penelitian ini didasarkan pada pendapat Arikunto (2010: 266) adalah sebagai berikut “ untuk sekedar perkiraan, maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik semua sehingga penelitiannya adalah penelitian populasi. Selanjutnya apabila subyeknya besar diambil antara 10 -15 % atau 20 – 25 % atau lebih”.

Pendapat Arikunto (2010:266) tersebut didukung oleh Sugiono (2014: 53) yang menyatakan “ semakin besar jumlah sampel mendekati populasi maka peluang kesalahan generalisasi semakin kecil, sebaliknya semakin kecil jumlah sampel menjauhi populasi, maka makin besar kesalahan generalisasinya”.

Berdasarkan konsep yang disebutkan di atas, karena populasi jumlahnya sebanyak 100 orang, maka peneliti mengambil seluruhnya.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan pengumpulan data, penulis melakukan penelitian dengan pemberian kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden. Menggunakan instrument dari Gregory D. Zimet (Dukungan Sosial) dan Aaron T. Beck (Kecemasan).

3.4.1. Instrumen Penelitian

Metode penelitian menurut Sugiono (2014: 15) didefinisikan sebagai: “Suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian tersebut didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis”.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan cara mengumpulkan data melalui instrumen penelitian, dan menyebarkan kuesioner kepada responden yang hasilnya kemudian diolah melalui program *SPSS* untuk mengetahui pengaruh antar variabel yang ada. Metode tersebut digunakan untuk menguji pengaruh antara satu variabel bebas dan satu terikat.

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan fenomena yang terjadi perihal data penelitian. Sedangkan metode kuantitatif digunakan untuk menjelaskan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat pada penelitian ini.

Adapun pengukuran yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis Skala Likert, yaitu variabel yang akan diukur, dijabarkan menjadi sub variabel dan menjadi komponen yang dapat terukur. Dalam perhitungannya, jawaban pernyataan pada instrumen mempunyai gradasi dari yang sangat positif sampai pada yang sangat negatif, berupa kata-kata yang diberi skor/nilai yakni:

Tabel 3.4.1. Tabel Skala Pengukuran

Alternatif Jawaban	Skor
--------------------	------

Sangat Setuju	= (SS)	5
Setuju	= (S)	4
Kurang Setuju	= (N)	3
Tidak Setuju	= (TS)	2
Sangat Tidak Setuju	= (STS)	1

Terdapat dua persyaratan minimal yang harus dipenuhi oleh instrumen penelitian, yaitu validitas dan reliabilitas. Sebuah instrumen dikatakan baik jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat menangkap data variabel yang diteliti secara tepat. Zainal Arifin (2011: 245) mengatakan “validitas adalah suatu derajat ketepatan instrumen (alat ukur), maksudnya apakah instrumen yang digunakan betul-betul tepat mengukur apa yang akan diukur”. Jadi, Uji validitas berkaitan dengan ketepatan atau kesesuaian alat ukur terhadap konsep yang akan diukur, sehingga alat ukur benar-benar dapat mengukur apa yang seharusnya diukur.

Untuk mengetahui tingkat validitas suatu instrumen, dapat digunakan koefisien korelasi dengan menggunakan rumus *Product Moment* dari Pearson dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N : jumlah responden

X : jumlah jawaban item

Y : jumlah item keseluruhan

Reliabilitas menurut Arikunto (2010:178) ”reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.” Uji reliabilitas adalah ketetapan/keajegan alat tersebut dalam mengukur apa yang diukurnya, artinya kapanpun alat itu digunakan maka akan memberikan hasil ukur yang sama.

Metode uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas internal consistency atau *internal consistency method* dengan menggunakan Cronbach's Alpha. Menurut Ronny Kountur (2009:168) "*Cronbach alpha* (α) merupakan teknik pengujian reliabilitas suatu instrumen berupa kuesioner untuk mengukur laten variabel yang paling sering digunakan karena dapat digunakan pada kuesioner yang jawaban atau tanggapannya lebih dari dua pilihan."

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Sugiyono, 2014 : 208) seperti dibawah ini:

$$\alpha = \left(\frac{R}{R-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan :

α : Cronbach's Alpha

R : Jumlah butir soal

σ_b^2 Variansi butir soal

σ_1^2 Variansi skortotal

3.4.1. Tujuan Pembuatan Instrumen

Instrumen *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang dikonstruksi oleh Gregory D. Zimet dibuat untuk menentukan responden tersebut termasuk ke dalam kategori keluarga, teman dan orang yang spesial.

Instrumen *An Inventory of Measuring Clinical Anxiety: Psychometric properties* oleh Aaron T. Beck dibuat untuk menentukan responden tersebut termasuk ke dalam kategori gejala somatic dan gejala panik.

3.5. Uji Coba Instrumen

3.5.1. Uji Coba Instrumen Dukungan Sosial

Uji reliabilitas berkaitan dengan dengan konsistensi, akurasi dan prediktabilitas suatu alat ukur. Hair, Anderson (2009. p.3) berpendapat bahwa "...reliability extent to which a variables is consistent in what it is intended to measure". Coefisient *reliability* diukur dengan menggunakan *Cronbach's alpha* bagi setiap variabel. Hair (2009, p.88) berpendapat bahwa pengukuran reliabilitas ini berkisar antara 0 sampai 1, Hasil dari uji reliabilitas masing-masing variabel pada penelitian ini dapat dilihat pada dibawah ini:

Tabel 3.5.1. Hasil Uji Reliabilitas
Variabel Dukungan Sosial
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	12

3.5.2. Uji Coba Instrumen Kecemasan

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa nilai *cronbach alpha* seluruh variabel berkisar antara 0 sampai 1 dan lebih cenderung mendekati angka 1, dengan demikian keseluruhan item dalam instrumen pengukuran dapat kategorikan *sangat reliabel*.

Tabel 3.5.2. Hasil Uji Reliabilitas
Variabel Kecemasan
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.761	21

3.6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian hubungan antara variabel Dukungan Sosial terhadap Kecemasan menghadapi pensiun adalah kombinasi antara teknik statistik deskriptif dan teknik statistik inferensial:

1. Teknik statistik deskriptif, dalam hal ini digunakan untuk menyajikan data setiap variabel secara sendiri-sendiri dan selanjutnya juga digunakan untuk mengukur gejala pusat yang mencakup median, modus, rerata dan ukuran penyebaran dengan menggunakan standar deviasi serta dilengkapi dengan tabel frekuensi dan grafik berbentuk histogram.
2. Teknik statistik inferensial, dipergunakan untuk menguji hipotesis penelitian, dengan analisis regresi dan korelasi sederhana/berganda dan sebelumnya dilakukan pengujian terhadap persyaratan analisis melalui uji normalitas galat baku taksiran untuk setiap regresi sederhana maupun berganda serta uji homogenitas varian Y atas variabel X.

Didalam penelitian ini, untuk mengubah data dari kualitatif menjadi kuantitatif, penulis menggunakan skala likert. Menurut Sugiono (2014 : 73) skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pembobotan jawaban kuesioner menggunakan *skala Likert* lima poin. Dalam instrumen penelitian telah disediakan alternatif jawaban dari setiap butir pertanyaan dan responden dapat memilih satu dari jawaban yang sesuai, setiap butir bernilai 1 sampai 5 disesuaikan dengan alternatif-alternatif jawaban yang dipilih dari masing-masing pernyataan. Kelima penilaian tersebut diberikan bobot sebagai berikut:

Tabel 3.6. Pilihan dan Nilai Jawaban untuk Tiap Item Pertanyaan

Nilai	Kategori
5	Sangat Setuju (SS)
4	Setuju (S)
3	Netral (N)

2	Tidak Setuju (TS)
1	Sangat Tidak Setuju (STS)

Sumber : Sugiono (2014 :73)

Untuk mengukur dan menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, di mana variabel bebasnya terdiri dari lebih dari satu variabel, maka pengujian data dilakukan dengan menggunakan analisis Komputer Statistik *SPSS for Windows ver. 16.0* guna memproses data penelitian yang terdiri dari beberapa pokok bahasan antara lain:

3.6.1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik terdiri dari Uji Normalitas, Uji Multikolinearitas, Uji Autokorelasi dan Uji Heteroskedastisitas. Pengujian ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa model yang diperoleh benar-benar memenuhi asumsi dasar dalam analisis regresi yang meliputi asumsi-asumsi : terjadi normalitas, tidak terjadi multikolinearitas, tidak terjadi autokorelasi, dan tidak terjadi heteroskedastisitas, serta untuk mengetahui apakah model regresi benar-benar menunjukkan tingkat yang signifikan dan representatif atau disebut BLUE (*Best Linier Unbiased Estimator*).

3.6.2. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan di antara dua variabel atau lebih. Untuk dapat memberi interpretasi terhadap kuatnya hubungan itu, A maka dapat digunakan pedoman seperti tabel berikut:

Tabel 3.6.2. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

<i>Interval Koefisien</i>	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat

0,80 - 1,000	Sangat Kuat
--------------	-------------

Sumber : Sugiono (2014 : 231)

Penafsiran hasil korelasi (r) dapat dilakukan dengan cara melihat tanda pada nilai (r), yaitu:

- a. Tanda (-) atau negatif, pada nilai korelasi menunjukkan adanya arah yang berlawanan.
- b. Tanda (+) atau positif, pada nilai korelasi menunjukkan arah yang searah (sama).

Kriteria Pengujian dalam SPSS (Ghozali, 2001:132):

Hubungan Signifikan = Nilai Sig < 0.05

Hubungan tidak signifikan = Nilai Sig > 0.05

3.6.3. Uji Regresi Sederhana

Berpijak pada hipotesis yang telah dikemukakan di atas, maka teknik analisis data penelitian salah satunya menggunakan teknik analisis persamaan regresi. Penggunaan teknik persamaan regresi bertujuan untuk menjelaskan pola pengaruh variabel bebas dengan variabel terikat dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \varepsilon;$$

Di mana

Y = Kecemasan

X = Dukungan Sosial

Dari model tersebut di atas dapat dilakukan uji secara statistik yakni dengan analisis korelasional dan regresi. Analisis korelasi menunjukkan keeratan hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Sedangkan analisis regresi untuk mengetahui pengaruh atau kontribusi dari variabel bebas terhadap variabel terikat baik secara parsial maupun secara total.

3.7. Hipotesis Statistik

Uji t

Uji t digunakan untuk menentukan/menyimpulkan hasil penelitian, maka

perlu diuji terlebih dahulu apakah r (koefisien korelasi) yang telah ditentukan signifikan/berarti ataukah tidak. Uji t juga berfungsi untuk menguji hipotesis penelitian yang bersifat terpisah. α = Taraf signifikansi dua arah pada derajat 0,05. Kriteria pengujiannya adalah:

- a. H_0 diterima jika t hitung $<$ t tabel.
- b. H_0 ditolak jika t hitung $>$ t tabel.

BAB IV

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Responden

Sebelum menganalisis lebih lanjut mengenai pengaruh variabel bebas Dukungan Sosial (X) terhadap variabel terikat Kecemasan (Y), akan disajikan gambaran umum mengenai identitas responden.

Identitas responden dalam penelitian ini adalah para pegawai kementerian pertahanan. Tingkat partisipasi responden dalam pengisian angket/kuesioner yang disebarakan adalah 100%, hal ini berarti bahwa keseluruhan angket/kuesioner penelitian yang disebarakan, semua mengisi dan mengembalikan. Berdasarkan hasil rekapitulasi umur responden 54 sampai 57 tahun, jenis kelamin pria dan wanita, pendidikan terakhir D3 sampai S2, lama bekerja 21 sampai 30 tahun.

4.2. Prosedur Penelitian

4.2.1. Persiapan Penelitian

Pertama yang dilakukan adalah mencari fenomena, yaitu fenomena seputar kecemasan pada pegawai yang akan menghadapi masa pensiun. Peneliti kerap kali menemukan fenomena tersebut setiap membuka berita di kompas.com.

Kemudian peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing tentang fenomena yang ditemukan lalu menentukan variabel penelitian berdasarkan fenomena yang ditemukan. Sampai pada akhirnya terpilihlah variabel yang akan diteliti yaitu dukungan sosial dan kecemasan.

Selanjutnya peneliti mencari literatur yang akan digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian. Teori-teori, faktor pendukung, dan dimensi terkait variabel penelitian didapatkan melalui buku dan jurnal penelitian. Kemudian peneliti menerjemahkan alat ukur dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia melalui lembaga penerjemah Sastra Inggris Universitas Indonesia serta menerjemahkan kembali dari

bahasa Indonesia ke bahasa Inggris melalui alumni Sastra Inggris Universitas Indonesia yang bekerja di lembaga penerjemah bahasa Kementerian Sekretariat Negara. Selanjutnya dilakukan *Expert Judgement* alat ukur oleh dosen yang ahli pada bidang tersebut.

Setelah melakukan *Expert Judgement* pada kedua alat ukur tersebut, peneliti melakukan uji coba alat ukur penelitian. Uji coba dilakukan kepada responden yang memiliki kriteria serupa dengan responden yang telah ditetapkan pada bab sebelumnya dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Jumlah butir pernyataan yang diujicoba sebanyak 12 butir yang terdiri dari alat ukur dukungan sosial sebanyak 22 butir dan alat ukur kecemasan sebanyak 21 butir. Setelah itu dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk melihat kualitas butir pernyataan apakah butir pernyataan tersebut mengukur apa yang ingin diukur.

4.2.2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan di beberapa pegawai yang berlokasi di Jakarta karena responden yang telah ditetapkan adalah dewasa berusia 54 – 58 tahun. Penelitian dilakukan pada tanggal 23 – 25 Mei 2019. Setelah data penelitian didapat sesuai dengan yang dibutuhkan, peneliti melakukan pembobotan (*scoring*) dan analisis data.

4.3. Hasil Analisis Data Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah para pegawai Kementerian Pertahanan. Dalam penelitian ini menggunakan angket dalam pengumpulan data. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadi dan ruang lingkungannya, atau hal-hal yang ia ketahui. Tujuan digunakan angket dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya dan seberapa besar Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan para pegawai Kementerian Pertahanan dalam menghadapi masa pensiun.

Pada penelitian para pegawai Kementerian Pertahanan, penulis mengajukan seperangkat kuesioner kepada responden yang berjumlah 100 orang, setelah

dikumpulkan seluruh responden bersedia mengisi, sehingga kuesioner yang terkumpul sejumlah 100 eksemplar. Kuesioner ini terdiri dari 33 butir pernyataan yang mewakili 2 variabel yang diteliti. Kedua variabel penelitian yang berbentuk kuesioner itu adalah variabel Dukungan Sosial (X) dan variabel Kecemasan (Y).

Kuesioner variabel Dukungan Sosial terdiri dari 12 butir pernyataan dan variabel Kecemasan terdiri dari 21 butir pernyataan. Data distribusi jawaban responden menurut variabel Dukungan Sosial dan Kecemasan adalah sebagai berikut:

Tabel. 4.3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		dukungan sosial	kecemasan
N		100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	51.77	42.45
	Std. Deviation	6.339	15.962
	Absolute	.097	.100
Most Extreme Differences	Positive	.097	.100
	Negative	-.085	-.080
	Kolmogorov-Smirnov Z	.971	1.003
Asymp. Sig. (2-tailed)		.303	.267

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari tabel statistik di atas terlihat bahwa model regresi untuk variabel Kecemasan berdistribusi normal dengan Asymp. Sig. (0,303) > 0,05, dan untuk variabel Kecemasan berdistribusi normal dengan Asymp. Sig. (0,267) > 0,05.

4.3.1. Analisis Regresi Sederhana

Tabel dibawah ini menunjukkan besarnya koefisien determinasi yang berfungsi untuk mengetahui besarnya persentase variabel terikat (Kecemasan) yang dapat dijelaskan dengan menggunakan variabel bebas (Dukungan Sosial). Koefisien determinasi digunakan untuk menghitung besarnya peranan atau pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel. 4.3.1. Model Summary

Mode	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.715 ^a	.511	.506	11.216

a. Predictors: (Constant), dukungan sosial

Dari analisis tabel diatas dapat diketahui bahwa angka R Square (angka korelasi yang dikuadratkan atau $0,715^2$) sebesar 0,511. Angka R Square disebut juga sebagai Koefisien Diterminasi. Besarnya angka Koefisien Diterminasi 0,511 atau sama dengan 51,1%. Angka tersebut berarti bahwa sebesar 51,1% dari Kecemasan yang terjadi dapat dijelaskan dengan menggunakan Dukungan Sosial. Sedang sisanya, yaitu 48,9% (100% - 51,1%) dapat dijelaskan oleh faktor-faktor penyebab lainnya. Dalam kasus diatas berarti faktor-faktor lain yang mempengaruhi Kecemasan yang diprediksi semakin mengecil. Hal ini bermakna bahwa variabel-variabel yang dipilih sudah tepat. Perlu untuk diketahui bahwa besarnya R square berkisar antara 0 – 1 yang berarti semakin kecil besarnya R square, maka hubungan kedua variabel semakin lemah. Sebaliknya jika R Square semakin mendekati 1, maka hubungan variabel semakin kuat.

4.3.2. Analisis Korelasi Sederhana

Tabel dibawah ini adalah hasil analisis korelasi sederhana menggunakan bantuan program SPSS v.23 yang berguna untuk mengetahui ada tidaknya hubungan

antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan. Jika ada, berapa besarnya hubungan kedua variabel tersebut:

Tabel. 4.6. Correlations

		kecemasa n	dukungan sosial
kecemasan	Pearson Correlation	1	-.715**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
dukungan sosial	Pearson Correlation	-.715**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari analisis tabel diatas dapat diketahui bahwa besar hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan ialah $-.715$. Artinya, hubungan kedua variabel tersebut sangat kuat. Korelasi negatif menunjukkan bahwa hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan tidak searah. Artinya, jika Dukungan Sosial meningkat, maka Kecemasan sudah pasti menurun, begitu juga sebaliknya. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan signifikan jika dilihat dari angka probabilitas (sig) sebesar $0,000$ yang mana angka tersebut lebih kecil dari $0,05$. Jika angka probabilitas $<$ dari $0,05$, artinya ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

4.4. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap pernyataan responden secara rata-rata pada variabel Dukungan Sosial terlihat bahwa untuk responden yang memberikan penilaian sangat setuju ada sebanyak 54%, untuk responden yang memberikan penilaian setuju ada sebanyak 27% dan yang memberikan penilaian kurang setuju ada sebanyak 14% adapun responden yang memberikan penilaian tidak setuju ada sebanyak 5% dan yang memberikan penilaian sangat tidak setuju tidak ada. Bila melihat hasil secara keseluruhan pada variabel Dukungan Sosial terlihat nilai rata-rata sebesar 431 dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa para pegawai sangat setuju dengan adanya Dukungan Sosial dari para pegawai Kementerian pertahanan.

Hasil pengolahan data terhadap keseluruhan pernyataan responden pada variabel Kecemasan terlihat bahwa untuk responden yang memberikan penilaian sangat setuju tidak ada, responden yang memberikan penilaian setuju ada sebanyak 28% dan untuk responden yang memberikan penilaian kurang setuju ada sebanyak 12%, terhadap penilaian responden yang memberikan penilaian tidak setuju ada sebanyak 4% dan yang memberikan penilaian sangat tidak setuju ada sebanyak 56%. Bila melihat hasil rata-rata jawaban responden terlihat nilai rata-rata sebesar 215 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa para pegawai Kementerian Pertahanan tidak setuju dengan kecemasan.

- Hipotesis

H_0 = koefisien regresi tidak signifikan.

H_a = koefisien regresi signifikan.

- Keputusan

Jika $t_{hitung} < t_{table}$ maka H_0 diterima.

Jika $t_{hitung} > t_{table}$ maka H_0 ditolak.

Dari olah data SPSS didapat $t_{hitung} = -10,124$

- $DF = (\text{jumlah sampel} - 2)$ atau $100 - 2 = 98$.

- $t_{table} = 1,661$ (hasil dari tabel t (lampiran)).

Karena $t_{hitung} (-10,124) > t_{tabel} (1,661)$, maka H_0 ditolak, artinya koefisien regresi signifikan, berarti t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka Dukungan Dukungan Sosial mempengaruhi Kecemasan para pegawai kementerian pertahanan.

4.5. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian pada saat menentukan populasi pegawai yang menghadapi pensiun.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pengujian statistik berupa analisis regresi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan dengan besaran pengaruh sebesar 51,1% sementara sisanya dipengaruhi variabel lain yang tidak teliti dalam penelitian ini.

5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis hasil yang telah dilakukan, penelitian ini memiliki implikasi pada pengembangan kajian psikologi sosial khususnya yang berkaitan dengan dukungan sosial. Penelitian ini menyajikan pengaruh dukungan social terhadap kecemasan menghadapi pension pada pegawai Kementerian Pertahanan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi untuk pegawai dalam menghadapi pensiun.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, dikemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi pihak terkait, yaitu sebagai berikut:

5.3.1. Pegawai menghadapi pensiun

Pegawai yang menghadapi pensiun harus bisa menyesuaikan diri dan bersemangat dengan kehidupan yang baru setelah pensiun.

5.3.2. Praktisi Psikologi dan Peneliti Selanjutnya

Berkenaan dengan kepentingan ilmiah, bagi praktisi psikologi dan peneliti selanjutnya yang tertarik untuk menggali permasalahan yang sama, diharapkan agar dapat mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dan dengan menambah

variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini sehingga mampu memberikan kontribusi yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2012. *Psikologi Kepribadian*. UMM Press: Malang
- Atkinson, Rita L, dkk. 2001.. *Pengantar Psikologi* Edisi Delapan Jilid I. Erlangga: Jakarta
- Brehm, S.S. (1992). *Intimate Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Chaplin. J.P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Cetakan Keenam. Penerjemah: Kartiko, K. Jakarta. PT. Raja Grafiika Persada
- Di Matteo, M. R. (1991). *The Psychology of Health, Illness, and Medical care*. Pasific Grove, California: Brooks / Cole Publishing Company.
- Effendi, F & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba medika
- Friedman. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori, & Praktik*: ECG
- Hurlock, E, B. 2007. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima*. Jakarta: PT Erlangga.
- Hawari. 2006. *Manajemen Stres, Cemas, Depresi*. Jakarta: FKUI
- Kartinah & Sudaryanto, A. 2008. *Masalah Psikososial pada Lanjut Usia*. Berita Ilmu Keperawatan Vol. 1 No.1 : 93-96.
- Kartono, Kartini. 2000. *Hygiene Mental*, Cetakan Ketujuh. Bandung: Mandar Maju.

- Nawawi, Hadari. 2003. *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Bisnis Yang Kompetitif*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Orford, J (1992). *Community Psychology : theory & practice*. London: John Wiley and Sons.
- Riswandi. (2013). *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's *Synopsis of Psychiatry. Behavior Sciences/Clinical Psychiatry*. 10th 2., 2007, p.527-30.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (5th ed). USA : John Willey & Sons Inc
- Semiun, Y., 2010. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Setiadi. (2008). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan Edisi Pertama*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Suliswati. 2005. *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Smet, Bart. 200. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo
- Tamher dan Noorkasiani, (2009). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuran Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Tarigan, N. 2009. *Happy and Healthy Retiree*. Yogyakarta: ANDI.

Taylor, Shelley E. (2003), *Health Psychology* (5th ed). New York: McGraw-Hill

Yosep, Iyus. 2003. *Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Refika Aditama.

Sumber Lain:

Akhmadi. (2009). *Permasalahan lanjut usia (Lansia)*. Retrieved February 10, 2010, from <http://www.rajawana.com/artikel/kesehatan/326-permasalahanlanjut-usia-lansia.html>

Ariati, J. 2010. Subjective Well-Being (Kesejahteraan Hidup) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8 (2),: 117-123, (online) (<https://ejournal.undip.ac.id>), Diakses 08 January 2016

Freitas-Ferrari, M.C., Hallak, J.E, Trzesniak, C., Filho, A.S., Machado-de-Sousa, J.P., Chagas, M.H., 2010. *Neuroimaging in social anxiety disorder: a systematic review of the literature*. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. May 30 2010;34(4):565-80. (23 Mei 2012)

Sutaryo, L.P. 2007. Hubungan Antara Locus of Control Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun. *Jurnal Universitas Diponegoro*. 4 (1), (Online), (<http://www.atmajaya.ac.id>), diakses 1 Februari 2014.

LAMPIRAN**Lampiran 1. Kuesioner Asli****KUISIONER PENELITIAN**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019**

DATA ANGKET

Kepada, Yth:

Bapak/Ibu Responden

di

Jakarta

Dalam rangka memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Psikologi Universitas Negeri Jakarta saya sebagai penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk bersedia mengisi kuisisioner penelitian.

Pengisian kuisisioner ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang Dukungan Sosial (X) terhadap Kecemasan (Y) pada Kemenhan. Data tersebut merupakan salah satu hal yang terpenting sehingga saya sebagai penulis mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi kuisisioner ini dengan sebenar-benarnya.

Atas segala bantuan, perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya sebagai penulis mengucapkan terima kasih, dan jika ada pertanyaan yang kurang berkenan di hati Bapak/Ibu saya mohon maaf sebesar-besarnya.

Hormat saya

(_____)

A. IDENTITAS RESPONDEN

Isilah dengan tanda X pada kolom pilihan yang sesuai dengan kondisi Bapak/Ibu/Saudara saat ini.

1. Umur : (<53)
 (>54)
 (>55)
 (>56)
 (>57)
2. Pendidikan Terakhir: Strata 3 (S3)
 Strata 2 (S2)
 Strata1 (S1)
 DIII
 SMA
3. Pekerjaan : Pegawai Negeri
 Tentara
 Karyawan Swasta
 Lain2

B. Pernyataan**Petunjuk Pengisian**

Berilah tanda silang (x) pada kolom jawaban yang anda pilih berdasarkan pendapat dan pengalaman yang Bapak/Ibu hadapi. Sesuai dengan keterangan.

K U E S I O N E R

VARIABEL DUKUNGAN SOSIAL

NO.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Ada seseorang yang spesial di sekeliling saya, ketika saya membutuhkannya					
2.	Ada seseorang yang spesial yang dengannya saya bisa berbagi suka dan duka					
3.	Keluarga saya benar-benar mencoba membantu saya					
4.	Saya mendapat bantuan semangat dan dukungan dari keluarga					
5.	Saya memiliki seseorang spesial yang merupakan sumber kenyamanan sesungguhnya					
6.	Teman-teman saya sungguh-sungguh mencoba membantu saya.					
7.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saat terjadi suatu kesalahan					
8.	Saya bisa membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga					
9.	Saya punya teman-teman yang dapat saya jadikan tempat berbagi suka dan duka					
10.	Ada seseorang spesial dalam hidup yang peduli dengan perasaan-perasaan saya					
11.	Keluarga saya membantu saya dalam membuat keputusan-keputusan					
12.	Saya dapat berbicara tentang masalah-masalah saya dengan teman-teman saya					

K U E S I O N E R

VARIABEL KECEMASAN

Ketika memikirkan pensiun, saya merasa :

NO.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	SR	KK	JR	TP
1.	Mati rasa atau kebas					
2.	Pusing atau pening					
3.	Jantung berdegup					
4.	Susah bernafas					
5.	Pencernaan sulit					
6.	Keringat panas atau dingin					
7.	Panas atau gerah					
8.	Terhuyung-huyung					
9.	Tidak bisa santai					
10.	Takut ada hal buruk terjadi					
11.	Rapuh					
12.	Ngeri atau takut					
13.	Groggi					
14.	Cegukan					
15.	Tangan gemetar					
16.	Tergunvang atau rapuh					
17.	Kehilangan kendali					
18.	Merasa akan mati					
19.	Ketakutan					
20.	Pening atau pusing					
21.	Muka kemerahan					

Lampiran 2. Blue Print

Dukungan Sosial

Subscale	Indikator	No Item	Item Asli	
			Favorabel	Unfavorabel
Significant Other	dukungan emosi yang berupa simpati, yang merupakan bukti kasih sayang, perhatian, dan keinginan untuk mendengarkan keluh kesah orang lain	1	There is a special person who is around when I am in need	
		2	There is special person with whom I can share joys and sorrows	
		5	I have a special person who is a real source of comfort to me	
		10	There is a special person in my life who cares about my feelings	
Family	suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga, sehingga anggota keluarga merasa ada yang memperhatikannya	3	My family really tries to help me	
		4	I get the emotional help & support I need from my family	
		8	I can talk about my problems with my family	
		11	My family is willing to help me make decisions	
Friends	pemberian dukungan yang berupa perhatian secara emosi, pemberian sikap menghargai, pemberian bantuan instrumental maupun penyediaan informasi oleh teman yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama.	6	My friends really try to help me	
		7	I can count on my friends when things go wrong	
		9	I have friends with whom I can share my joys and sorrows	
		12	I can talk about my problems with my friends	

Kecemasan

Dimensi	Indikator	No Item	Item Asli
Somatic Symptoms / gejala somatik	Jantung berdebar, nyeri fisik pada bagian tubuh (nyeri dada, kepala seperti terasa berat, nyeri otot belakang kepala, nyeri anggota gerak, dan ketegangan otot), dan rasa mual	1	Numbness or tingling
		6	Dizzy or lightheaded
		7	Heart pounding / racing
		15	Difficulty in breathing
		18	Indigestion
		21	Hot / cold sweats
Subjective anxiety and panic symptoms	Sesak napas atau bernapas dangkal dan terburu-buru. Palpitasi jantung (jantung berdebar keras) Nyeri dada, atau dada terasa tidak nyaman. keadaan tegang yang berlebihan atau tidak pada tempatnya yang ditandai oleh perasaan khawatir, cemas, tidak menentu atau takut	2	Feeling hot
		3	Wobbliness in legs
		4	Unable to relax
		14	Fear of worst happening
		8	Unsteady
		9	Terrified or afraid
		10	nervous
		11	Feeling of choking
		12	Hands trembling
		13	Shaky / unsteady
		14	Fear of losing control
		16	Fear of dying
		17	Scared
		19	Faint / lightheaded
20	Face flushed		

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Reliabilitas

Variabel Dukungan Sosial

Pernyataan	r- hitung	r- tabel	Ket.
Ada orang khusus yang ada di sekitar ketika saya membutuhkan	0.779	0,361	Valid
Ada seseorang yang istimewa yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka	0.825	0,361	Valid
Keluarga saya benar-benar mencoba membantu saya	0.729	0,361	Valid
Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya	0.777	0,361	Valid
Saya memiliki orang istimewa yang merupakan sumber hiburan yang nyata bagi saya	0.862	0,361	Valid
Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya	0.780	0,361	Valid
Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika ada masalah	0.844	0,361	Valid
Saya dapat berbicara tentang masalah saya dengan keluarga saya	0.547	0,361	Valid
Saya punya teman yang bisa berbagi suka dan duka	0.835	0,361	Valid
Ada seseorang yang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya	0.450	0,361	Valid
Keluarga saya bersedia membantu saya membuat keputusan	0.815	0,361	Valid
Saya bisa membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya	0.739	0,361	Valid

a. Social Support

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	47.3333	55.747	.779	.929
VAR00002	46.7000	63.183	.825	.930
VAR00003	47.3000	58.631	.729	.930
VAR00004	47.4667	57.016	.777	.928
VAR00005	46.9667	57.757	.862	.925
VAR00006	46.7667	61.357	.780	.929
VAR00007	47.2333	53.151	.844	.926
VAR00008	46.7667	66.047	.547	.937
VAR00009	47.3000	56.286	.835	.925
VAR00010	47.3333	62.506	.450	.941
VAR00011	46.9000	60.990	.815	.928
VAR00012	46.6000	65.214	.739	.934

*b. Anxiety***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.761	21

VAR00001	78.4333	1116.875	.683	.747
VAR00002	78.3000	1114.700	.683	.746
VAR00003	78.2667	1107.306	.781	.744
VAR00004	78.5333	1109.568	.776	.744
VAR00005	78.6333	1110.033	.791	.745
VAR00006	78.8667	1145.913	.531	.753
VAR00007	78.8333	1136.420	.630	.751
VAR00008	78.6667	1124.230	.788	.748
VAR00009	78.5000	1133.086	.613	.750
VAR00010	78.3667	1148.792	.419	.755
VAR00011	78.3333	1149.540	.390	.755
VAR00012	78.6333	1111.620	.774	.745
VAR00013	78.3000	1132.907	.604	.750
VAR00014	78.3333	1139.885	.564	.752
VAR00015	78.9000	1129.610	.804	.749
VAR00016	78.7000	1115.045	.767	.746
VAR00017	79.0333	1148.861	.596	.754
VAR00018	78.8667	1145.913	.531	.753
VAR00019	78.6333	1126.033	.698	.749
VAR00020	78.5000	1113.983	.750	.746
VAR00021	40.3667	298.723	.999	.938

Lampiran 3. Hasil Uji Korelasi

Correlations

		kecemasan	dukungan sosial
kecemasan	Pearson Correlation	1	-.715**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
dukungan sosial	Pearson Correlation	-.715**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		dukungan sosial	kecemasan
N		100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	51.77	42.45
	Std. Deviation	6.339	15.962
Most Extreme Differences	Absolute	.097	.100
	Positive	.097	.100
	Negative	-.085	-.080
Kolmogorov-Smirnov Z		.971	1.003
Asymp. Sig. (2-tailed)		.303	.267

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 5. Hasil Uji Regresi

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	dukungan sosial ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: kecemasan

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.715 ^a	.511	.506	11.216

a. Predictors: (Constant), dukungan sosial

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12894.160	1	12894.160	102.496	.000 ^b
	Residual	12328.590	98	125.802		
	Total	25222.750	99			

a. Dependent Variable: kecemasan

b. Predictors: (Constant), dukungan sosial

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Brahmani Hastowati Wibowo lahir di Magelang, 21 Januari 1994. Peneliti merupakan anak kedua dari 3 bersaudara. Saat ini Peneliti bertempat tinggal di Pondok Gede, Bekasi. Peneliti menempuh pendidikan awalnya di SD Negeri 01 Percontohan Jakarta Timur dan lulus pada tahun 2006. Setelah lulus dari pendidikan dasar, Peneliti melanjutkan jenjang pendidikannya di SMP Negeri 196 Jakarta Timur. Pendidikan menengah pertama *ditempuh* dalam waktu 3 tahun dan lulus pada tahun 2009. Selanjutnya, Peneliti melanjutkan jenjang pendidikan menengah atas di SMA HUTAMA Bekasi dan lulus pada tahun 2012. Sejak tahun 2012 peneliti menempuh jenjang pendidikan tinggi dan mendapatkan gelar sarjana di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2019.