**CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH ANXIETY CONFTONTING RETIREMENT WITH EMPLOYEES RETIREMENT**

**Masitah Afriyani**

**Faculty of Psychology, University of Mercu Buana Yogyakarta**

**ABSTRACT**

*This study aims to investigate the correlations between emotional intelligence with anxiety confronting retirement in the Employee. The hypothesis is there is a negative correlations between emotional intelligence with Anxiety Confronting Retirement In the Employee. Subjects in this study were employees aged over 50 years who work and will confronting retirement. Methods of data collection using anxiety confronting retirement scale and the scale of Emotional Intelligence. The data analysis technique used is of Karl Pearson Product Moment. Results Based on the result of correlation of (r xy) -0.747 (p <0.01). This shows that there is a negative correlation between emotional intelligence with anxiety confronting retirement in the Employee. Based on these results the researchers suggest that the hypothesis is accepted. Variable emotional intelligence contributes to the anxiety confronting retirement amounted to 55.8% and as much as 44.2% were caused by other variables.*

Keywords: Emotional Intelligence, Anxiety Confronting Retirement

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA PENSIUNPADA PEGAWAI**

**Masitah Afriyani**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

**ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan yang negatif antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai. Subjek dalam penelitian ini adalah pegawai berusia di atas 50 tahun yang bekerja dan akan meghadapi masa pensiun. Metode pengumpulan data menggunakan skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun dan skala Kecerdasan Emosi. Teknik analisis data yang digunakan adalah Product Moment dari Karl Pearson. Hasil analisis data diperoleh hasil korelasi sebesar (rxy) -0,747 (p < 0,01). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai. Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti menyatakan bahwa hipotesis diterima. Variabel Kecerdasan Emosi memberikan sumbangan pada Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun sebesar 55,8% dan sebanyak 44,2% disebabkan oleh variabel lain.*

Kata Kunci: Kecerdasan Emosi, Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

**PENDAHULUAN**

Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi nanti (dalam Rini, 2008). Usia pensiun pegawai negeri di Indonesia menurut Undang-Undang No.11 tahun 1961 adalah 50 (lima puluh) tahun, sedangkan batas usia pensiunpegawai negeri menurut Peraturan Pemerintah No. 32 tahun 1979 adalah 56tahun atau lebih bagi pegawai negeri yang menduduki jabatan tertentu (Triatmodjo dalam Ariyani, 2008). Pada usia tersebut sebenarnyaseseorangmasihcukupproduktifnamunkenyataannyamerekatetapharusmemasukimasapensiun.

 Masa pensiun seharusnya adalah masa yang dinantikan banyak orang. Ketika pensiun, seseorang memiliki lebih banyak waktu untuk dihabiskan bersama keluarga, anak, cucu, dan terbebas dari stres akibat pekerjaan. Seharusnya masa pensiun adalah masa yang dinantikan pasangan karena akhirnya mereka bisa menghabiskan waktu bersama lebih lama. Namun kenyataannya pensiun ternyata memicu stres dan depresi pada pasangan suami istri.

Menurut Papalia (2008) kecemasan menghadapi masa pensiun adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran mendalam yang timbul sebagai reaksi diri ketika menghadapi perubahan keadaan dari bekerja menjadi tidak bekerja atau disebut juga pensiun. Menurut Hamilton (1959) aspek kecemasan dibagi menjadi dua yaitu aspek fisiologis, dan aspek psikologis. Aspek Psikologis, merupakan aspek atau gejala psikis yang menyertai kecemasan yaitu perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan kecerdasan, dan perasaan depresi. Aspek fisiologis merupakan aspek atau gejala fisik yang menyertai kecemasan, meliputi gangguan tidur, gejala somatik, gejala sensorik, gejala *kardiovaskuler*, pernafasan, ganguan *gastrointestinal*, gangguan *urogenital*, gangguan *otonom*, dan perilaku sesaat.

Data yang menunjukkan gambaran Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun didapatkan dari wawancara yang dilakukan penulis dengan dua pegawai Kantor Camat Sedayu. yang diwawancarai mengalami kecemasan menghadapi masa pensiun. Adapun gejala kecemasan yang dialami berdasarkan aspek kecemasan menurut Hamilton (1959) adalah aspek fisiologis yang meliputi kepalapusingataupening, sulittidur, dan nafsu makan hilang, serta aspek psikologis yang meliputi rasa takut, khawatir, cepatmarah, mudah tersinggung atau sensitif, tidak puas, tidak tenang, tertekan (stres), dantidakdapatberkonsentrasi.

Dari wawancara tersebut didapatkan fakta bahwa dua orang subjek dan yang diwawancarai mengalami pusing, sulit tidur, khawatir, tidak tenang, tertekan dan tidak dapat berkonsentrasi saat mengingat akan pensiun.

Penelitian ini membahas mengenai Kecemasan Menghadapi Masa PensiunPada Pegawai, dalam hal ini adalah pegawai di beberapa perkantoran Kabupaten Kaur, Bengkulu. Pegawai tersebut ada yang bekerja di Puskesmas, Kantor Kecamatan, Kantor Kelurahan, Dinas Pendidikan, SKB, Sekolah, dan Samsat.

Menurut Horney (dalam Safitri, 2003) faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan menghadapi masapensiun itu sendiri terbagi menjadi dua yaitu faktor eksternal yang meliputi penolakan sosial, kritikan dari orang lain, dan situasi lingkungan, sedangkan faktor internal meliputi perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah, kecerdasan emosi, dan penerimaan terhadap diri sendiri. Pada penelitian ini dari berbagai variabel yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun peneliti tertarik untuk meneliti variabel kecerdasan emosi pada pegawai.

Menurut Goleman (2003), kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (empati).Salovey & Mayer (dalam Davis, 2006) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai sebuah bentuk kecerdasan yang melibatkan kemampuan memonitor perasaan dan emosi diri sendiri atau orang lain, untuk membedakan diantara mereka dan menggunakan informasi ini untuk menuntun pikiran dan tindakan seseorang.

Aspek-aspek dalam kecerdasan emosi menurut Goleman (2003) yaitu kesadaran diri (mengenali emosi diri), mengelola emosi, memotivasi diri, empati (mengenali emosi orang lain), dan keterampilan sosial (membina hubungan dengan orang lain).

Menurut Beck (dalam Hurlock, 2006) seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, akan lebih mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisasi atau bahkan menghindari perasaan cemas dalam menghadapi masa pensiun. Beck (dalam Hurlock, 2006) juga menyatakan orang yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik akan memahami diri sendiri yang pada akhirnya dapat mencegah ketegangan atau kecemasan dalam diri sendiri.

Orang yang mempunyai kecerdasan emosi memiliki perasaan empati pada orang lain dan dapat hidup selaras dengan orang lain atau kelompok,seseorang tersebut tetap akan mempunyai hubungan baik dengan semua orang baik sebelum atau setelah pensiun dan membuat orang tersebut tidak akan merasa terkucilkan sehingga orang itu memiliki pikiran positif terhadap masa pensiun yang akan dialaminya (Goleman, 2003).

Sebaliknya orang yang mempunyai kecerdasan emosi rendah, akan sulit mengendalikan emosinya agar tidak terlalu tinggi dan sulit mengarahkannya ke hal-hal yang positif. Orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah tidak akan mampu mengenali emosi dirinya,dan tidak dapat menentukan tindakan yang harus dilakukannya untuk menghindari kecemasan menghadapi masa pensiun. Orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah tidak mampu mengelola emosinya, sehingga rasa cemas akan menguasai dirinya, dan sulit bangkit dari kecemasannya (Goleman, 2003).Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi rendah tidak mampu membina hubungan dengan orang lain, sehingga ketika memasuki masa pensiun akan merasa terkucil dari lingkungan dan membuat kecemasannya bertambah karena merasa akan dikucilkan dari masyarakat setelah memasuki masa pensiun (Goleman, 2003).

Uraian di atas sejalan dengan hasil penelitian Nuraini (2013) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam mengatasi atau bahkan menghindari kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun.

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai.

***METODE***

Subyek penelitian ini adalah pegawaidi beberapa perkantoran Kabupaten Kaur, Bengkulu. Pegawai tersebut ada yang bekerja di Puskesmas, Kantor Kecamatan, Kantor Kelurahan, Dinas Pendidikan, SKB, Sekolah, dan Samsat yang berusia dia atas 50 tahun. Subjek penelitian berjumlah 60 orang. Metode pengumpulan data penelitian ini adalah dengan menggunakan skala.

 Skala yang digunakan adalah skala Kecerdasan Emosi dan skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun. Alternatif jawaban tiap butir atau item skala Kecerdasan Emosi dibuat dalam empat kategori jawaban dan urutannya adalah sebagai berikut: “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Tidak Sesuai”, dan “Sangat Tidak Sesuai”. Penyekoran dimulai dari nilai yang paling tinggi sampai yang paling rendah. Untuk pernyataan jawaban “Sangat Sesuai” diberi skor 4, “Sesuai” diberi skor 3, “Tidak Sesuai” diberi skor 2, dan “Sangat Tidak Sesuai” diberi skor 1. Untuk skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun kategori jawaban dan urutannya adalah “Tidak Pernah”, “Jarang”, “Sering”, dan “Sangat Sering”. Penyekoran dimulai dari nilai yang paling rendah sampai paling tinggi. Pernyataan “Tidak Pernah” DIBERI skor 1, “Jarang” diberi skor 2, “Sering” diberi skor 3, dan “Sangat Sering” diberi skor 4.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode korelasi *Product Moment*. Teknik analisis tersebut digunakan dalam penelitian ini karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (Kecerdasan Emosi) dengan variabel terikat (Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun).

***HASIL DAN DISKUSI***

Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh korelasi negatif yang signifikan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun atau rxy sebesar -0,747 dengan p<0,01, yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Kecerdasan EmosiPada Pegawai maka Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun cenderung semakin rendah, sebaliknya semakin rendah Kecerdasan EmosiPada Pegawai maka Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun cenderung semakin tinggi. Koefisien determinasi (R2) sebesar 0,558. Artinya variabel Kecerdasan Emosi memberikan sumbangan sebesar 55,8% terhadap Kecemasan Menghadapi Masa PensiunPada Pegawai. Dengan demikian masih ada 44,2% faktor-faktor lain diluar variabel Kecerdasan Emosi yang mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun.

Berdasarkan hasil analisis data di atas terlihat bahwa ada hubungan yang negatif yang signifikan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa PensiunPada Pegawai. Jadi hipotesis yang diajukan oleh penulis terbukti atau diterima, yakni bahwa semakin tinggi Kecerdasan EmosiPada Pegawai maka Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun cenderung semakin rendah, sebaliknya semakin rendah Kecerdasan EmosiPada Pegawai maka Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun cenderung semakin tinggi. Diterimanya hipotesis tersebut menunjukkan bahwa Kecerdasan Emosi memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap Kecemasan Menghadapi Masa PensiunPada Pegawai.

 Penelitian Goleman (2003), menunjukkan hasil bahwa orang yang mengalami kecemasan memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Kecerdasan emosi mampu membuat individu berpikir lebih positif tentang diri sendiri. Pegawai yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi ketika akan menghadapi masa pensiun akan mampu menyeimbangkan emosi-emosi yang dihadapinya, mampu bersikap optimis dalam menghadapi segala hal, peka terhadap apa yang dirasakan orang lain dan dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain. Semakin tinggi kecerdasan emosi pada pegawai maka kecemasan menghadapi masa pensiunnya akan cenderung semakin rendah.

 Sebaliknya pegawai dengan dengan kecerdasan emosi rendah ketika akan menghadapi masa pensiun akan merasa gelisah, takut akan pikiran sendiri, merasa tertekan, dan sukar konsentrasi. Semakin rendah kecerdasan emosi pada pegawai maka kecemasan menghadapi masa pensiunnya akan cenderung semakin tinggi.

 Pegawai yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan mampu menyeimbangkan emosi-emosi yang dihadapinya, mampu bersikap optimis dalam menghadapi segala hal, peka terhadap apa yang dirasakan orang lain dan dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain.

 Pegawai dengan kecerdasan emosi rendah ketika akan menghadapi masa pensiun akan merasa gelisah, takut akan pikiran sendiri, merasa tertekan, dan sukar konsentrasi. Didukung oleh pendapat Nuraini (2013) yang menyatakan bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan dapat mengendalikan emosinya sehingga terhindar dari kecemasan menghadapi masa pensiun. Oleh karena itu seorang pegawai harus mampu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain agar pegawai terhindar dari kecemasan menghadapi masa pensiun.

 Kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 55,8% pada kecemasan menghadapi masa pensiun. Hal ini menjelaskan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa masih terdapat sebanyak 44,2% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun. Menurut Horney (dalam Safitri, 2003) faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan menghadapi masa pensiun itu sendiri terbagi menjadi dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi penolakan sosial, kritikan dari orang lain, dan situasi lingkungan, sedangkan faktor internal meliputi perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah, kecerdasan emosi, dan penerimaan terhadap diri sendiri.

 Pegawai memiliki tingkat kecerdasan emosi yang berbeda-beda, hal ini dapat dilihat dari hasil kategorisasi kecerdasan emosi, dari 60 subjek penelitian sebanyak 51 orang (85%) memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi, subjek dengan kategorisasi sedang sebanyak 9 orang (15%), dan tidak ada subjek dengan kategorisasi rendah (0%). Hal tersebut menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki kecerdasan emosi yang tinggi.

 Hasil kategorisasi kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang mempunyai skor tinggi atau masuk dalam kategorisasi tinggi (0%), subjek dengan kategorisasi sedang sebanyak 29 orang (48,33%), dan subjek dengan kategorisasi rendah sebanyak 31 orang (51,67%). Hal tersebut menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki kecemasan menghadapi masa pensiun ang rendah.

 Terdapat bebrapa kelemahan dalam penelitian ini, antara lain peneliti harus mendatangi banyak perkantoran atau institusi untuk mencari subjek penelitian, karena dalam satu perkantoran hanya beberapa orang yang memenuhi kriteria subjek. Peneliti harus mendapat beberapa penolakan karena subjek sedang sibuk melaksanakan pekerjaannya dan tidak bersedia mengisi skala.

***PENUTUP***

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai. Semakin tinggi Kecerdasan Emosi Pada Pegawai maka Kecemasan Menghadapi Masa Pensiunnya akan cenderung semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah Kecerdasan Emosi Pada Pegawai maka Kecemasan Menghadapi Masa Pensiunnya akan cenderung semakin tinggi.

1. **Saran**
2. Bagi Pegawai yang akan menghadapi masa pensiun

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dan tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun yang realitf sedang ke rendah. Meskipun demikian, diharapkan subjek tetap mempertahankan diri dan meningkatkan kecerdasan emosi yang dimilikinya dengan cara lebih mengenali emosi diri, lebih mampu mengelola emosi diri, mampu memotivasi diri, mau mengenal emosi orang lain, dan lebih mampu membina hubungan dengan orang lain.

1. Bagi Instansi

Instansi diharapkan lebih proaktif menyiapkan pegawainya untuk bisa mandiri dan meningkatkan kecerdasan emosi para pegawai dengan melaksanakan MPP (Masa Persiapa Pensiun), dengan menggelar *training,* baik memberikan pengetahuan bagaimana memulai usaha informal atau bagaimana mengisi kesibukkan pada masa pensiun serta bagaimana seorang pegawai dapat lebih meningkatkan kecerdasan emosi yang dimilikinya, sehingga akan menurunkan kecemasan pegawai dalam menghadapi masa pensiun.

1. Bagi Peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian kecerdasan emosi memberikan sumbangan 55,8% terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun, sehingga masih ada faktor lain sebesar 44,2% yang juga berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya yang berminat terhadap tema yang sama dengan penelitian ini supaya mempertimbangan variabel lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pensiun seperti penolakan sosial, kritikan dari orang lain, dan situasi lingkungan (faktor eksternal), perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah, kecerdasan emosi, dan penerimaan terhadap diri sendiri (faktor internal).

***DAFTAR PUSTAKA***

Aidit. (2000). *Catatan Seorang Pensiun*. Dalam <http://www.e-psikologi.com> . Diakses tanggal 15 Oktober 2016

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT Rineka Cipta

Ariyani Novi. (2008). Hubungan Antara Kecemasan dengan Penyesuaian Diri dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia

Atkinson. (2000). *Pengantar Psikologi edisi kesebelas jilid 2*. Jakarta: Interaksara

Azwar. (2003). *Sikap Manusia, Teori, dan Pengukurannya.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar. (2010). *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Chaplin, J.P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo

Daradjat. (1996). *Ilmu Pendidikan Islam.* Jakarta: Bumi Aksara

Davis. (2006). *Perilaku Dalam Organisasi.* Jakarta: Erlangga

Dewi Artika Kumala. (2011). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret

Eliyana. (2006). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil di Pemda Kabupaten Sleman*.Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Mercubuana Yogyakarta

Erna. (2013). Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada PNS*. Jurnal Psikologi*. Samarinda: Universitas Mulawarman. Vol 01, No 03

Goleman, Daniel. (2003). *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakata : PT Gramedia Pustaka Utama.

Hadiwaluyo. (2009). Dampak Emosi dari Rertirement*. Makalah Psikogerontologi*. Yogyakarta: Magister Sains Psikologi Universitas Gadjah Mada

Hariwijaya, Triton. (2007). *Pedoman Penulisan Ilmiah Proposal dan Skripsi.* Yogyakarta: Tugu Publisher

Hawari. (2006). *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*. Jakarta: FKUI

Hurlock. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga

Kaplan, Sadock. (1997). *Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Edisi Ketujuh.* Jakarta: Bina Rupa Aksara

Kartono. (2000). *Hygiene Mental.* Bandung: Mandar Maju

Liftiah. (2008). *Psikologi Abnormal.* Semarang: Widya Karya

Mutadin. (2002). *Mengenal Kecerdasan Emosi Remaja.* <http://www.e-psikologi.com>. Diakses 17 Oktober 2016

Nurlita. (2012). Korelasi antara Self Disclosure dengan Kemampuan Hubungan Interpersonal pada Remaja*. Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang : Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

Papalia, W. (2008). *Psikologi Perkembangan*, Jakarta : Kencana Prenada Media Grup

Patton. (2002). *Keterampilan Kepemimpinan.* Jakarta: Mitra Media

Prasojo Dharmawan Budi. (2011). Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Kementerian Agama yang Istrinya Bekerja dan Tidak Bekerja (Studi Komparatif Pada Pegawai Kementrian Agama Kabupaten Banjarnegara*)*. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang

Rini. (2008). *Pensiun dan Pengaruhnya.* <http://www.e-psikologi.com>. Diakses 5 November 2016

Safitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor

Santoso, Tjiptono. (2002). *Statitiscal Package Social Science (SPSS).* Jakarta: Salemba Empat

Sari, Kuncoro. (2006). Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Dukungan Sosial pada PT. Semen Gresik (Persero) Tbk*. Jurnal Psikologi Proyeksi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Shapiro. (2003). *Mengajarkan Emotional Intellegence pada Anak.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka

Suryabrata. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis.* Yogyakarta: Andi

Sutrisno, Edy. (2013). Kematangan Emosional, Percaya Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun*. Jurnal Psikologi*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Triadmojo. (1983). *Hukum Kepegawaian Mengenai Kedudukan Hak dan Kewajiban Pegawai Negeri Sipil.* Jakarta: PT. Ghalia Indonesia

Tridhonanto. (2009). *Melejitkan Kecerdasan Emosi.* Jakarta: PT Alex Media Komputindo

Utami, Hascaryaningtyas Dyah. (2000). Ketabahan (Hardiness) Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun*. Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Wanti. (2008). Hubungan Kemandirian dan Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada PNS Non Edukatif di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.