

## **Penyesuaian Diri Dalam Menghadapi Masa Pensiun Di Pemerintahan Kota Bengkulu**

**Winda Ade Ariani<sup>1</sup>**

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH  
e-mail :wacimut@gmail.com

**Widya Kartika Sari<sup>2</sup>**

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH  
e-mail :kartikasariwidya56@gmail.com

### **ABSTRAK**

Memasuki masa pensiun dapat merupakan masalah psikologis yang rumit bagi orang yang akan mengalaminya. Salah satunya adalah bagaimana menyesuaikan diri dalam menghadapi masa pensiun. Perencanaan yang dilakukan ketika berada pada masa pensiun, akan memberikan dampak tersendiri pada penyesuaian diri yang dilakukan individu. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai penyesuaian diri terhadap masa pensiun. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menggunakan instrument berdasarkan teori penyesuaian diri terhadap masa pensiun dari Turner & Helms (1995) dengan menggunakan skala likert dengan sampel 30 orang. Temuan dari penelitian ini adalah : (1) gambaran penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun dengan kategori sedang yaitu 43,33% dan kategori rendah yaitu 40%. (2) penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun mempunyai dampak negatif dalam hal penurunan materi namun mempunyai dampak positif dalam hal menikmati hidup karena kondisi fisik yang semakin menurun. Diharapkan bisa mendapatkan informasi yang tepat dalam menghadapi masa pensiun supaya lebih baik lagi.

**Kata kunci :** Penyesuaian Diri, Masa Pensiun

### **ABSTRACT**

Entering retirement can be a complex psychological problem for those who will experience it. One of them is how to adjust to facing retirement. Planning when you are in retirement will have its own impact on the adjustments made by individuals. The purpose of this study is to obtain an overview of self-adjustment to retirement. The research method used is quantitative descriptive research. Using an instrument based on the theory of adjustment to retirement from Turner & Helms (1995) using a Likert scale with a sample of 30 people. The findings of this study are: (1) the description of self-adjustment in facing retirement is in the moderate category, namely 43.33% and in the low category, namely 40%. (2) self-adjustment in facing retirement has a negative impact in terms of material decline but has a positive impact in terms of enjoying life due to declining physical condition. It is hoped that you can get the right information in facing retirement so that it will be even better.

**Keyword :** self adjustment, retirement

## **PENDAHULUAN**

Memasuki masa pensiun dapat merupakan masalah psikologis yang rumit bagi orang yang akan mengalaminya. Pada saat menjalani masa pensiun diperlukan penyesuaian diri kembali terhadap beberapa perubahan yang terjadi, bukan saja penyesuaian dalam hal materi, lebih dalam lagi meliputi penyesuaian terhadap perubahan karir seperti meninggalkan status dalam masyarakat, jabatan yang sebelumnya ia banggakan, fasilitas-fasilitas yang dimilikinya, serta terhadap perubahan dalam hal fisik, peran, kehidupan keluarga, dan minat. Masa pensiun ini dapat menimbulkan masalah karena tidak semata orang siap menghadapinya. Pensiun akan memutuskan

seseorang dari aktivitas rutin yang telah dilakukan selama bertahun-tahun, selain itu akan memutuskan rantai sosial yang sudah terbina dengan rekan kerja, dan yang paling vital adalah menghilangkan identitas seseorang yang sudah melekat begitu lama Warr (dalam Eliana, 2003). Tidak heran masa pensiun menimbulkan masalah psikologis bagi yang baru menjalaninya, karena banyak dari mereka yang tidak siap menghadapi masa ini.

Pensiun dapat merupakan akhir suatu fase kehidupan atau masa transisi ke fase kehidupan baru. Pensiun berhubungan erat dengan perubahan peran, nilai, dan perubahan fase kehidupan individu secara menyeluruh. Bagi sebagian mereka yang kurang siap menghadapi pensiun dan kurang siap untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan-

perubahan yang akan terjadi, bisa menganggap bahwa masa ini merupakan suatu periode penuh krisis, karena mereka mau tidak mau harus kehilangan apa yang pernah menjadi milik mereka. Mereka kehilangan jabatan yang dibanggakan, yang memberi suatu status sosial di masyarakat. Apalagi bagi seseorang yang sebelumnya menduduki jabatan penting di pemerintahan maupun di suatu perusahaan, posisi ini akan sangat dirasakan.

Kumalasari (2012) menemukan bahwa individu yang memiliki persepsi positif terhadap dukungan sosial, menunjukkan bahwa individu tersebut menyadari akan keadaan di sekitarnya dan juga menyadari diri individu itu sendiri, sehingga dapat menerima dan merasakan manfaat dukungan sosial. Dukungan sosial juga menjadi bagian dari individu yang memutuskan untuk berkarier serta menjalankan peran lain selain sebagai seorang pekerja. Sesuai dengan yang dialami pekerja perempuan, menurut kodratnya sebagai seorang perempuan yang bertindak sebagai ibu dan istri, hal ini tentu akan menimbulkan konflik tersendiri bagi pekerja perempuan. Adanya konflik antar peran tidak menurunkan keinginan seorang perempuan untuk tetap bekerja (Rachmaputri & Haryanti, 2015).

Masa persiapan pensiun merupakan masa-masa yang mencemaskan bagi individu yang belum siap untuk memasuki masa pensiun. Penyesuaian diri menjadi pilihan individu untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Karakteristik individu menjelang masa pensiun cenderung untuk mengomunikasikan permasalahan yang dihadapi sehingga individu membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial berperan penting dalam kesiapan individu untuk menghadapi masa pensiun. Lingkungan yang mendukung akan mempermudah proses penyesuaian diri individu terhadap kondisi kecemasan yang dihadapi.

Berdasarkan penjelasan di atas, tampak jelas bahwa pada saat memasuki masa pensiun, individu harus mampu melakukan penyesuaian terhadap perubahan dalam bentuk psikologis, materi, dan sosial. Cara individu memandang dan menerima masa pensiun tidak hanya akan berpengaruh terhadap yang akan menjalani masa pensiun, tetapi juga akan berpengaruh pada struktur kehidupan keluarganya, seperti hubungan dengan suami/istri, anak, cucu, dan hubungan seksual dengan pasangan hidupnya (Hurlock, 2002).

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat menggambarkan penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun sehingga data awal yang didapat yaitu berdasarkan wawancara awal terhadap 15 orang PNS yang lagi mengalami MPP, penyesuaian paling tinggi pada saat akan menghadapi masa pensiun adalah masalah materi,

pada saat memasuki menurun secara signifikan. Banyak orang menjadi "tidak mampu" untuk pertama kali dalam hidupnya pada saat memasuki masa pensiun. Bagi sebagian orang yang pensiun, jaminan tunjangan pensiun merupakan sumber penting pendapatan mereka untuk dapat hidup secara normal. Sepuluh orang PNS yang telah memasuki MPP, mengemukakan bahwa mereka menganggap pensiun sebagai hal yang tidak menyenangkan, merugikan, mengancam dan yang akan menimbulkan masalah bagi dirinya baik dalam sisi psikologis, materi, maupun dalam hubungan dengan keluarga dan masyarakat. Namun lima orang lagi mengatakan bahwa masa pensiun merupakan masa yang sangat mereka nantikan, mereka menganggap sudah saatnya mereka lebih banyak santai dan menikmati hidup terlebih karena kondisi fisik yang sudah semakin menurun, mereka juga merasa akan memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengembangkan hobi yang sempat tertunda, ataupun sekadar merencanakan liburan menyenangkan dengan keluarga mereka. Adapun permasalahan yang ingin dilihat dalam penelitian ini adalah Bagaimana gambaran penyesuaian diri pada masa pensiun? dan Bagaimana penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun?

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode Penelitian Kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2012: 8) yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Berdasarkan teori tersebut, penelitian deskriptif kuantitatif, merupakan data yang diperoleh dari sampel populasi penelitian di analisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan. Penelitian deskriptif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran dan keterangan-keterangan mengenai penyesuaian diri pegawai sipil dalam menghadapi masa pensiun. Sumber data dalam penelitian ini adalah angket yang diberikan serta dokumen yang mendukung dalam penelitian.

Lokasi penelitian dilaksanakan di pemerintahan daerah Kota Bengkulu. Sampel penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, teknik ini digunakan karena peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan beberapa sampel. Peneliti mengambil sampel pegawai sipil yang sudah berumur 55-60 tahun ke atas sebanyak 30 orang.

Instrumen penyesuaian diri dikembangkan dari definisi operasional variabel. Instrumen ini berisi pernyataan-pernyataan tentang penyesuaian diri

merujuk pada aspek kognitif, afektif, dan evaluatif (kecenderungan bertindak). Alat pengumpul data utama yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan model skala likert.

Dalam hal ini peneliti mengumpulkan semua data yang dapat menunjang keberhasilan dari suatu penelitian baik secara tulisan maupun gambar. Data tersebut dapat di peroleh dari informan yang mendukung dalam penelitian ini. Angket yang digunakan adalah skala likert dengan melihat kesesuaian antara kondisi dari sampel yang diteliti. Hal ini di ambil untuk lebih mendapatkan data yang sesuai dengan kebutuhan peneliti. Metode teknik analisis data yang digunakan adalah deskripsi data tentang penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Menurut Sudjana (2002:50) persentase dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

## HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran secara deskriptif kuantitatif tentang penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun. Setelah penelitian selesai dilakukan didapatkan data sebagai berikut :

1. Gambaran penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun

Jumlah item untuk mengungkap penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun pada penelitian ini adalah sebanyak 33 item, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Kategorisasi untuk penyesuaian diri menjelang masa pensiun diperoleh dengan menentukan lima bagian batasannya masing – masing.

Berdasarkan hasil perhitungan skala penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun diperoleh skor sebagai berikut :

**Tabel 1. skor skala penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun**

No	Kode Nama	Skor	Kategori
1	D1	90	Sedang
2	D2	90	Sedang
3	D3	89	Sedang
4	D4	84	Sedang
5	D5	90	Sedang
6	D6	89	Sedang
7	D7	93	Sedang
8	D8	92	Sedang
9	D9	64	Rendah

10	D10	64	Rendah
11	D11	64	Rendah
12	D12	60	Rendah
13	D13	92	Sedang
14	D14	64	Rendah
15	D15	88	Sedang
16	D16	86	Sedang
17	D17	62	Rendah
18	D18	55	Rendah
19	D19	88	Sedang
20	D20	63	Rendah
21	D21	66	Rendah
22	D22	60	Rendah
23	D23	97	Sedang
24	D24	110	Tinggi
25	D25	100	Tinggi
26	D26	134	Tinggi
27	D27	125	Tinggi
28	D28	129	Tinggi
29	D29	59	Rendah
30	D30	62	Rendah

Berdasarkan tabel diatas dapat di jelaskan bahwa pegawai dalam kategori tinggi sebanyak 5 orang, ketegori sedang sebanyak 13 orang dan kategori rendah sebanyak 12 orang. Sehingga dapat di persentasekan sebagai berikut :

**Tabel 2. persentase penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>132	ST	0	0
99-131	T	5	16,67
66-98	S	13	43.33
34-65	R	12	40
< 33	SR	0	0
		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari keseluruhan 30 orang sampel yang diteliti, terdapat 5 orang sampel atau 16,67% yang memiliki penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun **tinggi**, 13 sampel atau 43,33% mempunyai penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun **sedang**, dan 12 sampel atau 40% mempunyai penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun **rendah**. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata – rata penyesuaian diri pegawai dalam capaian tingkat sedang yaitu 43,33%.

2. Penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun

Persoalan pensiun merupakan suatu hal yang pasti tiba dan sudah dipahami dari seseorang menjadi PNS, pandangan-pandangan, gambaran-gambaran, dan antisipasi terhadap apa dan bagaimana masa pensiun akan semakin dirasakan pada saat seorang PNS memasuki masa persiapan pensiun (MPP), karena pensiun sudah sebentar lagi

dan tidak bisa dipungkiri lagi. Berdasarkan hasil wawancara beberapa sampel menyebutkan penyesuaian paling tinggi pada saat akan menghadapi masa pensiun adalah masalah materi, pada saat pemasukan menurun secara signifikan. Banyak orang menjadi “tidak mampu” untuk pertama kali dalam hidupnya pada saat memasuki masa pensiun.

Sampel lain menyebutkan bahwa mereka menganggap pensiun sebagai hal yang tidak menyenangkan, merugikan, mengancam dan yang akan menimbulkan masalah bagi dirinya dalam sisi psikologis, materi, maupun dalam hubungan dengan keluarga dan masyarakat. Namun beberapa sampel lagi mengatakan bahwa masa pensiun merupakan masa yang sangat meredakan nantikan, mereka menganggap sudah saatnya mereka lebih banyak santai dan menikmati hidup terlebih karena kondisi fisik yang sudah semakin menurun, mereka juga merasakan akan memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengembangkan hobi yang sempat tertunda, ataupun sekedar merencanakan liburan menyenangkan dengan keluarga mereka.

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian menyebutkan bahwa penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun dalam tahapan sedang sehingga anggapan dalam menghadapi masa pensiun bermacam-macam temuan yang peneliti temukan, maka secara rinci akan dibahas sebagai berikut ;

1. Gambaran penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri pegawai dalam menghadapi masa pensiun dalam rerata sedang, terlihat dari hasil yang diperoleh yaitu 43,33% sebanyak 13 orang. Dari gambaran persentasi diatas dapat kita ketahui bahwa penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun dalam cangkupan normal. Namun kategori rendah juga tetap banyak selisih 3,33 % dari sedang yaitu sebanyak 12 orang. Sehingga peneliti menganggap bahwa sebagai besar pegawai masih ada yang belum bisa menyesuaikan diri dalam menghadapi masa pensiun.

Seperti sudah diketahui bahwa masa pensiun memberikan konsekuensi-konsekuensi tertentu yaitu hilangnya berbagai hal yang dapat diperoleh seseorang dalam bekerja sehingga menjelang masa pensiun tiba para pegawai sudah merasakan adanya kecemasan akan kehilangan status, penghasilan berkurang dan interaksi dengan teman-teman kerja yang biasa dijumpai akan berkurang. Selain itu, seiring dengan datangnya masa pensiun juga harus menghadapi datangnya masa tua yaitu menurunnya kesehatan dan kekuatan fisik. Kondisi itu membuat individu dihadapkan pada situasi baru yang berbeda dengan ketika masih muda dan aktif bekerja (Aidit, 2003). Individu yang pensiun tersebut perlu

melakukan penyesuaian diri terhadap terjadinya transisi tersebut (Hurlock, 1996).

Mempersiapkan rencana merupakan bagian dari upaya individu untuk mencapai penyesuaian diri. Salah satu rencana responden ketika memasuki masa pensiun adalah melakukan hobi untuk mengisi waktu luang. Hobi yang dilakukan merupakan cara individu untuk mengatasi rasa lelah dengan melakukan kegiatan yang digemari. Sejalan dengan pernyataan Suardiman ( 2011) bahwa perencanaan pensiun akan membantu seseorang untuk mengevaluasi berbagai pilihan, belajar tentang ketersediaan sumber, dan menyiapkan secara emosional jika terjadi perubahan. Rencana yang dipersiapkan individu dalam penelitian ini antara lain keinginan membuka usaha agar menghasilkan uang, melakukan hobi untuk mengisi waktu luang, mengikuti kegiatan organisasi serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan.

2. Penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun

Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa penyesuaian paling tinggi pada saat akan menghadapi masa pensiun adalah masalah materi, pada saat pemasukan menurun secara signifikan. Banyak orang menjadi “tidak mampu” untuk pertama kali dalam hidupnya pada saat memasuki masa pensiun. Sehingga hal ini menjadi tidak menyenangkan, merugikan, merugikan, mengancam dan yang akan menimbulkan masalah bagi dirinya.

Menurut Schneiders (1964) individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap datangnya masa pensiun ditunjukkan dengan tidak adanya emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi personal, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan memiliki sikap realistik dan obyektif. Adanya pemikiran negatif ketika akan memasuki masa pensiun seperti merasa bahwa dirinya tidak berguna lagi, merasa tidak dihormati menyebabkan munculnya kecemasan. Bagi individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun akan mampu mempersepsi secara positif adanya perhatian dari lingkungannya sehingga individu tersebut terhindar dari mekanisme psikologis dan timbul perasaan masih berguna, diperhatikan dan dihargai (Schneiders, 1964), dengan demikian kecemasan yang muncul pada saat individu menghadapi masa pensiun akan rendah.

Tibanya masa pensiun akan mengakibatkan hilangnya sebagian besar penghasilan individu. Bagi individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun, akan mampu mengelola keuangan dan menyesuaikan gaya hidupnya setelah masa pensiun tiba nanti. Individu juga akan mampu mempersepsi secara

positif ketika diberi bantuan berupa finansial dan barang yang diberikan oleh lingkungan sekitar, seperti; keluarga dan tetangga. Bantuan yang diberikan oleh orang-orang sekitar akan membantu individu mencukupi kebutuhan-kebutuhannya. Ketika individu mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya maka individu tersebut akan terhindar dari perasaan frustrasi dan kecewa, dengan tidak adanya perasaan frustrasi dan kecewa maka individu tersebut akan terhindar dari rasa cemas ketika akan menghadapi masa pensiun (Schneiders, 1964).

Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa masa pensiun merupakan masa yang sangat meredakan, mereka menganggap sudah saatnya mereka lebih banyak santai dan menikmati hidup terlebih karena kondisi fisik yang sudah semakin menurun, mereka juga merasakan akan memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengembangkan hobi yang sempat tertunda, ataupun sekedar merencanakan liburan menyenangkan dengan keluarga mereka.

Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun akan mampu untuk belajar dan mengembangkan kualitas diri menjadi lebih baik sehingga individu tersebut menghadapi setiap permasalahan yang ada, dengan demikian individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun diharapkan tidak akan mengalami kecemasan ketika menghadapi masa pensiun (Schneiders, 1964).

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun akan mampu mempersepsi secara positif adanya penghargaan, perhatian dari orang disekelilingnya sehingga individu mampu mengontrol emosinya secara baik dan mampu bersikap realistik dan obyektif. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun akan memiliki tingkat kecemasan yang cenderung rendah pada saat menghadapi masa pensiun. Individu akan menyadari bahwa pensiun akan dialami oleh setiap pegawai dan menganggap pensiun bukanlah hal yang menakutkan akan dapat merasakan bahwa dibalik setiap peristiwa ada hikmah yang dapat diambil.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sari (2003) tentang hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara keduanya yaitu, semakin tinggi tingkat berpikir positif individu terhadap masa pensiun maka kecemasan makin rendah, demikian sebaliknya. Individu yang berpikir positif akan merasa bahwa setelah pensiun masih berguna, masih merasa berharga, masih berarti bagi keluarga dan tetap dihormati oleh lingkungan sekitarnya. Bagi individu yang berpikiran positif juga lebih dapat menyesuaikan

diri terhadap kejadian-kejadian yang menekan karena individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah secara tepat dan efektif. Albrecht (1980) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu aspek dari berpikir positif.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ;

1. Gambaran penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun di pemeritahan daerah kota Bengkulu dengan kategori sedang yaitu 43,33% dan kategori rendah yaitu 40%.
2. Penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun di pemerintahan daerah kota Bengkulu mempunyai dampak negatif dalam hal penurunan materi namun mempunyai dampak positif dalam hal menikmati hidup terlebih karena kondisi fisik yang sudah semakin menurun.

#### **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi pegawai negeri sipil yang akan menghadapi masa pension Bagi subjek penelitian yang memiliki penyesuaian diri yang negatif bisa mendapatkan informasi yang tepat dalam menghadapi masa pensiun supaya lebih baik lagi.
2. Bagi peneliti selanjutnya, Bagi peneliti yang akan datang untuk memperhatikan faktor-faktor negatif yang turut mempengaruhi penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun sehingga mereka mendapatkan informasi yang positif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Audit, S. 2000. Catatan Seorang Pensiun. Dalam [http://www.e-psikologi.com/ htm:51k](http://www.e-psikologi.com/htm:51k). Diakses tanggal 3 Januari 2009.
- Albrecht, K. 1980. *Brain Power Learn To Improve Your Thinking Skills*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Dacey, John. S., & John. F. Travers. 2002. *Human Development Across The Life Span : Fifth Edition*. New York : The McGraw Hill Companies, Inc.
- Hurlock, E. B. 1996. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Terjemahan Soedjarwo & Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Irianto, Agus. 2010. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Cet. Ke 7. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sari, E. F. 2003. *Hubungan Berfikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi*

- Masa Pensiun. Skripsi* (tidak diterbitkan).  
Yogyakarta: Fakultas Psikologi  
Universitas Wangsa Manggala.
- Schneiders, A. A. 1964. *Pattern of Adjustment and Mental Health*. Tokyo: McGrawHill Kogakusha Ltd.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Edisi Keenam. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Turner, Jeffrey. S., & Donald B. Helms. 1995. *Lifespan Development : Fifth Edition*. USA : Holt, Rineheart, Winston.
- Peraturan Pemerintah No. 32 tahun 1979, batas usia pensiun bagi PNS yang memegang jabatan struktural adalah 56 tahun. Tapi bagi PNS yang memiliki jabatan fungsional, termasuk guru, Dokter, atau widyaiswara, masa pensiunnya adalah usia 65