



HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI (*SELF ACCEPTANCE*) DAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA PENSUN DI RSJ TAMPAN PROVINSI RIAU

TESIS

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Psikologi
Program Studi Psikologi Program Magister**



Oleh:

**MARDHIAH AMIR MZ
NIM: 22260222037**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
PEKANBARU
2024**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR HALAMAN PENGESAHAN

SIDANG MUNAQASYAH
HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI (*SELF ACCEPTANCE*) DAN KECERDASAN EMOSI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI MASA PENSIUN DI RSJ TAMPAN
PROVINSI RIAU

OLEH:

MARDHIAH AMIR MZ
NIM: 22260222037

Pembimbing I



Dr. Harmaini, M.Si
NIP 197207242007011019

Tanggal: 5 Juli 2024

Pembimbing II



Dr. Hijriyati Cucuani, M.Psi, Psikolog
NIP 198210182009012007

Tanggal: 11 Juli 2024

Telah Dinyatakan Memenuhi Syarat Sidang Munaqasah
Pada tanggal: 11/07/2024

Ketua Program Studi Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Ttd

UIN SUSKA RIAU



Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi, Psikolog
NIP. 19780720 200710 2 003

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN PENGUJI

Tesis yang ditulis oleh

Nama : Mardhiah Amir MZ
Nim : 22260222037
Judul : Hubungan antara Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) dan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun di RSJ Tampar Provinsi Riau.

Telah dipertahankan didepan panitia Ujian Tesis Program Studi Psikologi Program Magister Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi) dengan peminatan Psikologi Industri dan Organisasi.

Diuji pada

Hari/Tanggal : 16 Juli 2024
Bertepatan dengan : 09 Muharram 1446

TIM PENGUJI

Ketua

(.....)

Dr. Sri Wahyuni, MA, M.Psi, Psikolog
NIP. 19800616 200604 2 002

Sekretaris

(.....)

Dr. Hijriyati Cucuani, M.Psi, Psikolog
NIP 19821018 200901 2 007

Penguji I

(.....)

Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si
NIP. 19651028 198903 1 005

Penguji II

(.....)

Dr. Masyhuri, M.Si
NIP. 19771102 200801 1 010

Penguji III

(.....)

Dr. Harmaini
NIP. 197220724 200701 1 007

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tesis yang berjudul:

**“HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI (SELF-ACCEPTANCE)
DAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
PENSIUN DI RSJ TAMPAN PROVINSI RIAU”**

1. Adalah benar karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh peneliti lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh peneliti lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata didalam naskah tesis ini terdapat bukti unsur-unsur plagiasi, maka saya menerima sanksi, baik tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundangan-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim penguji sebagai *author* dan UIN SUSKA RIAU sebagai institusinya.

Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan 1 dan 2, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Pekanbaru, Juli 2024


MARDHIAH AMIR MZ
NIM.22260222037

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tesis yang berjudul:

“HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI (SELF-ACCEPTANCE) DAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PENSIIUN DI RSJ TAMPAN PROVINSI RIAU”

1. Adalah benar karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh peneliti lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh peneliti lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata didalam naskah tesis ini terdapat bukti unsur-unsur plagiasi, maka saya menerima sanksi, baik tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundangan-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim penguji sebagai *author* dan UIN SUSKA RIAU sebagai institusinya.

Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan 1 dan 2, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Pekanbaru, Juli 2024

MARDHIAH AMIR MZ
NIM.22260222037

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

Permata tidak bisa berkilau tanpa gesekan.
Begitu juga manusia, tidak ada manusia
yang luar biasa tanpa cobaan

-Konfucius-

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis pada penelitian ini, yang berjudul: **“Hubungan Penerimaan diri (*Self Acceptance*) dan Kecerdasan Emosi terhadap Kecemasan menghadapi masa pensiun di RSJ Tampan Prov Riau ”**. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program magister atau strata dua (S2) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Peneliti sudah berupaya semaksimal mungkin demi terselesainya tesis ini, meskipun peneliti tetap menyadari bahwa kemampuan peneliti jauh dari kesempurnaan, dan sudah pasti masih banyak kekurangannya. Sehingga kritik dan saran yang sifatnya membangun semangat tentunya sangat kami harapkan. Semoga tesis penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi kita semua baik saat ini maupun di masa depan. Disamping itu peneliti juga menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak memberikan kontribusi dan masukan selama proses penyusunan tesis ini antara lain kepada:

1. Prof. Dr. Khairunnas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau beserta jajarannya,
2. Dr. Kusnadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau beserta jajarannya,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag,M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi beserta jajarannya sekaligus penguji I pelaksanaan sidang Munaqasyah yang telah memberikan masukan dan saran,
4. Dr. Vivik Shofiah, M.Si selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi, Dr. Yuslenita Muda,M.Sc selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi
5. Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Magister Psikologi yang banyak memberikan masukan.
6. Dr. Hijriyati Cucuani, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris pelaksanaan Sidang Munaqasyah sekaligus pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran,
7. Dr. Harmaini, M.Si selaku Ketua pelaksanaan Sidang Munaqasyah sekaligus pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan dan saran,
8. Dr. Masyhuri, M.Si Selaku penguji II pelaksanaan Sidang Munaqasyah sekaligus Sekretaris Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi
9. Zulkifli, S.Kep., MH selaku PLT Direktur RSJ Tampan Provinsi Riau yang telah memberikan izin penulis untuk penelitian di Instansi yang dipimpin,
10. Kedua orang tua, ayahanda tercinta Drs. H. Amir MZ dan ibunda tersayang Dra. Hj. Nurhayati yang telah memberikan dukungan sepenuh hati dalam perjalanan akademis
11. Suami Suwarli, SE dan anak-anak tercinta yang telah memberikan dukungan sepenuh hati dalam perjalanan akademis selama peneliti



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menempuh pendidikan Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau,

12. Kakak dan adik tercinta, Ruqayyah Amir MZ, S,Tr Keb, Prof. Dr. Hj. Zubaidah Amir MZ, Nurhasanah Amir MZ, SE dan M.Ulil Amri, SE terimakasih atas dukungan dan motivasi kepada penulis,
13. Kakak besti terbaik Ns. Ulia Nelma, S.Kep, yang dengan sabar mendengar keluh kesah penulis dan selalu memberikan motivasi serta dukungan penuh kepada penulis,
14. Genk rumpis ku (Kak netty, kiki, putri dan novi) tempat bertukar pikiran dan inspirasi bagi penulis,
15. Genk Tolu dan rekan ruangan yang telah memberikan dukungan kepada penulis
16. Semua teman-teman seperjuangan selama peneliti menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau, cepat nyusul meraih Magister nya ya
17. Semua Pihak yang telah berjasa dalam memberikan kontribusi dalam penyusunan tesis ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga semua bantuan dan dukungannya yang telah diberikan dalam penyusunan tesis ini menjadi amal ibadah yg akan diganti dengan pahala dari allah swt.

Pekanbaru, Juli 2024
Peneliti

Mardhiah Amir MZ

PEDOMAN TRANSLITERASI

Di dalam naskah tesis ini banyak dijumpai nama dan istilah yang berasal dari bahasa Arab yang ditulis dengan huruf Latin. Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan tersebut adalah sebagai berikut:

Huruf Arab	N a m a	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	A	<p>Konsonan rangkap (<i>tashdīd</i>) ditulis rangkap:</p> <p>Contoh: مقدمة = muqaddimah</p> <p>Vokal :</p> <p>1. Vokal tunggal (fathā h) ditulis “a”)َ ((<i>Kasrah</i>) ditulis “i”)ِ ((<i>ḍammah</i>) ditulis “u”)ُ (</p> <p>2. Vokal panjang ا dan <i>fathāh</i> ditulis “ā”. و dan <i>ḍammah</i> ditulis “ū”. ي dan <i>kasrah</i> ditulis “ī”. Ta marbutoh selalu ditulis “h”.</p>
ب	ba	b	
ت	ta	t	
ث	tha	th	
ج	ja	j	
ح	ha	ḥ	
خ	kha	kh	
د	da	d	
ذ	dha	dh	
ر	ra	r	
ز	za	z	
س	sa	s	
ش	sha	sh	
ص	ṣa	ṣ	
ض	ḍa	ḍ	
ط	ṭa	ṭ	
ظ	ẓa	ẓ	
ع	‘a	c	
غ	gha	gh	
ف	fa	f	
ق	qa	q	
ك	ka	k	
ل	la	l	
م	ma	m	
ن	na	n	
و	wa	w	
ه	ha	h	
ا	‘a	‘	
ي	ya	Y	

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI (*SELF-ACCEPTANCE*) DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PENSIUN DI RSJ TAMPAN PROVINSI RIAU

MARDHIAH AMIR MZ

Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerimaan diri (*self-acceptance*) dan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun di RSJ Tampam Provinsi Riau yang akan menghadapi pensiun paling lama 4 tahun kedepan. Subjek dalam penelitian ini adalah pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) sebanyak 105 orang. Data dikumpulkan melalui skala penerimaan diri (*self-acceptance*) yang telah di modifikasi dari skala Dina (2021) yang mengusul teori shereer (1949), skala kecerdasan emosi yang telah di modifikasi dari skala Amalia (2023) yang mengusul teori Goleman (2015) dan skala kecemasan menghadapi pensiun yang telah di modifikasi dari skala Prasoja (2013) yang mengusul teori Nevid (2014). Hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan metode *SPSS versi 26.0 for windows* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negative antara penerimaan diri dan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri dan kecerdasan emosi maka kecemasan menghadapi pensiun semakin rendah. Hubungan variabel penerimaan diri (*self acceptance*) terhadap kecemasan menghadapi pensiun sebesar -71,5, ($p\text{-value} < 0,000$) dan hubungan varibel kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi pensiun sebesar -70,8 ($p\text{-value} < 0,000$). Sementara korelasi antara penerimaan diri dan kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi pensiun sebesar 64,4, ($p\text{-value} < 0,000$).

Kata Kunci: Penerimaan diri (*self-acceptance*), Kecerdasan emosi, Kecemasan Menghadapi pensiun.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

العلاقة بين القبول الذاتي والقلق من التقاعد في المستشفى لأمراض النفسية بمحافظة ريو مرضية أمير م.ز. طالبة الماجستير في علم النفس بجامعة السلطان الشريف قاسم السالمية الحكومية ريو

ملخص

يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين القبول الذاتي والقلق من التقاعد في المستشفى لأمراض النفسية لدى الموظفين الذين سيواجهون التقاعد بعد أربع سنوات بمحافظة ريو. الأفراد في هذا البحث هو موظفو الحكومة وعددهم 105 شخص. تم جمع البيانات من خلال مقياس القبول الذاتي الذي تم تعديله من مقياس دينا (2021) والذي يستند إلى نظرية شيرير (1949)، ومقياس الذكاء العاطفي الذي تم تعديله من مقياس أماليا (2023) والذي يستند إلى نظرية جولمان (2015)، ومقياس القلق من مواجهة التقاعد الذي تم تعديله من مقياس براسوجا (2013) الذي يستند إلى نظرية نيفيد (2014). تم استخدام تحليل البيانات واختبار الفرضية في هذا البحث باستخدام طريقة نموذج المعادلة الهيكلية - الحد الأدنى الجزئي. تم استخدام صالحة البناء اختبار صالحة الأداة واختبار الموثوقية باستخدام الموثوقية المركبة بعدد 105 مستجيبين. دلت نتائج التحليل بناءً على البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية من قياس نموذج الهيكل (النموذج الداخلي) واختبار الفرضية أن هناك علاقة سلبية بين القبول الذاتي والذكاء العاطفي والقلق من التقاعد. هذا يدل على أنه كلما زاد القبول الذاتي والذكاء العاطفي، انخفض القلق من التقاعد. متغير القبول الذاتي للقلق قدم مساهمة ارتباط قدرها -71,5 وقيمة الاحتمال $0,010 <$ متغير الذكاء العاطفي للقلق من التقاعد قدم مساهمة ارتباط قدرها -70,8 وقيمة الاحتمال $0,009 <$ وفي حين أن الارتباط بين القبول الذاتي والذكاء العاطفي مع القلق من التقاعد قدم ارتباطاً طفره 64,4 وقيمة الاحتمال $0,00 <$

الكلمات المفتاحية: القبول الذاتي، الذكاء العاطفي، القلق من التقاعد .

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Relationship Between Self-Acceptance and Retirement Anxiety Among Civil Servants at Tampan Psychiatric Hospital in Riau Province

Mardhiah Amir MZ

Master of Psychology, State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-acceptance and emotional intelligence with retirement anxiety at Tampan Psychiatric Hospital in Riau Province, for employees who will be facing retirement within the next four years. The subjects of this study were 105 civil servants. Data were collected using a self-acceptance scale modified from Dina's (2021) scale, which is based on Sherer's (1949) theory, an emotional intelligence scale modified from Amalia's (2023) scale, which is based on Goleman's (2015) theory, and a retirement anxiety scale modified from Prasoja's (2013) scale, which is based on Nevid's (2014) theory. The results of data analysis and hypothesis testing using SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 26.0 for Windows showed a negative relationship between self-acceptance and emotional intelligence with retirement anxiety. This indicates that the higher the self-acceptance and emotional intelligence, the lower the retirement anxiety. The relationship between the self-acceptance variable and retirement anxiety is -71.5 ($p\text{-value} < 0.000$), and the relationship between the emotional intelligence variable and retirement anxiety is -70.8 ($p\text{-value} < 0.000$). Meanwhile, the correlation between self-acceptance and emotional intelligence with retirement anxiety is 64.4 ($p\text{-value} < 0.000$).

Keywords : *Self-Acceptance, Emotional Intelligence, Retirement Anxiety*

UIN SUSKA RIAU

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR HALAMAN PENGESAHAN	i
LEMBAR HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
PENGANTAR LITERASI	vi
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah Penelitian.....	14
1. Identifikasi Masalah	14
2. Pembatasan Masalah.....	15
3. Rumusan Masalah	16
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	16
1. Tujuan Penelitian.....	16
2. Manfaat Penelitian.....	17
D. Kajian Teori Yang Relevan.....	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	26
1. Kecemasan menghadapi pensiun.....	26
2. Penerimaan diri (<i>Self-acceptance</i>).....	40
3. Kecerdasan emosi.....	55

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Kerangka Berpikir	70
C. Hipotesis Penelitian.....	77

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	78
B. Tempat dan Waktu Penelitian	78
1. Tempat.....	79
2. Waktu Penelitian	79
C. Populasi dan Sampel Penelitian	80
1. Populasi.....	80
2. Sampel	80
D. Variabel Penelitian	82
1. Variabel Bebas	82
2. Variabel Terikat.....	83
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	85
1. Teknik Sampling	87
2. Instrumen Pengumpulan Data	88
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	89
1. Validitas Instrumen	90
2. Reliabilitas Instrumen.....	91
G. Teknik Analisis Data.....	92
1. Analisis SPSS	94
2. Analisis Deskriptif.....	95

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	96
1. Pelaksanaan penelitian.....	97
2. Profil Lokasi Penelitian	98
3. Hasil Deskripsi Sampel Penelitian	100
4. Hasil Analisis Statistik Inferensial	101
B. Pembahasan	105
C. Keterbatasan Penelitian	

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan.....	109
B. Saran	110

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**

UIN SUSKA RIAU



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	59
Tabel 3.2 Skala Kecemasan Penelitian	66
Tabel 3.3 Sistem Penilaian Skala.....	66
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan.....	67
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Penerimaan diri	68
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala Kecerdasan emosi	69
Tabel 4.1 Data Demografi umum subjek penelitian.....	77
Tabel 4.2 Deskripsi statistic hipotik Penerimaan diri	79
Tabel 4.3 Kategorisasi penerimaan diri.....	80
Tabel 4.4 Deskripsi statistic hipotik kecerdasan emosi.....	80
Tabel 4.5 Kategorisasi kecerdasan emosi.....	81
Tabel 4.6 Deskripsi statistic hipotik kecemasan	81
Tabel 4.7 Kategorisasi kecemasan	82
Tabel 4.8 Deskripsi kategori subjek penelitian	83
Tabel 4.10 hasil uji multikolinearitas	86
Tabel 4.11 Uji Linearitas	87
Tabel 4.11 Uji korelasi pearson.....	88
Tabel 4.12 Uji regresi linear berganda	89

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	68
Gambar 4.1 Kategorisasi penerimaan diri	84
Gambar 4.2 Kategori kecerdasan emosi	84
Gambar 4.3 Kategori Kecemasan menghadapi pensiun	85

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kegiatan bekerja sering dianggap sebagai kegiatan yang bersifat sosial, produktif, dan pada intinya bertujuan untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidup manusia. Di masa modern khususnya zaman sekarang, pekerjaan adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan kepuasan, baik melalui pengembangan identitas pribadi maupun sebagai sumber pendapatan. (Mastaria, 2021). Identitas diri menyebabkan masyarakat mengakui makna serta peranan individu ketika berada di lingkungannya (Sutrisno, 2013). Selain itu, bekerja adalah wajib bagi individu dan juga merupakan kebutuhan bagi tiap-tiap diri individu. Menurut Feist dan Feist (2017), Abraham Maslow mengidentifikasi beberapa kebutuhan dasar manusia seperti yang kasih sayang, aktualisasi diri, harga diri, dan kebutuhan fisiologis. Bekerja berperan melengkapi kebutuhan-kebutuhan tersebut, termasuk kebutuhan akan karir yang merupakan aspek dari aktualisasi diri sampai harga diri. Baruch (2016) menjelaskan bahwa perencanaan karir adalah proses di mana seseorang mengembangkan, menjalankan, dan memantau tujuan serta strategi karirnya. Dengan bekerja, individu dapat meningkatkan kesejahteraannya dan mempertahankan kehidupannya.

Seiring dengan berlalunya waktu, seseorang akan memiliki keterbatasan sehingga tidak memungkinkan untuk selamanya bekerja. Bagi seorang pekerja, akan datang masanya dimana individu tersebut memulai fase di mana

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka harus meninggalkan pekerjaannya pada umur tertentu sering juga disebut sebagai pensiun. (Saputra & Ella, 2016). Usia berhenti kerja yang disebut pensiun untuk aparatur sipil negara atau ASN sudah diatur pada Pasal 239 Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2017 tentang Manajemen Pegawai Negeri Sipil. Pasal ini menetapkan bahwa PNS akan diberhentikan dari jabatannya dengan hormat setelah mencapai usia pensiun. Batas usia pensiun adalah sebagai berikut: 60 tahun untuk PNS madya dan jenjang atas; 65 tahun untuk PNS yang menduduki jabatan pejabat fungsional ahli utama; 58 tahun untuk PNS administratif, pejabat fungsional ahli muda, pejabat fungsional ahli pertama, dan pejabat fungsional keahlian.

Ketika individu memasuki masa pensiun, gambaran umum biasanya yang dirasakan yaitu ketenangan batin karena individu tersebut sudah berada dipuncak karirnya ketika bekerja. Karena mereka sudah tidak diharuskan lagi menyelesaikan tugas yang diberi pihak instansi maupun organisasi ditempat mereka bekerja, sehingga membuat mereka tersebut menjadi lebih lega, puas, dan tenteram (Sutrisno, 2013). Namun ketika melihat kenyataannya, masih ada beberapa orang yang merasa belum siap sepenuhnya untuk berada dalam fase pensiun (Sutrisno, 2013). Kebanyakan orang mengasosiasikan masa pensiun dengan tua renta yang kaku, kurang produktif, sakit sakitan, bergantung pada orang lain, kekurangan finansial, bahkan tidak berguna. Tentu saja hal seperti ini secara langsung akan menimbulkan permasalahan kesehatan psikologis, seperti kekhawatiran dan timbulnya rasa cemas karena tidak mengetahui seperti apa kehidupan setelah pensiun. (Adzha, I. K 2020).

Hal itu terlihat dari perilaku yang mudah marah, tegang dan juga merasa sulit berkonsentrasi serta menurunnya semangat ketika bekerja (Pradono & Purnamasari, 2019). Individu yang akan memasuki fase pensiun sering kali merasa mereka berarti akan kehilangan peran, kehilangan akan status sosial, dan *power*, yang menyebabkan beberapa orang beranggapan masa pensiunan sebagai periode penuh dengan stres dan dianggap sebagai suatu kejadian yang mengerikan (Santrock, 2012). Saat seseorang menginjak masa pensiun, biasanya mereka mengimajinasikan keadaan akan semakin rumit atau sulit, seperti menurunnya status sosial dan rasa hormat, penghasilan berkurang, kurangnya fasilitas dan kenyamanan, terputus dari hubungan sebelumnya, dan perasaan menua secara umum (Sutarto dan Cokro, 2008). Ini bisa terjadi dikarenakan pensiun adalah akhir dari gaya hidup atau jangka waktu yang dihabiskan untuk beralih ke yang gaya hidup yang baru (Yusfina, 2016).

Pada saat seseorang memasuki masa pensiun, mereka sering kali memilih untuk mengalihkan fokus mereka ke aktivitas yang lebih santai, misalnya mengejar hobi atau bahkan memulai usaha baru. Meskipun masa pensiun merupakan hal yang pasti terjadi pada semua pegawai, tetapi kenyataannya, bagi banyak orang, pensiun masih menjadi peristiwa yang menimbulkan kecemasan (Yusfina, 2016). Banyak individu merasa khawatir menjelang pensiun karena dianggap sebagai ancaman terhadap masa depan mereka (Hurlock, 2006).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tidak semua individu menganggap pensiun itu sebagai hal yang positif. Pandangan negatif terhadap pensiun dapat membuat mereka enggan menerima masa pensiun yang akan datang, yang sering kali disertai dengan perasaan cemas (Sutrisno, 2020). Berdasarkan pernyataan dari Direktur Rumah Sakit Jiwa Tampan Prov Riau, H. Zainal Arifin, SKM., M.Kes, bahwa ada lebih dari separuh pensiunan di lingkungan ASN Pemerintah Provinsi Riau yang memiliki pinjaman di perbankan. Lebih setengah dari para pensiunan ini memiliki pinjaman di bank, yang berarti mereka masih memiliki utang yang harus dibayar meskipun sudah tidak bekerja lagi. Sementara itu, pendapatan yang mereka terima setelah pensiun tidak cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa banyak pegawai belum siap menghadapi pensiun, karena mereka masih memiliki tanggungan finansial yang signifikan setelah berhenti bekerja.

Yusfina (2016) melakukan penelitian tentang pegawai di Kabupaten Kutai hasil penelitiannya yaitu mengatakan bahwa pegawai atau pekerja di Kabupaten Kutai Orang-orang yang mulai memasuki dalam fase pensiun umumnya merasakan kecemasan dan sering mengajukan permohonan untuk memperpanjang kontrak kerja. Mereka belum merasa siap dalam menghadapi kenyataan bahwa mereka akan pensiun, dan mereka khawatir akan meninggalkan segala sesuatu yang sudah mereka bangun semasa hidupnya. Prasarana yang disediakan dari pemerintahan maupun pendapatan yang diterima setelah pensiun berkurang atau tidak sama saat mereka masih bekerja di sana. Pada akhir karir sering kali dianggap masa yang penuh

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tekanan maupun menggoncang bagi mereka yang tidak bisa menerima perubahan tersebut.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ratih Setiyorini (2021) menunjukkan bahwa banyak pegawai negeri sipil merasa cemas ketika mendekati masa pensiun.. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor yang paling menimbulkan kecemasan bagi karyawan adalah perubahan peran dan rutinitas, ketakutan akan merasa tidak berguna, dan kekhawatiran tentang kurangnya sumber pendapatan yang cukup setelah pensiun. Menurut Nuraini Dwi (2013), perasaan cemas memiliki gejala gejala sebagai berikut: tidak tenang atau khawatir, gundah, takut, gelisah, dan mudah panik. Penolakan pada masa ini seringkali dapat memunculkan perasan cemas karena mereka mengkhawatirkan bahwa mereka akan kehilangan peran sosial didalam masyarakat, kontak sosial ,*prestise*, *power* dan bahkan kehilangan harga diri karena kehilangan peran tersebut. Selain itu, masa pensiun juga dapat berakibat mengurangi pendapatan dan menambahkan waktu luang yang sia-sia karena kadang dapat mengganggu mereka (Mu'tadin, 2002).

Kecemasan merupakan kondisi emosional seseorang yang ditandai oleh ketegangan sistem tubuh, kegelisahan, atau merasa khawatir tentang sesuatu yang akan terjadi (Nevid, Rathus, & Grene 2014). Seseorang yang sedang mengalami kondisi cemas dapat menunjukkan gejala baik secara fisik, kognitif, maupun perilaku. Kondisi fisik dapat berupa gelisah, bingung, gugup dan jantung berdebar kencang, sedangkan kognitif dapat berupa rasa

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

takut atau ketakutan akan masa depan, sulit berkonsentrasi, pikiran yang membingungkan, berfikir bahwa segala sesuatu tidak terkendali, dari segi perilaku, individu yang mengalami kecemasan akan berperilaku menghindar atau berperilaku gelisah (Nevid, Rathus, & Grene, 2014).

Hal ini juga didukung dengan hasil wawancara yang sudah dilakukan pada tanggal pada 10-11 Januari 2024 melalui wawancara langsung yang dilakukan di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru kepada empat pegawai RSJ yang usianya lebih dari 54 tahun. Berdasarkan hasil wawancara dengan empat pegawai (NL, PA, SP dan MB) Rumah Sakit Jiwa Tampan NL, PA dan MB mengalami indikasi kecemasan yang tercermin dari kondisi fisik berupa gelisah, dan bingung. Karena setelah pensiun, aktivitasnya tidak seaktif saat masih bekerja, sering merasa pusing, dan tekanan darah tingginya sering kambuh, merasa cemas ketika berbicara tentang masa pensiun, juga mengalami kesulitan tidur dan sering begadang..

Pada kondisi *behavioral* menyatakan subjek mempunyai perilaku ketergantungan, yaitu ketika individu merasa tidak bisa melakukan apa-apa dan tidak adanya perencanaan pensiun yang dilakukan nantinya. Dalam hal kondisi kognitif, subjek menunjukkan ketidakpastian mengenai kehidupan setelah pensiun, mengalami penurunan konsentrasi dan fokus saat bekerja, serta merasa takut setelah pensiun, karena akan kehilangan relasi, terlebih lagi anaknya masih memerlukan dana untuk melanjutkan pendidikan, dan subjek tidak mempunyai penghasilan tambahan lainnya. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dapat menyimpulkan bahwa tiga (NL, PA

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan MB) diantara empat subjek penelitian merasakan kecemasan menghadapi fase pensiun karena tiga subjek tersebut memenuhi tiga kategori kecemasan yaitu fisik, kognitif dan behavior.

Begitu juga hasil wawancara dengan rekan kerja dan atasan langsung dari subjek yang akan memasuki fase pensiun di tanggal 13 Januari 2024. AS Merupakan rekan kerja subjek menyatakan menjelang pensiun subjek suka melamun, tidak konsentrasi dalam bekerja dan gampang tersinggung. Rekan kerja menjelaskan bahwa subjek pernah bercerita akan kekhawatiran subjek tentang masa depan pasca pensiun. Ditunjang tidak adanya pelatihan dan pembekalan pensun untuk pegawai yang akan memasuki masa purna bakti. DS merupakan pejabat sruktural di RSJ Tampan menjelaskan subjek akhir akhir ini jarang masuk di karenakan sakit dan alasan lain nya, ketika dipanggil oleh pimpinan, subjek menjelaskan menjelang pensiun bahwa diri nya akhir akhir ini memang gampang sakit, susah tidur sehingga stamina menurun. Subjek terlihat murung, adanya gangguan konsentrasi, perubahan emosi dan lebih banyak diam. Subjek juga bercerita kepada atasan akan kekwatiran nya dalam menghadapi pensiun, karena ketidakpastian mengenai kelanjutan hidup setelah pensiun dan masih memiliki tanggung jawab terhadap pendidikan anak-anak menambah kekhawatiran para subjek tersebut.

Berikut dipaparkan beberapa kutipan hasil interview penulis terhadap pegawai RSJ Tampan Provinsi Riau:

"Saat ini yang saya rasakan menjelang pensiun memang sedikit khawatir, terutama soal finansial dan bagaimana mengisi waktu luang,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

karena saya terbiasa dengan rutinitas pergi pagi dan pulang sore, tentunya setelah pensiun adanya perubahan status peran membuat saya jadi bingung tidak tahu mau berbuat apa, karena saya sudah terbiasa dengan rutinitas tersebut, ditambah hanya saya yang bekerja istri saya hanya IRT, belum ada nya perencanaan finansial membuat saya makin cemas menghadapi pensiun” (MB, 57 tahun)

”Kecemasan saya terhadap pensiun cukup tinggi karena saya khawatir tidak ada yang bisa saya lakukan setelah pensiun, saya jadi kurangpercaya diri kalau ikut kegiatan sosial, pembekalan pensiun pun tidak ada diberikan dari pihak rumah sakit jiwa, kalau dipikirkan tentang pensiun ini membuat selera makan berkurang, terganggu konsentrasi saya dalam bekerja dan suka terbangun malam dibuat nya, alhasil lambat bangun dan lambat datang ke kantor” (NL, 56 tahun)

”kalau dipikirkan tentang pensiun membuat saya galau, satu sisi saya senang karena tidak bekerja lagi, bisa santai dan bisa bermain dengan cucu dirumah, tapi satu sisi saya cemas apa saya bisa menyesuaikan kehidupan baru tanpa pekerjaan, dan pastinya relasi bakal berkurang, apalagi dengan usia memasuki usia lansia saat ini saya khawatir dengan kesehatan saya, ditambah akhir akhir ini emosional saya lebih sensitif, mudah tersinggung.” (PA, 58 tahun)

Dari pemaparan fenomena yang terjadi pada pegawai RSJ Tampan Provinsi Riau di atas, maka penelitian ini akan membahas penerimaan diri (*self-acceptance*) dan kecerdasan emosi sebagai faktor yang di anggap mempengaruhi kecemasan menghadapi pensiun.

Perasaan cemas seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Stuart, 2008). Salah satu faktor internal seseorang adalah berasal dari dalam diri individu, seperti penerimaan diri. Santrock (2012) menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya pengalaman yang tidak menyenangkan dari perilaku yang telah dilakukan. Sebagai contoh, individu mungkin takut akan kegagalan untuk diterima dirinya sendiri ketika sudah tidak bekerja lagi. Individu yang akan memasuki masa pensiun mungkin akan ada perasaan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sulit dalam menerima kenyataan bahwasannya mereka memasuki masa pensiun, dan merubah status mereka dari Aparatur Sipil Negara (ASN) menjadi seorang pensiunan, membuat individu tersebut merasa cemas. merasa sendirian di rumah sementara anggota keluarga lainnya bekerja, dan sering kali merasa tubuh mereka sakit. Hal ini sejalan dengan penelitian Yudhistira (2014) yang menjelaskan bahwasanya penerimaan diri memiliki partisipasi yang lumayan besar yaitu sebanyak 34,5% terhadap perasaan cemas dalam menghadapi fase pensiun.

Penerimaan diri, menurut Santrock (2012) merupakan kondisi yang mana seseorang menyadari dan terima akan keadaan diri mereka tanpa berusaha mengubah atau mengembangkan diri lebih jauh. Penerimaan diri melibatkan kesadaran untuk menerima baik kelebihan maupun kekurangan diri sendiri. Santrock (2012) juga menjelaskan bahwa penerimaan diri bukan berarti seseorang tidak berusaha untuk berkembang, namun proses seseorang untuk mencapai keseimbangan diri mereka supaya memenuhi kebutuhan sesuai akan lingkungannya. Dengan mengetahui akan kelebihan maupun kekurangan diri mereka, seseorang dapat lebih memahami tindakan yang perlu diambil dalam kondisi tertentu, termasuk kondisi yang dapat menimbulkan perasaan cemas. Pemahaman ini membantu seseorang dalam menerima keadaan atau kondisi yang akan dihadapi.

Menurut Sheerer (1949), penerimaan diri merupakan perilaku untuk menilai diri secara objektif dan menerima dari segala aspek diri, termasuk kelebihan maupun kelemahan dari dalam diri mereka. Seseorang yang dapat

menerima akan dirinya dengan baik dianggap tidak kesulitan akan keadaannya. Akan tetapi, seseorang yang tidak mampu menerima diri lebih sering mengalami kecemasan. Kecemasan pada individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman tidak menyenangkan dari sikap yang sudah dilakukan, contohnya ketakutan pada kegagalan dalam menerima diri setelah tidak lagi bekerja.

Menurut Shereer (1964), karakteristik penerimaan diri meliputi beberapa aspek, yaitu: sikap dan perilaku yang didasarkan pada nilai dan standar pribadi, kepercayaan dalam menyikapi kehidupan, tanggung jawab, serta kemampuan menerima pujian maupun kritik dari orang lain. Selain itu, individu yang menerima akan dirinya, mereka melihat dirinya sangat berharga dan sederajat dengan orang pada umumnya, mereka tidak berharappenolakan pada orang lain, mereka tidak merasa berbeda dari orang sekitarnya, dan merasa percaya diri atau tidak rendah diri. Dengan demikian, penerimaan diri membantu seseorang pada saat memasuki fase pensiun untuk tidak mengalami kecemasan. mereka akan menghadapi pensiun dengan perasaan senang dan bahagia.

Penerimaan diri bisa terjadi didalam berbagai sisi kehidupan manusia, termasuk selama fase peralihan. Salah satu fase peralihan yang akan dihadapi seseorang yaitu transisi dalam masa bekerja hingga pensiun. seseorang dengan penerimaan diri yang bagus akan bisa melewati masa peralihan ini dengan sukses dan lebih bisa mempersiapkan diri saat mendekati masa pensiun. Mempersiapkan dan merencanakan untuk

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menerima masa pensiun tujuannya yaitu mengurangi rasa khawatir, dengan demikian seseorang tidak akan merasa cemas atau ketakutan dengan aktivitas yang akan dilakukan di masa depan. Mereka akan memandang masa pensiun sebagai waktu menyenangkan dan penuh kebahagiaan. Perencanaan maupun persiapan ini bisa dilakukan dengan memberikan pembekalan kepada Aparatur Sipil Negara (ASN) yang akan segera memasuki masa pensiun, bertujuan untuk menginspirasi, memberikan wawasan, dan kesiapan mental dalam menghadapi masa pensiun, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan selama masa pensiun.

Persiapan keuangan menjadi penting ketika seseorang mendekati masa pensiun. Tindakan penting termasuk menilai aset pensiun, menentukan sumber penghasilan setelah masa pensiun, juga mengatur gaya hidup yang cocok dengan anggaran pensiun. Belanjakan uang dengan hati-hati dan pertimbangkan semua opsi untuk mencegah kendala keuangan di masa pensiun. Dengan demikian ketika pegawai memasuki masa pensiun tidak lagi merasakan kecemasan.

Selain itu, kecemasan yang dialami pegawai dalam menghadapi pensiun dapat ditentukan dari kecerdasan emosionalnya, sesuai dengan pendapat Santrock, (2012) Salah satu aspek yang bisa mempengaruhi manusia dalam menerima masa ini adalah pada permasalahan emosi yang dialami seseorang dalam menghadapi pensiun itu sendiri. Menurut Indriana (2012) menjadi cerdas secara emosional tidak menjamin

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seseorang kebal terhadap emosi negatif. Namun, dengan memilih pendekatan yang masuk akal dalam pemecahan masalah, orang-orang ini mampu mengendalikan emosi mereka secara efektif.

Oleh karena itu, seseorang yang akan masuk dalam masa pensiun tidak diperlukan terlalu merasa cemas atau canggung dengan status pensiunan mereka. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi yang bagus akan memahami cara menanggapi situasi tersebut. Menurut Hurlock (2006), individu dengan kecerdasan pada emosi yang bagus bisa lebih mampu mengontrol emosinya, mengakibatkan mereka bisa meminimalkan atau bisa menghindari perasaan cemas.

Kecerdasan pada emosi adalah bisa memahami maupun mengelola emosinya, serta memiliki komponen penting dalam perilaku yang efektif dan kecerdasannya (Papalia, 2008). Penelitian oleh Sari dan Kuncoro (2006) menjelaskan bahwasanya kondisi emosi individu mempengaruhi kemampuannya dalam menghadapi perasaan cemas untuk mengatasi masa pensiun. Pekerja yang mempunyai kontrol emosi yang baik dapat mengatasi perasaan cemas dengan lebih baik.

Menurut penelitian Erna Nuraini (2013), individu yang mempunyai kecerdasan pada emosi yang bagus lebih bisa mengatur emosinya dengan demikian dapat mengurangi atau bisa menghilangkan perasaan cemas saat dihadapkan pada masa pensiun. Semakin meningkat kecerdasan pada emosi seseorang, semakin rendah tingkat pada perasaan cemas yang akan dihadapinya. Kecerdasan pada emosi sangat penting dalam menghadapi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Permasalahan yang dapat membawa tekanan atau perasaan cemas. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik saat pensiun akan lebih mampu mengatasi berbagai tantangan karena mereka memiliki kontrol diri terhadap situasi-situasi yang timbul. Pendapat Baron (2012) juga mendukung bahwasanya kecerdasan pada emosi sangat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan ekspektasi lingkungan. Orang-orang dengan kendali diri yang kurang cenderung kesulitan dalam mengendalikan emosi, sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Hurlock (2006).

Dari penelitian yusfina (2016) mengenai pengaruh penerimaan diri, kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun, diketahui adanya pengaruh penerimaan diri, kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun baik secara terpisah maupun secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini juga akan melihat hubungan antara penerimaan diri (*self-acceptance*), kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pegawai di RSJ Tampan Provinsi Riau.

Adapun yang melatarbelakangi penulis sehingga tertarik untuk melakukan penelitian ini yaitu masih sedikit (penulis baru menemukan 3 jurnal) penelitian yang membahas hubungan antara tiga variabel yang penulis teliti yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun. Sementara dari hasil-hasil penelitian terdahulu penerimaan diri dan kecerdasan emosi memiliki hubungan dan pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pensiun. Selain itu terdapat perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada teori dan indikator tiap variabel. Perbedaan selanjutnya terletak subjek, alat ukur pada penelitian ini yaitu dengan memodifikasi menambah kalimat baru pada item serta pada lokasi penelitian, pada penelitian terdahulu belum ada ditemukan riset mengenai penerimaan diri, kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun yang dilakukan pada pegawai RSJ Tampan Provinsi Riau.

Masalah Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan sebelumnya, sehingga mengidentifikasi permasalahan yang dijadikan bahan untuk penelitian yaitu:

- a. Kecemasan terkait dengan ketidakpastian masa depan finansial, kesehatan dan hubungan sosial setelah pensiun
- b. Pegawai belum siap untuk pensiun karena kurangnya penerimaan diri sehingga dapat meningkatkan kecemasan
- c. Pegawai takut akan perubahan status dari sebagai aparatur sipil negara menjadi seorang pensiunan, merasa kesepian setelah pensiun karena anggota keluarga keluar pergi bekerja.
- d. Ketakutan terhadap kegagalan dalam menerima dirinya sendiri setelah tidak lagi bekerja.
- e. Pegawai belum melakukan persiapan dan perancangan yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- cukup siap untuk mengatasi pada masa pensiun
- f. Rendahnya kecerdasan emosi pegawai membuat lebih sulit mengelola perasaan cemas. Kurang menemukan strategi efektif dalam mengatasi emosi sehingga kecemasan menghadapi pensiun meningkat
 - g. Khawatir tentang masalah finansial dan perubahan rutinitas harian
 - h. Pada kondisi kognitif pegawai menunjukkan ketidakpastian mengenai kelanjutan hidup setelah pensiun, sulit berkonsentrasi dalam bekerja dan adanya rasa takut setelah pensiun
 - i. Pada aspek behavioral pegawai menunjukkan perilaku yang cenderung dependen, dimana mereka merasa tidak mampu melakukan apa pun dan belum membuat rencana yang jelas terkait masa pensiun..
 - j. Saat kondisi fisik menunjukan pegawai merasa gelisah, mudah tersinggung, berkeringat dingin dan sulit untuk tidur ketika membahas masa pensiun.

2. Batasan Masalah

Dalam penjelasan identifikasi masalah sebelumnya, peneliti memfokuskan kajiannya untuk mengulas tiga aspek utama, yaitu:

- a. Hubungan antara penerimaan diri (self-acceptance) dan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada RSJ Tampan Pekanbaru.
- b. Hubungan antara kecerdasan emosi dan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada RSJ Tampan Pekanbaru.
- c. Hubungan antara penerimaan diri (self-acceptance) dan kecerdasan emosi pada kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada RSJ Tampan Pekanbaru.

3. Rumusan Masalah

Dalam penjelasan batasan masalah sebelumnya, permasalahan penelitian ini bisa merumuskan yaitu:

- a. Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri (*self-acceptance*) dan kecemasan menghadapi pensiun pada RSJ Tampan Provinsi Riau?
- b. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun pada RSJ Tampan Provinsi Riau?
- c. Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri (*self-acceptance*) dan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun di RSJ Tampan Provinsi Riau?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini ada beberapa tujuan diantaranya sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri (*self-acceptance*) terhadap Kecemasan menghadapi masa pensiun di RSJ Tampan Pekanbaru
- b. Untuk mengetahui hubungan antara Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan menghadapi masa pensiun di RSJ Tampan Pekanbaru.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri (*self-acceptance*) dan kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun di RSJ Tampan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan keuntungan atau kebaikan bagi berbagai orang maupun pihak di masa yang akan datang, yaitu:

a. Manfaat Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai acuan atau referensi bagi Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru mengenai tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*), kecerdasan pada emosi maupun kecemasan untuk menghadapi masa pensiun sehingga menjadi pertimbangan dalam memahami pegawai yang mau memasuki tahap pensiun di RSJ Tampan Provinsi Riau.

b. Manfaat Bagi Pegawai

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pegawai RSJ Tampan Pekanbaru dalam meningkatkan pemahaman tentang bagaimana *self-acceptance* dan *emotional intelligence* berhubungan dengan kecemasan saat menghadapi masa pensiun di institusi tersebut.

c. Manfaat bagi Penulis

Penelitian ini dapat memperluas pengetahuan penulis mengenai organisasi perbankan, memungkinkan perkembangan ilmu pengetahuan yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan analitis penulis dalam memahami serta menginterpretasikan fenomena yang diamati di lapangan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya, peneliti berikutnya dapat mengembangkan studi ini lebih lanjut, termasuk dalam penggunaan metode penelitian, pemilihan subjek penelitian, penggunaan instrumen, dan aspek lainnya. Peneliti lain juga bisa mengeksplorasi variabel lain yang diduga berpengaruh terhadap *kecemasan menghadapi masa pensiun di RSJ Tampan* di luar variabel yang telah diteliti sebelumnya.

Studi penelitian terdahulu yang relevan

Penelitian ini bersumber dalam studi-studi terdahulu yang memiliki fokus serupa, meskipun ada perbedaan dalam hal subjek, variabel yang dipertimbangkan, metode analisis, desain penelitian, dan aspek lainnya. Beberapa penelitian terkait yang pernah dilakukan sebelumnya mencakup yaitu:

1. Arini (2018) meneliti “Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada PNS di Kabupaten Bengkalis”. Penelitian ini memperlihatkan bahwa ditemukan kaitan negatif yang signifikan diantara kecerdasan emosi dan penerimaan diri dalam konteks mengatasi masa pensiun. Perbedaan penelitian ini terletak pada variasi subjek, lokasi penelitian, teori yang diterapkan, serta indikator yang digunakan untuk masing-masing variabel. Penemuan ini mengonfirmasi adanya kaitan diantara penerimaan diri, kecerdasan emosi, maupun tingkat kecemasan saat mengatasi masa pensiun.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Ridho Nainggolan (2021) meneliti “Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Karyawan Di PTPN IV Unit Kebun Marihat”. Penelitian Ridho memakai 2 variabel yaitu kecerdasan emosi merupakan variable bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. Sedangkan dalam penelitian ini memakai 2 variabel bebas yaitu penerimaan diri (*self acceptance*) dan kecerdasan emosi dengan variable terikat kecemasan pada pegawai yang akan mengatasi masa pensiun. Perbedaan berikutnya terletak pada subjek, lokasi penelitian dan alat ukur dengan memodifikasi menambah kalimat- kalimatbaru setiap aitem.
3. Sari (2012) meneliti “Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan pada Karyawan Laki–Laki Pra Pensiun”. Penelitian Sari menggunakan 2 variabel yaitu penerimaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan 2 variabel bebas yaitu penerimaan diri (*self acceptance*) dan kecerdasan emosi dengan variabel terikat kecemasan menghadapi pensiun. Subjek penelitian yaitu ASN di RSJ Tampan Progv Riau tanpa membedakan jenis kelamin. Perbedaan selanjutnya terletak pada alat ukur yakni denganmemodifikasi menambah kalimat kalimat baru setiap item.
4. Yusfina (2016) meneliti “Pengaruh antara penerimaan diri dan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun pada ASN di Kab. Kutai”. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun.

Perbedaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian, tempat penelitian dan teori serta indicator tiap variabel. Hasilnya terdapat hubungan antara penerimaan diri (*self acceptance*) dan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun.

5. Amalia citra (2023) meneliti “Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam menghadapi pensiun di PT Garuda Indonesia Medan”. Penelitian Amalia memakai 2 variabel yaitu kecerdasan emosi sebagai variable bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel bebas yaitu penerimaan diri (*self acceptance*) dan kecerdasan emosi dengan variable terikat kecemasan pada pegawai yang akan menghadapi masa pensiun.
6. Ratih Setiyorini (2021) meneliti “Hubungan kecerdasan emosi dan penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi pensiun guru ASN”. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi pensiun. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian, tempat penelitian dan teori serta indicator tiap variabel yang digunakan. Hasilnya terdapat hubungan antara penerimaan diri (*self acceptance*) dan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun.
7. Lilyana Budi Anggraini (2015) meneliti “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan”. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pensiun.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perbedaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan tempat penelitian. Selanjutnya terletak pada teori dan indicator tiap variabel yang di gunakan. Hasilnya terdapat hubungan antara penerimaan diri (*self acceptance*) dan kecerdasan pada emosi dengan kecemasan mengatasi pensiun.

8. Putu Diana Wulandari (2018) Pengaruh Penerimaan Diri Pada Kondisi Pensiun Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Di Kabupaten Badung. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerimaan diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS di Kabupaten Badung, penerimaan diri pada kondisi pensiun berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS di Kabupaten Badung, dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS di Kabupaten Badung. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada salah satu variabel nya yaitu pada penelitian ini memakai dukungan social dan penerimaan diri, perbedaan lainnya terletak pada subjek dan tempat penelitian
9. Ananda Puspita Pertiwi (2022) Pengaruh Optimisme dan Penerimaan Diri terhadap Kecenderungan Post Power Syndrome pada Kepala Sekolah Negeri di Kota Surabaya Menjelang Pensiun. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh optimisme dan penerimaan diri terhadap kecenderungan post power syndrome pada kepala sekolah negeri di Kota Surabaya yang menjelang pensiun.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perbedaan pada penelitian ini terletak pada salah satu variabelnya, dimana dalam penelitian ini menggunakan variabel optimis dan penerimaan diri. Perbedaan lainnya terletak pada subjek dan tempat penelitian.

10. Emi Puspita Dewi (2022) Pengaruh kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pegawai. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh antara kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pegawai. Perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada variabel nya, dimana pada penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel yaitu kecerdasan emosi dan kecemasan. Perbedaan selanjutnya yaitu terletak pada subjek dan lokasi penelitian. Perbedan selanjutnya terletak pada teori dan indicator tiap variabel yang di gunakan.
11. Putera Adya (2020) Hubungan antara Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai di Lingkungan POLRI. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada pada variabelnya, dimana pada penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel yaitu variabel penerimaan diri dan kecemasan. Perbedan selanjutnya terletak pada teori dan indicator tiap variabel yang di gunakan
12. Alfida Salsabila (2024) The Impact of Self-Acceptance and Emotional Regulation on the Experience of Empty Nest Syndrome in the Older Adult. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerimaan diri dan regulasi emosi berhubungan dengan empty nest syndrome, dan secara simultan, penerimaan diri, regulasi emosi, dan empty nest syndrome berhubungan secara signifikan satu sama lain.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabelnya, dimana salah satu variabel nyaberbeda dengan penelitian sekarang. Perbedaan selanjutnya yaitu terletak pada subjek, lokasi penelitian dan teori serta indikator tiap variabel yang digunakan.

13. Tri Novita Sari (2022) Pengaruh Regulasi Emosi dan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) Jakarta Selatan. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai Kementrian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan, yaitu pada penelitian ini menggunakan regulasi emosi dan self efficacy. Perbedaan selanjutnya terletak pada subjek dan lokasi penelitian
14. Endang Setianingsih (2017) Regulasi Emosi dan Kecenderungan Post Power Syndrom pada pensiunan pegawai negeri sipil di kota BandaAceh. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya hubungan negatif antara Regulasi Emosi dan Kecenderungan Post Power Syndrom pada pensiunan pegawai negeri sipil di kota Banda Aceh. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel nya, dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel saja. Perbedaan lainnya terletak pada orang dan tempat penelitian. Selanjutnya terletak pada teori dan indicator tiap variabel yang di gunakan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15. Emi Puspita Dewi (2022) Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pegawai di lingkungan UIN Raden Fatah Palembang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dari kecerdasan emosional terhadap kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pegawai di lingkungan UIN Raden Fatah Palembang. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan, dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel, perbedaan selanjutnya yaitu pada subjek dan lokasi penelitian. Selanjutnya terletak pada teori dan indikator tiap variabel yang digunakan.
16. Yessica Natalia Putri (2023) Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Guru. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada guru. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan, dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel yaitu kecerdasan emosi dan kecemasan. Perbedaan lainnya yaitu subjek dan lokasi penelitian.
17. Meita Yogi Pratiwi (2023) Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Karyawan. Hasil penelitian ini menunjukkan Adanya Hubungan Negatif Yang Signifikan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan, dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel yaitu kecerdasan emosi dan kecemasan. Perbedaan lainnya yaitu subjek, lokasi penelitian dan teori serta indikator tiap variabel.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

18. Vickry Yuhdistira K (2014) Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Daerah Istimewa Yogyakarta Ditinjau Dari Penerimaan Dirinya. Hasil penelitian ini yaitu ada nya hubungan negative signifikan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi pensiun. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan, dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel yaitu penerimaan diri dan kecemasan. Perbedaan lainnya yaitu subjek, lokasi penelitian dan alat ukur yaitu dengan memodifikasi dengan menambah kalimat kalimat baru.
19. Nabila Alika (2023) Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Hasil penelitian ini yaitu ada nya hubungan negative signifikan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi pensiun. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan, dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel yaitu penerimaan diri dan kecemasan. Perbedaan lainnya yaitu subjek dan lokasi penelitian. Selanjutnya terletak pada teori dan indicator tiap variabel yang di gunakan
20. Anggun Karlina (2015) Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dan Jenis Pekerjaan Terhadap Penerimaan Diri Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif dan tidak signifikan antara jenis pekerjaan dan penerimaan diri terhadap kecemasan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan, pada penelitian ini menggunakan variabel penerimaan diri, gaya hidup hedonis, jenis pekerjaan. Sementara dalam penelitian kali ini menggunakan variabel penerimaan diri, kecerdasan emosi dan kecemasan. Perbedaan selanjutnya terletak pada hasil penelitian, subjek dan lokasi penelitian. Selanjutnya terletak pada teori dan indikator tiap variabel yang digunakan.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Pensiun

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Pensiun

Menurut Nevid, Rathus, & Grene (2014), kecemasan adalah kondisi emosional yang menandai pada gangguan fisiologis yaitu perasaan tegang yang tidak menyenangkan, serta kekhawatiran tanpa alasan yang jelas mengenai kemungkinan terjadinya hal buruk. Ini merupakan perasaan tidak nyaman atau takut yang disertai dengan respons yang tidak diketahui yang muncul sebagai antisipasi terhadap bahaya. Kecemasan juga berfungsi sebagai sinyal yang membantu individu untuk siap mengambil langkah-langkah menghadapi ancaman, baik itu dalam bentuk tuntutan atau bencana, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental individu (Sutejo, 2018).

Menurut Ghufroon dkk (2010), kecemasan adalah pengalaman pribadi seseorang secara subjektif tentang ketegangan mental, kesulitan, maupun tekanan batin yang muncul ketika ada masalah atau ancaman. Davison & Kring (2010) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan yang takut, perasaan khawatir dan tidak menyenangkan, diikuti dengan peningkatan ketegangan fisiologis. Dari konteks teori pembelajaran, perasaan cemas dipandang untuk mendorong seseorang dalam menghubungkan situasi yang mengancam dengan sikap yang menghindar.

Kecemasan diukur melalui laporan diri (self-report), pengukuran ketegangan fisiologis, dan observasi perilaku. Yuliarti dan Mulyana (2014) menjelaskan bahwa perasaan cemas mengatasi masa pensiun merupakan perasaan khawatir mengenai kondisi yang tidak pasti, tidak dapat diperkirakan, dan potensi tantangan yang mungkin terjadi ketika memasuki masa pensiun. Definisi ini sejalan dengan pandangan Wanti F (2008), yang menggambarkan kecemasan menghadapi pensiun sebagai keadaan tidak menyenangkan karena kekhawatiran, kebingungan, ketidakpastian mengenai masa depan, serta ketidaksiapan menghadapi perubahan sosial, psikologis, dan fisiologis yang dihadapi saat memasuki fase pensiun.

Menurut Santrock (2013), perasaan cemas menghadapi fase pensiun merupakan kondisi yang kurang menyenangkan di mana individu merasa khawatir, bingung, dan tidak yakin tentang kedepannya. Mereka kurang siap menerima fakta akan memasuki masa pensiun dan menghadapi konsekuensi sosial, psikologis, dan fisiknya. Papalia (2008) menggambarkan perasaan cemas mengatasi pensiun sebagai gangguan perasaan yang menandakan pada kekhawatiran yang mendalam setelah muncul ketika individu beradaptasi dari bekerja menjadi tidak bekerja atau pensiun.

Stuart dan Sundeen (2016) menjelaskan bahwa perasaan cemas merupakan kondisi emosional tanpa objek spesifik, memicu ketidakpastian dan menyertai pengalaman baru seperti memasuki masa pensiun. Mereka

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membedakan kecemasan dari rasa takut berdasarkan karakteristiknya. Kaplan, Saddock, dan Grebb (2015) juga menambahkan bahwa perasaan cemas merupakan respons terhadap kondisi yang dianggap akan mengancam dan itu adalah bagian normal dari perkembangan, perubahan, dan penemuan identitas diri dalam kehidupan.

Jadi, didapatkan kesimpulannya bahwa perasaan cemas menghadapi pensiun merupakan perasaan tidak menyenangkan di mana individu merasa takut dan ada perasaan khawatir menghadapi perubahan tersebut. Individu mungkin belum siap menghadapi konsekuensi sosial, psikologis, dan fisik yang terkait dengan pensiun, terutama bagi ASN.

2. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Nevid dkk (2014) menyatakan bahwasanya perasaan cemas dapat dikenali melalui tiga ciri utama, yaitu:

- a) Fisiologis: Ini meliputi reaksi tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran, seperti gangguan tidur seperti kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur yang tidak nyenyak. Gejala lainnya meliputi perasaan gundah, gugup, keringat dingin serta lembab, tubuh menjadi lemas, mudah tersinggung, dan suara yang bergetar.
- b) Behavioral: Aspek ini meliputi sikap menghindar, melekat, ketergantungan, maupun perilaku yang terguncang.
- c) Kognitif: Meliputi ciri-ciri seperti perasaan khawatir terhadap berbagai hal, emosi yang terganggu berkaitan dengan rasa takut akan masa depan, takut tidak mampu dalam mengatasi masalah, khawatir terhadap

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hal-hal kecil, kesulitan dalam fokus, serta kesulitan konsentrasi dalam pikiran.

Ghufron dkk (2012) mengelompokan perasaan cemas menjadi tiga kategori, yaitu:

- a) Aspek fisik: Termasuk gejala seperti pusing, sakit kepala, keringat dingin pada tangan, mual di perut, mulut kering, perasaan grogi, dan lain-lain.
- b) Aspek emosional: Meliputi munculnya rasa panik dan perasaan takut.
- c) Aspek mental atau kognitif: Terdiri dari gangguan perhatian dan memori, perasaan khawatir yang berlebihan, ketidakteraturan dalam berpikir, dan kebingungan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat kesimpulan bahwa kecemasan memiliki tiga aspek utama. Pertama, aspek fisik atau fisiologis mencakup gejala seperti gundah, gugup, berkeringat dingin serta lembab, tubuh terasa lemas, mudah tersinggung, dan suara yang bergetar. Kedua, aspek behavioral melibatkan sikap menghindar, melekat, dependen, maupun terguncang. Ketiga, aspek kognitif meliputi ciri-ciri seperti kekhawatiran terhadap berbagai hal, gangguan emosi terkait dengan ketakutan terhadap masa depan, rasa takut tidak bisa menghadapi masalah, kekhawatiran pada hal-hal kecil, kesulitan fokus, dan kesulitan konsentrasi.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Faktor-Faktor Kecemasan Menghadapi Pensiun

Menurut Saragih (2022), faktor yang memicu timbulnya perasaan cemas menghadapi masa pensiun dapat dibagi jadi dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal..

a. Faktor Eksternal

1. Penolakan Sosial. Menurut Braca, tempat lingkungan sosial yang mendukung bisa membantu pensiunan berinteraksi positif dengan masyarakatnya, namun jika tempat yang tidak mendukung atau menunjukkan penolakan sosial dapat meningkatkan tingkat kecemasan pensiunan dalam hubungan sesama.
2. Kritikan dari orang lain. Kritikan yang sering diterima dari orang lain dan persaingan yang tinggi dalam lingkungan dapat menyebabkan kecemasan. Misalnya, karyawan yang sering dikritik oleh keluarganya terkait penurunan penghasilan dan biaya perawatan kesehatan setelah pensiun, dapat membuat mereka merasa cemas menghadapi masa pensiun.
3. Situasi lingkungan. Lingkungan tempat tinggal setelah pensiun juga berpengaruh besar. Pensiunan yang tinggal di lingkungan sesama pensiun cenderung memiliki lebih banyak semangat dan keyakinan diri dibandingkan dengan mereka yang tinggal di lingkungan yang kurang mendukung atau mencemooh terhadap masa pensiun.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Faktor Internal

1. Penerimaan diri (*Self Acceptance*), Menurut Atkinso (2015), Penerimaan akan diri sendiri yaitu seseorang yang bisa dengan baik terima segala yang ada serta perubahan yang terjadi dalamdirinya, termasuk saat mengatasi fase pensiun, cenderung tidak mengalami kecemasan.
2. Perasaan tidak mampu, Perasaan tidak mampu bisa memicu perasaan cemas. Kecemasan sering kali muncul ketika seseorang merasa bahwa kemampuannya lebih rendah dibandingkan dengan orang lain dan merasa tidak bisa menyelesaikan masalahnya, serta tidak tahu apa yangseharusnya dibutuhkan dalam hidup mereka, atau belum bisa dapat memenuhi harapan dan keinginan pribadinya. Pegawai yang mengalami perasaan tidak sanggup akan kesulitan dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapinya, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan
3. Tidak percaya diri. Ketidakpercayaan diri juga dapat berkontribusi terhadap kecemasan. seseorang yang percaya diri lebih mampu menghadapi masalah dengan optimis dan santai, dengan demikian analisis terhadap masalah tersebut bisa dilakukan secara logis dan faktual
4. Perasaan bersalah. Perasaan bersalah juga dapat menjadi pemicu kecemasan. Misalnya, pegawai yang merasa bersalah

terhadap keluarganya terkait dengan pensiun yang akan datang mungkin sulit untuk mengungkapkan perasaannya, yang dapat menyebabkan kecemasan saat pensiun semakin dekat..

5. Rendahnya kecerdasan emosional juga dikaitkan dengan kemampuan seseorang dalam menyikapi situasi dengan tepat tanpa masalah.

Menurut Yusfina (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi perasaan cemas dapat beragam diantaranya yaitu:

- a. Penerimaan diri
- b. Kemampuan penyesuain diri, penghasilan
- c. Jaringan social

Berdasarkan paparan sebelumnya, bisa diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek yang menyebabkan kecemasan dapat terbagi jadi dua kelompok utama. Faktor internal mencakup aspek seperti penerimaan diri, penyesuaian diri, perasaan tidak mampu, kurangnya kepercayaan diri, dan kecerdasan emosional yang rendah. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi hal-hal seperti jaringan sosial yang kurang mendukung, pengalaman penolakan sosial, kritikan dari orang lain, serta kondisi lingkungan fisik dan sosial yang mempengaruhi individu.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

1. Pengertian Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Beberapa dari para ahli menjelaskan pengertian mengenai penerimaan diri (*self acceptance*), ada beberapa yaitu sebagai berikut: Penerimaan diri, menurut Sheerer (1949), mencakup sikap yang objektif dalam mengevaluasi diri sendiri dan kondisinya, dengan menerima semua aspek yang ada, baik kelebihan maupun kelemahan. Marni (2015) menjelaskan penerimaan diri merupakan entitas psikologis yang menggunakan refleksi diri sebagai mempengaruhi kesadaran seseorang, termasuk persepsi, kepercayaan, dan perasaan terhadap diri mereka sendiri, dan kemampuan dalam mengatur perilaku secara mandiri.

Penerimaan diri menurut Uraningsari dan As'ad (2016), merupakan potensi seseorang untuk terbuka terhadap disetiap pengalaman dalam hidupnya dan menerima masukan serta saran dan masukan dari orang lain. Mereka menekankan bahwa penerimaan diri sebagai apa adanya merupakan tahapan penting dalam penyesuaian diri dan kesehatan mental. Individu yang mampu menerima diri dengan baik juga memiliki toleransi terhadap peristiwa-peristiwa yang mengecewakan dan hal-hal buruk lainnya, serta mampu menerima kelemahan dalam diri tanpa menimbulkan kemarahan atau kesedihan yang berlebihan. Ini berarti seseorang tersebut dapat mengakui dirinya sebagai manusia yang mempunyai kelemahan sekaligus kelebihan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Fitriya (2018), sikap penerimaan diri dapat dilakukan dalam dua cara, yaitu secara realitas dan tidak realitas. Secara realistis, penerimaan diri ditandai dengan kemampuan individu untuk melihat kelebihan dan kelemahan diri mereka secara logis dan relatif. Sebaliknya, penerimaan diri yang tidak realistis ditunjukkan oleh usaha buat menilai diri melalui cara yang berlebihan, menolak kelemahan diri, mengingkari, atau menghindari aspek-aspek negatif yang ada dalam dirinya.

Menurut Bernard (2013), penerimaan diri membawa dampak positif seperti emosi yang positif, hubungan yang memuaskan, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan peristiwa-peristiwa negatif dalam hidup. Individu yang mampu menerima diri cenderung terbuka terhadap pengalaman hidup, yang pada gilirannya meningkatkan pemahaman diri. Sebaliknya, seseorang yang belum mampu terima dirinya sendiri sering kali memiliki pikiran irasional tentang diri mereka yang berdampak pada definisi diri secara global. Penerimaan diri juga bisa memberikan rasa bebas pada individu dari perasaan cemas dan depresi, serta membimbing mereka untuk menjelajahi hal-hal baru dalam hidup dengan lebih besar kebahagiaan. Keterkaitan penerimaan diri dengan kekuatan karakter menunjukkan bahwa ini adalah kualitas yang relatif stabil dari individu, yang dapat berdampak positif dalam berbagai situasi hidup.

Menurut Santrock (2015), penerimaan diri adalah kesadaran seseorang dalam menerima diri mereka sendiri dengan apa adanya. Dengan penerimaan diri (*self acceptance*), seseorang bisa mengakui maupun menghargai segala kelebihanannya dan kekurangan yang dimilikinya. Hal ini berarti bahwa individu mampu menghargai semua aspek dari dirinya, baik yang positif maupun yang negatif, tanpa menuduh pihak lain, dan mempunyai motivasi untuk selalu mengembangkan dirinya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwasanya penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan sikap yang memungkinkan seseorang untuk melihat serta menerima diri mereka sepenuhnya, memperhitungkan semua sisi dari identitas dan pengalaman pribadi mereka, tanpa menimbulkan perasaan bersalah atau penolakan terhadap bagian-bagian tertentu dari diri mereka sendiri.

2. Aspek-aspek Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Aspek-aspek Penerimaan diri (*self acceptance*) menurut Shereer (1949) yakni yaitu:

- a. Perasaan sederajat adalah saat individu menganggap dirinya memiliki potensi yang setara dengan orang pada umumnya, tanpa ada perasaan lebih istimewa atau berbeda dari orang lain. Seseorang mengetahui bahwa diri mereka memiliki kelemahan dan kelebihan sama halnya dengan orang lain dalam masyarakat.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Percaya pada kemampuan diri adalah saat individu cenderung untuk mengembangkan sifat-sifat positif dalam dirinya. Hal ini tercermin dari keyakinan individu akan kemampuannya sendiri dan usaha untuk mengatasi sifat-sifat negatifnya, daripada hanya mengikuti atau meniru orang lain. Dengan demikian, individu merasa puas dengan dirinya karena mampu mempercayai dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.
- c. Bertanggung jawab adalah karakteristik yang menandai kemampuan seseorang untuk mengambil tanggung jawab penuh atas tindakan dan keputusan mereka. Hal ini melibatkan kesediaan untuk menerima konsekuensi dari perbuatan mereka sendiri, serta menunjukkan kematangan dalam mengelola tanggung jawab pribadi maupun sosial.
- d. Berpendirian mengacu pada kemampuan individu untuk memiliki keyakinan, ide, dan aspirasi sendiri tanpa terpengaruh oleh tekanan sosial untuk mengikuti norma-norma yang umum. Orang yang mampu menerima diri cenderung memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam melakukan tindakan sesuai dengan nilai-nilai dan prinsip pribadinya, tanpa merasa perlu untuk selalu berkonformitas dengan harapan atau pandangan orang lain.
- e. Menyadari keterbatasan merupakan kemampuan individu untuk secara jujur mengenali baik kelebihan maupun

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kekurangan yang dimilikinya. Individu yang mampu melakukan hal ini tidak cenderung menuduh dirinya atas ketidakmampuan yang dimiliki, serta tidak mengingkari atau mengabaikan kelebihanannya.

- f. Menerima sifat kemanusiaan berarti individu memiliki kemampuan untuk mengenali dan menghadapi secara terbuka emosi-emosi manusiawi seperti marah, sedih, dan cemas. Ini berarti individu tidak menganggap bahwa perasaan-perasaan tersebut harus dihindari, diingkari, atau ditutupi, melainkan diterima sebagai bagian alami dari pengalaman manusia.

Berdasarkan teori yang diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwasanya indikator-indikator yang akan diterapkan dalam penelitian mencakup: merasa setara dengan orang lain, percaya akan kemampuan diri sendiri, tanggung jawab, memiliki pendirian yang kuat, kesadaran terhadap keterbatasan, dan penerimaan terhadap sifat-sifat kemanusiaan seperti emosi-emosi dasar.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Menurut penjelasan Heriyadi (2013) mengenai aspek-aspek yang mempunyai pengaruh terhadap penerimaan diri individu, antara lain:

- 1) Aspirasi realistis
- 2) Keberhasilan
- 3) Wawasan diri
- 4) Wawasan sosial

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5) Konsep diri yang stabil.

Menurut Hurlock (2006), aspek-aspek berikut berkontribusi terhadap penerimaan diri yang sehat yaitu:

a. Pemahaman diri (Self Understanding)

Pemahaman diri adalah sebuah persepsi dari seseorang yang berkaitan dengan dirinya sendiri yang ditandai oleh genuiness, realita, dan kejujuran. Apabila seseorang tersebut mampu memahami dirinya sendiri dengan baik, maka seseorang tersebut juga mampu menerima dirinya dengan baik pula.

b. Harapan yang sesuai realita

Setiap orang memiliki harapan dalam hidupnya masing-masing dan semakin realistis harapan seseorang tersebut, akan semakin besar esensi kepuasan diri seseorang, dan sebuah harapan yang dimiliki oleh setiap orang akan menjadi semakin realistis apabila harapan tersebut dibuat sendiri.

c. Tidak adanya tantangan dari lingkungan (absence of environment obstacles)

Adanya dukungan dan motivasi dari lingkungan terdekat seperti keluarga dan kerabat untuk mencapai tujuan, maka seseorang tersebut akan dengan mudah memperoleh kepuasan dalam apa yang dicapai.

d. Sikap sosial yang sehat

Saat seseorang memiliki sikap sosial yang positif, membuat seseorang menjadi mampu menerima diri mereka sendiri dengan baik. tidak ada prasangka buruk kepada orang lain dan lebih menghargai kemampuan dalam sosial.

- e. Tidak terlalu stress

Rendahnya tingkat emosional (negatif) seseorang, tidak adanya tingkat stress yang berlebih pada seseorang akan membuat seseorang mampu bekerja secara optimal, dan lebih memperlihatkan orientasinya terhadap lingkungan daripada orientasi pada diri sendiri, dan seseorang tersebut akan nampak lebih tenang juga lebih bahagia.

- f. Pengaruh keberhasilan

Pengalaman kegagalan masa lalu dapat menyebabkan seseorang merasa menolak terhadap dirinya sendiri, sementara pengalaman keberhasilan dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerima dirinya dengan lebih baik..

- g. Identifikasi bersama orang lain yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Salah satu proses ini akan dapat menunjukkan hasil dari penilaian diri yang positif dan penerimaan diri yang baik, dan proses identifikasi ini terjadi paling kuat pada masa kanak-kanak.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- h. Saat seseorang memiliki pandangan diri yang luas, ia mampu memahami dirinya sendiri lebih baik daripada orang lain yang melihatnya dengan sudut pandang yang lebih terbatas.
- i. Pentingnya dalam mendidik anak dengan baik, bagi anak-anak meliputi pendidikan di rumah dan di sekolah, serta adaptasi dalam kehidupan dan pembentukan karakter pada masa kanak-kanak, karena hal-hal ini memainkan peran penting dalam perkembangan mereka saat usia kanak-kanak juga bisa mempengaruhi masa depan mereka..
- j. Konsep diri yang stabil. Ketika seseorang memiliki konsep diri yang stabil dan positif, mereka cenderung melihat diri mereka dengan konsisten dan tidak berubah-ubah..

Dengan memiliki *self- acceptance* yang baik membuat diri menjadi lebih mudah dalam melakukan interaksi kepada orang lain, sebab *self-acceptance* sangat membantu seseorang untuk memudahkan dalam interaksi bersama orang lain, membuat meningkatnya percaya diri seseorang, dan menjalin hubungan lebih dekat dengan orang lain, karena seseorang tersebut menyadari bahwa setiap orang itu sama, yaitu mempunyai kekurangan dan juga kelebihan. Jika tidak ada *self-acceptance* seseorang akan lebih sulit dalam berinteraksi dengan orang lain dan juga mengalami kesusahan didalam kehidupan sosialnya sehingga bisa berpengaruh buruk pada kepribadiannya. Individu yang memiliki *self-acceptance* yang bagus pada umumnya memiliki aspek-aspek tertentu dalam berpikir dan melakukan kegiatan sehari-hari.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Kecerdasan Emosi**1. Pengertian Kecerdasan Emosi**

Menurut Ely (2016) kecerdasan pada emosional pertama kali diusulkan di tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire. Salovey dan Mayer mengartikan kecerdasan emosional, sering disebut EQ, sebagai ketrampilan dalam memahami, mengatur, dan mengungkapkan perasaan dengan baik: “Himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Goleman (2015) menyebutkan bahwasanya kecerdasan emosional, atau sering disebut juga sebagai emotional intelligence(EQ), mencakup ketrampilan seseorang dalam mengenali dan memahami emosi baik didalam diri sendiri juga orang lain. Menurut Goleman (2015), EQ melibatkan kesadaran terhadap emosi pribadi, kemampuan bisa mengenali apa yang dirasakan oleh orang lain (empati), bisa dalam mengatur dan mengurus emosi secara efektif, serta menggunakan emosi dalam proses berpikir dan perilaku. Anak-anak dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mudah dalam proses belajar di lingkungan sekolah dan sosial.

Menurut Gardner (2013), kecerdasan pada emosional merujuk pada keahlian dalam memahami orang lain, termasuk apa yang menginspirasi orang lain, cara orang lain bekerja, dan bagaimana berkolaborasi bersama mereka secara efektif. Sedangkan menurut Goleman (2015), kecerdasan pada emosional mencakup ketrampilan dalam mengenali dan memahami apa yang dirasakan pada diri mereka sendiri maupun pada orang lain, keahlian untuk memotivasi diri sendiri, serta ketrampilan untuk mengatur emosi dengan benar dalam interaksi sosial. Secara umum, kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk lebih mengenal, mengatur, dan mengontrol emosi sehingga individu dapat berperilaku dengan baik terhadap berbagai kondisi saat dipicu atau timbulnya emosi.

Jadi, kesimpulan yang didapat yaitu bahwasanya kecerdasan pada emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan apa yang dirasakan dengan tepat dalam berbagai situasi.

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Goleman, 2015 membagikan kecerdasan emosional ke dalam empat aspek yaitu:

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri adalah kemampuan individu untuk secara terus-menerus mengendalikan dan memantau perasaannya, sehingga mereka dapat meningkatkan kesadaran diri dan menghindari terjebak dalam emosi negatif

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Mengelola emosi

Mengatur emosi melibatkan ketrampilan individu dalam mengelola dan menyusun emosi yang mereka alami, terutama pada perasaan negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dan dendam. Mengelola emosi ini juga mencakup kemampuan untuk mengatasi keterpurukan, mengurangi kecemasan, dan bangkit kembali setelah mengalami hal-hal tersebut.
- c. Memotivasi diri

Memotivasi diri adalah kemampuan untuk menggunakan emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan pribadi. Ini meliputi kemampuan untuk mengendalikan dorongan batin, memelihara sikap positif, dan mempertahankan optimisme yang membangkitkan semangat.
- d. Empati

Empati, atau keahlian dalam mengenali perasaan orang lain, melibatkan pemahaman dan penghargaan terhadap perasaan, pikiran, dan tindakan orang lain dari perspektif mereka sendiri. Ini sering kali melibatkan membaca ekspresi non-verbal, intonasi suara, dan bahasa tubuh untuk memahami apa yang dirasakan oleh orang lain.
- e. Keterampilan sosial (membina hubungan dengan orang lain)

Keterampilan sosial dalam konteks ini mencakup keahlian seseorang untuk menjalin dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hal tersebut termasuk kemampuan untuk menjaga dan mengelola hubungan sosial, serta mengatasi konflik interpersonal dengan efektif. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung lebih sukses dalam berinteraksi dengan orang lain dan membangun komunitas yang positif.

Menurut Kholisin (2014) kecerdasan pada emosional memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Rasa aman mengacu pada kepercayaan bahwa segala yang mulia serta segala yang menentukan gagal atau berhasil merupakan kehendak Tuhan. Perasaan aman ini tercermin didalam rasa syukur saat menerima berkah dan kesabaran dalam menghadapi cobaan.
- b. Kepercayaan diri adalah ketrampilan untuk mengontrol dan memelihara kepercayaan diri dalam merubah atau menghadapi tantangan.
- c. Integritas melibatkan dedikasi penuh, kerja keras, dan semangat yang kuat dalam melakukan tugas dengan sepenuh hati.
- d. Kebijaksanaan adalah kemampuan untuk membuat keputusan secara tepat dan bijaksana, tanpa terburu-buru atau gegabah.
- e. Motivasi tinggi merujuk pada semangat yang besar yang dimiliki seseorang untuk mencapai tujuan dan melakukan tugas-tugasnya.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan di atas, ciri-ciri kecerdasan emosional mencakup kesadaran diri (mengenal emosi diri), kemampuan mengatur emosi, memotivasi diri, empati (mengenal emosi orang lain), dan keterampilan sosial (membangun hubungan dengan orang lain).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Faktor – faktor kecerdasan emosi

Ada beberapa penyebab yang mempengaruhi kecerdasan pada emosi individu menurut Goleman (2015), yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat penting dalam pembentukan kecerdasan emosional anak karena keluarga adalah lingkungan pertama untuk anak belajar mengenali dan mengelola emosinya. Orang tua memiliki peran utama sebagai contoh perilaku yang akan ditiru oleh anak. Kehidupan emosional yang terpupuk didalam suatu keluarga bisa membantu anak meningkatkan disiplin, tanggung jawab, empati, juga keterampilan sosial lainnya. Hal tersebut sangat membantu anak untuk mengatasi berbagai masalah serta meningkatkan konsentrasi mereka.

b. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial juga sangat berperan penting untuk perkembangan emosional anak. Interaksi sosial yang positif dapat membantu anak Menyalurkan energi dengan baik. Sebaliknya, jika interaksi sosial tidak menyalurkan energi dengan baik. Sebaliknya, jika interaksi sosial tidak terkendali, anak mungkin akan mengekspresikan emosinya secara negatif di luar lingkungan sekolah.

c. Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah sebagai lembaga pendidikan yang memberikan kesempatan terstruktur untuk mengembangkan kecerdasan emosional melalui program pendidikan dan bimbingan. Pendidikan yang diperoleh di sekolah dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengaplikasikan kecerdasan emosionalnya. Proses pembelajaran ini biasanya dimulai sejak anak bermain peran, di mana mereka belajar mengenali emosi orang lain dan mengembangkan pemahaman sosial mereka.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, faktor-faktor kecerdasan emosional berasal dari tiga lingkungan utama: keluarga, lingkungan sosial, dan lingkungan sekolah. Keluarga memainkan peran penting karena orang tua merupakan model pertama yang anak tiru perilakunya, yang kemudian membentuk bagian dari kepribadian anak. Lingkungan sosial, di mana manusia berinteraksi, juga memengaruhi perkembangan emosional anak, baik secara positif maupun negatif tergantung pada jenis interaksi yang dialami. Selain itu, lingkungan sekolah sebagai lembaga formal memberikan pendidikan dan bimbingan yang sistematis untuk mengembangkan kecerdasan emosional melalui berbagai kegiatan dan program pembelajaran.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© D. KERANGKA BERFIKIR

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Seiring waktu berjalan, ASN menghadapi masa pensiun yang merupakan tahapan hidup yang tidak dapat dihindari. Persiapan untuk pensiun sangat penting karena ini belum akhir dari semuanya, melainkan persiapan pertama dari kehidupan yang baru dan ini memerlukan perancangan dan persiapan yang matang. Pensiun mencerminkan seseorang yang meninggalkan pekerjaan yang telah dilakukan semasa hidupnya. Selain hilangnya pekerjaan, pensiun juga berarti kehilangan layanan prasarana kerja, jabatan, kesempatan, dan berbagai hal lain yang terkait dengan pekerjaan yang telah dijalani (Papalia, 2008).

Menjelang pensiun, banyak individu menghadapi tantangan fisik dan kesehatan. Menurut Susanto (2013), penyakit stroke meningkat dua kali lipat pada orang yang akan mendekati masa pensiun. Banyak yang merasa pensiun sebagai masa yang tidak menyenangkan karena kehilangan rutinitas kerja, pendapatan, identitas yang sudah lama melekat, dan relasi sosial. Pandangan ini menurut Santrock (2012) menunjukkan bahwa perencanaan pensiun yang hanya fokus pada aspek finansial tidak cukup untuk beradaptasi dengan baik. Hal ini sering kali menyebabkan kecemasan dan stres menjelang pensiun.

Banyak pegawai yang mendekati masa pensiun merasa cemas terhadap berbagai hal. Mereka khawatir tentang aktivitas yang akan mereka lakukan setelah pensiun, terutama dalam hal kemampuan mereka untuk menanggung biaya perawatan kesehatan. Selain itu, mereka juga cemas mengenai kondisi keuangan mereka yang akan berkurang setelah pensiun, meskipun kebutuhan mereka masih banyak. Ada kekhawatiran juga terhadap sikap masyarakat yang mungkin melecehkannya setelah pensiun, serta bagaimana hubungan dengan istri dan anak-anak mereka akan berubah karena perasaan bahwa mereka mungkin dianggap tidak lagi berguna (Soegiono, 2000).

Hurlock (1980) mengklasifikasikan pensiun menjadi dua kategori, yakni pensiun sukarela dan pensiun wajib. Pensiun sukarela terjadi ketika individu memutuskan untuk berhenti bekerja sebelum mencapai usia pensiun yang ditentukan, baik karena masalah kesehatan atau keinginan untuk fokus pada aktivitas yang lebih bermakna dalam hidup mereka. Di sisi lain, pensiun wajib adalah ketika seseorang dipaksa untuk pensiun sesuai dengan kebijakan organisasi tempat mereka bekerja, tanpa memperhitungkan apakah individu tersebut masih ingin bekerja atau tidak.

Menurut Yuliarti dan Mulyana (2014), perasaan cemas mengatasi pensiun merupakan perasaan khawatir yang tiba-tiba muncul karena ketidakpastian tentang masa depan, ketidakpastian yang belum dapat diprediksi, juga berpotensi gangguan-gangguan kemungkinan yang timbul sebagai penyebab dari memasuki fase pensiun.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nevid, Rathus, & Greene (2014) mengemukakan bahwa kecemasan memiliki tiga dimensi yang meliputi aspek fisiologis, yaitu respons tubuh terhadap sumber ketakutan atau kekhawatiran yang mencakup individu merasa gundah, khawatir, berkeringat dingin serta lembab, merasa tubuh lemas, serta merasa rentan dan mudah marah, juga disertai suara yang bergetar merupakan beberapa gejala yang umum terkait dengan kecemasan. Aspek Behavioral mencakup sikap yang menghindar, perilaku melekat dan ketergantungan, serta perilaku yang terguncang. Sementara itu, aspek Kognitif mencakup kekhawatiran terhadap suatu hal, gangguan emosional terhadap ketakutan akan masa depan, perasaan takut tidak bisa mengatasi masalah, kekhawatiran pada hal-hal yang kecil, kesulitan fokus, dan sulit berkonsentrasi..

Menurut Santrock (2013), penerimaan diri atau *self acceptance* merupakan salah satu aspek yang berhubungan dengan tingkat kecemasan individu dalam mengatasi masa pensiun. Penerimaan diri bisa terwujud dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam menghadapi masa transisi seperti dari masa bekerja menuju pensiun. Seseorang yang bisa menerima dirinya dengan baik cenderung bisa menghadapi fase pensiun dengan sukses dan melakukan persiapan yang tepat, seperti yang diungkapkan oleh Yudistira (2014). Persiapan dan perencanaan ini penting untuk mengurangi kekhawatiran serta membantu individu melihat masa pensiun sebagai sebuah fase yang positif dan menyenangkan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Studi yang dilakukan oleh Arini (2018) menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan negatif antara tingkat penerimaan diri dan tingkat kecemasan menghadapi pensiun pada ASN. Artinya, semakin tinggi tingkat penerimaan diri yang dimiliki oleh ASN sebelum pensiun, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat penerimaan diri, semakin tinggi tingkat kecemasan menjelang pensiun. Jika seorang ASN tidak mampu mengatur penerimaan dirinya dengan baik, maka perasaan cemas yang dirasakan cenderung tetap tinggi. Oleh karena itu, memiliki penerimaan diri yang baik berpengaruh membantu ASN dalam menghadapi dan menghadapi perasaan cemas menjelang masa pensiun.

Individu yang mendekati masa pensiun seharusnya bisa menerima keadaan dirinya dengan segala kelebihanannya maupun kekurangan yang dimilikinya, serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan benar dan baik. Keterampilan ini akan sangat membantu ASN dalam memahami dan menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pasca pensiun. Perubahan ini bisa memicu kecemasan, seperti kekhawatiran akan perubahan status, peran, pendapatan, harga diri, dan kesempatan untuk berinteraksi dengan rekan kerja. Penerimaan diri yang tepat dan efektif dapat membantu ASN pra pensiun mengurangi perasaan cemasnya, sesuai dengan temuan dalam penelitian oleh Arini (2018).

Putu Diana Wulandari (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa Pegawai Negeri Sipil di Kabupaten Badung, Provinsi Bali, yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memiliki penerimaan diri baik dan melakukan persiapan serta perencanaan yang matang, cenderung tidak mengalami kecemasan menjelang pensiun. Mereka menerima masa pensiun dengan positif dan realistis, menganggapnya sebagai fase hidup yang menyenangkan dan penuh potensi..

Menurut Shereer (1949) Penerimaan diri yang baik mencakup perasaan sederajat yaitu memiliki potensi yang sama dengan individu lain, bertanggung jawab atas diri mereka sendiri, memiliki pendirian, rasa percaya diri serta mengetahui keterbatasan dan menerima sifat kemanusiaan seperti sifat marah, sedih dan bahagia. Penerimaan diri adalah kunci penting bagi individu yang mengatasi masa pensiun hanya mengakui kelemahan tidaklah cukup dalam hal ini serta fokus pada keterbatasan yang ada, tetapi juga untuk mengoptimalkan ketrampilan yang dimiliki oleh dirinya. Hal ini membantu meningkatkan rasa nilai diri dan kepercayaan diri sehingga individu dapat menjalani kehidupannya dengan baik.

Dengan menerima diri dengan baik, individu yang mengalami pensiun tidak akan merasa cemas terhadap perubahan yang terjadi. Hal ini karena individu telah menerima baik kekurangan maupun kelebihan yang dimilikinya ketika menghadapi pensiun. Secara mendasar, tingkat kecemasan yang dirasakan oleh seseorang saat mengatasi masa pensiun sangat dipengaruhi dengan cara seseorang menilai, menginterpretasi, atau persepsi mereka atas peristiwa yang dialaminya (Nurviana dkk 2015).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian senada yang dilakukan oleh Nita Trimulyaningsih (2021) pada ASN Polri. Pentingnya penerimaan diri yang baik sehingga rasa cemas menghadapi atau memasuki masa pensiun bisa di atasi. Dengan penerimaan diri yang baik ASN dilingkungan Polri tidak lagi merasakan kecemasan yang berlebihan. Terbukti dari penelitian yng sudah dilakukan yaitu hasilnya menunjukkan adanya hubungan negative dari penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun ASN Polri.

Menurut Daniel Goleman (2015), kecerdasan emosi atau emotional intelligence merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, mengatur dan memanfaatkan emosi tersebut untuk memotivasi diri sendiri, serta berinteraksi secara efektif dengan orang lain (empati). Kecerdasan emosi berperan penting bagi individu yang menghadapi masa pensiun, karena individu yang dapat mengembangkan kecerdasan emosinya mampu berinteraksi dengan baik, memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, serta menggunakan emosi tersebut sebagai sumber motivasi dan untuk membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain (Goleman, 2015).

Menurut Goleman (2015), individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi cenderung lebih percaya diri, bahagia, populer, dan sukses. Mereka mampu mengontrol dan memanfaatkan emosi mereka secara positif, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta mampu mengelola stres dengan baik dan mempertahankan kesehatan mental yang optimal.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Oleh karena itu, bagi pensiunan yang mengembangkan dan menjaga kecerdasan emosinya, ini berarti mereka memiliki peluang besar untuk merasa nyaman, bahagia, dan berhasil dalam kehidupan pasca pensiun, terutama dalam interaksi sosialnya dan dalam menjalankan aktivitas produktifnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Kuncoro (2015) menunjukkan bahwa karyawan di PT. Semen Gresik merasa cemas menghadapi masa pensiun karena khawatir tidak memiliki cukup dana untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari atau menghadapi ketidakpastian keuangan setelah pensiun. Meskipun mereka menerima uang pensiun, tetap ada kekhawatiran bahwa jumlahnya tidak mencukupi. Masa pensiun juga berpengaruh besar terhadap kondisi emosional dan hubungan sosial seseorang. Kondisi emosional yang baik dapat membantu mengatasi rasa cemas terkait masa pensiun.

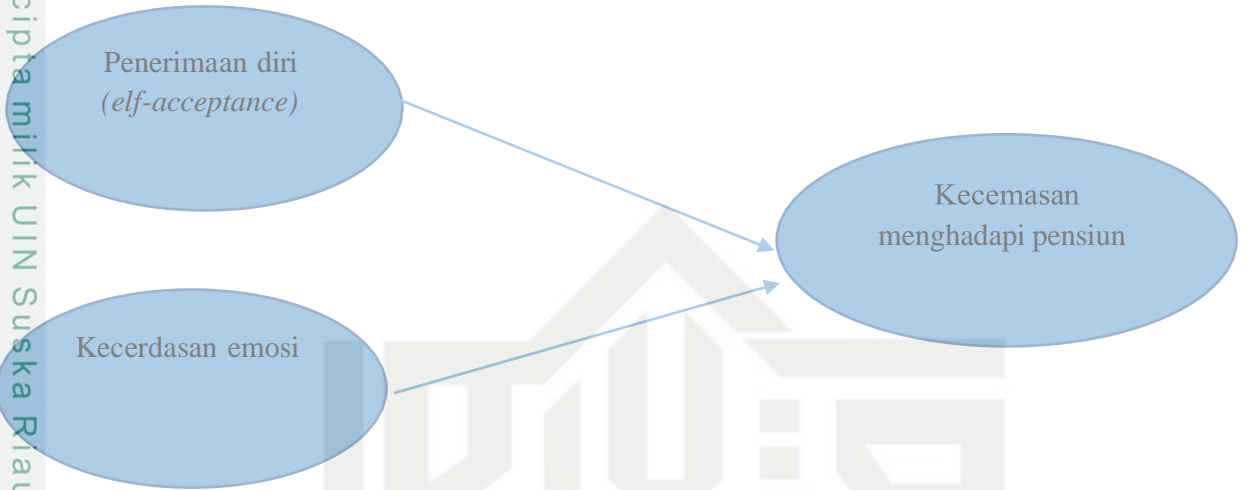
Berdasarkan penelitian Nuraini (2013), pegawai ASN yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengelola atau menghindari kecemasan. Di sisi lain, mereka yang kurang memiliki kecerdasan emosional sering kali mengalami kecemasan dan kesulitan untuk mengatasinya. ASN yang dapat mengelola emosinya dengan baik biasanya terbuka terhadap lingkungan sekitarnya dan menyukai interaksi sosial. Sebaliknya, mereka yang kesulitan mengelola emosi cenderung menutup diri dan merasa tidak nyaman berinteraksi dengan banyak orang karena merasa tidak diharapkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) menyoroti bahwa pegawai yang memiliki kecerdasan emosional yang baik atau stabil cenderung mampu menangani masalah dengan pikiran yang jernih. Mereka mampu mempertahankan nalar atau logika mereka tanpa terpengaruh oleh emosi yang tidak stabil, sehingga memiliki kecenderungan untuk meraih kesuksesan dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi berbagai masalah seperti kecemasan terkait pensiun. Dengan demikian, pegawai yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan lebih menerima masa pensiun dengan positif dan senang hati.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana dan Kumolohadi (2013) mengenai kecerdasan pada emosi menunjukkan bahwa makin tinggi tingkat kecerdasan pada emosi pegawai, semakin rendah tingkat perasaan cemas yang mereka alami. Pegawai yang memiliki kecerdasan emosi yang baik mampu mengelola emosi dengan efektif, menjadikannya kekuatan positif dalam menghadapi berbagai situasi. Kemampuan untuk mengatur emosi ini membantu mereka menghindari perasaan negatif, sehingga kecemasan terkait masa pensiun dapat dikurangi. Kecerdasan emosional juga memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan dengan lebih baik.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar. 2.1

Kerangka Berfikir

E. HIPOTESIS

Berdasarkan gambaran fenomena dan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dirumuskan hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut:

- Ha1 : Terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi pensiun di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru.
- Ha2 : Terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru.
- Ha3 : Terdapat hubungan antara penerimaan diri dan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Peneliti memakai pendekatan metode kuantitatif korelasional dengan metode statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik inferensial dimaksudkan mencakup semua metode yang berhubungan dengan analisis sebagian data untuk sampai pada penarikan kesimpulan mengenai keseluruhan data induknya. Sedangkan statistik deskriptif dimaksudkan pada metode pengumpulan dan penyajian data yang menggambarkan informasi - informasi dari data tersebut. (Sugiyono, 2013).

Variabel didalam penelitian kuantitatif bisa dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu variabel bebas (independent variable) dan variabel terikat (dependent variable), seperti yang dijelaskan oleh Hartono (2019). Dalam konteks penelitian ini, variabel bebas terdiri dari penerimaan diri (*self acceptance*) dan kecerdasan emosi, sedangkan variabel terikat adalah kecemasan menghadapi masa pensiun. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara penerimaan diri dan kecerdasan emosi dengan tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau.

Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Jiwa Tampan, yang

berlokasi di jalan HR. Soebrantas KM. 12.5 Pekanbaru.

2. Waktu penelitian

Adapun waktu sebagai progress penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

No	Uraian Kegiatan	Tahun 2023				Tahun 2024						
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli
1	Pembuatan proposal	■	■	■	■							
2	Seminar proposal					■	■	■	■			
3	Pelaksanaan penelitian								■	■	■	■
5	Pengolahan data dan Penyusunan laporan hasil penelitian								■	■	■	■
5	Laporan hasil penelitian dan revisi									■	■	■
6	Seminar hasil Penelitian										■	■
7	Adang munaqasyah											■

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan objek maupun subjek yang memiliki kualitas juga karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, populasi harus bersifat homogen (Donsu, 2017). Menurut Sugiyono (2019), populasi merujuk pada kumpulan objek maupun subjek yang memiliki karakter tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya.

Populasi pegawai Rumah Sakit Jiwa Tampan ini mempunyai kriteria yaitu:

- a. Berusia 54-58 Tahun
- b. Bekerja di RSJ Tampan Prov Riau
- c. Karyawan ASN

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2017, batas usia pensiun untuk Pegawai Negeri Sipil (PNS) ditetapkan pada usia 58 tahun. Oleh sebab itu, terdapat 105 orang pegawai yang masuk kategori tersebut, yang terdiri dari 95 orang ASN dan 10 orang PPPK.

2. Subjek Penelitian

Subjek didalam penelitian ini merupakan semua populasi (*Sampling Total*) atau sensus yaitu sebanyak 105 orang. Semua subjek penelitian akan digunakan karena jumlah karyawan yang akan pensiun dalam rentang waktu empat tahun terakhir masa kerja atau mulai usia 54 tahun adalah terbatas, hanya mencakup 105 orang.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik atau ciri suatu kelompok objek yang diteliti, yang dapat berbeda-beda di antara anggota kelompok tersebut (Sugiono, 2013). Dalam konteks penelitian psikologis, fenomena merujuk pada gagasan mengenai sifat atau karakteristik yang dimiliki oleh subjek penelitian, dan dapat bermacam-macam baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Azwar, 2021). Dipenelitian ini, akan menggunakan dua variabel yang merupakan fokus dari analisis, sebagai berikut:

1. Variabel terikat atau *dependent variable* (Y). Menurut Azwar (2021), variabel terikat atau dependent variable (Y) adalah variabel dalam penelitian ini untuk menentukan dampak atau akibat dari variabel lainnya. Dampak tersebut dapat dilihat dari perubahan yang terjadi pada variabel dependen sebagai hasil dari perubahan pada variabel lain.
2. Variabel bebas atau *independent variable* (X) adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain dalam penelitian. Sementara itu, variabel bebas (X) memiliki peran dalam mempengaruhi variabel lain dalam studi tersebut.

Dapat dikatakan bahwasanya variabel bebas merupakan variabel yang berpengaruh terhadap variabel lain yang ingin diketahui oleh peneliti. Variabel ini peneliti pilih dan sengaja dimanipulasi agar efeknya terhadap variabel lain dapat diamati dan diukur. Dapat dikatakan bahwa variabel bebas merupakan variabel yang peneliti pilih dan manipulasi untuk

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memahami bagaimana pengaruhnya terhadap variabel lain. (Azwar, 2021). Adapun identifikasi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Y (terikat) = Kecemasan Menghadapi Pensiun.

Variabel X_1 (bebas₁) = Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Variabel X_2 (bebas₂) = Kecerdasan Emosi

D. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel yang diteliti adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan dalam memasuki fase pensiun merupakan saat kondisi atau perasaan kurang menyenangkan seperti kekhawatiran, kebingungan, ketakutan, dan kegelisahan yang muncul akibat ketidakpastian tentang masa depan dan ketidaksiapan menghadapi fakta bahwa ia akan memasuki masa pensiun beserta semua konsekuensinya. Sistem penilaian atau hasil ukur menggunakan data interval yang berisi nilai numerik. Selanjutnya data masing-masing variabel di kategorisasikan dari rendah, sedang dan tinggi dengan mengikuti ketentuan yang berlaku (Azwar, 2022). Aspek kecemasandalam penelitian ini meliputi: fisiologis, behavioral dan kognitif berdasarkan teori Nevid (2014). Variabel kecemasan menghadapi pensiun diukur menggunakan skala yang telah dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Budhi Dharmawan Prasojo (2013).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Penerimaan diri yaitu sejauh mana seseorang menilai diri mereka sendiri dengan terima semua kekurangan dan kelebihan yang dimiliki oleh seseorang, tanpa merasa malu atau menyesal. Ini juga mencakup pemahaman terhadap kelemahan yang ada tanpa menyalahkan diri sendiri atau orang lain. Sistem penilaian atau hasil ukur menggunakan data interval yang berisi nilai numerik. Selanjutnya data masing-masing variabel di kategorikan dari rendah, sedang dan tinggi dengan mengikuti ketentuan yang berlaku (Azwar, 2022). Aspek-aspek di penelitian ini mencakup perasaan setara, keyakinan pada ketrampilan diri sendiri, tanggung jawab, ketegasan, orientasi eksternal, kesadaran akan keterbatasan, dan penerimaan sifat kemanusiaan, sebagaimana diuraikan oleh Shereer (1949). Variabel penerimaan diri diukur menggunakan skala yang telah dimodifikasi oleh Yulia Sudhar Dina (2021).
3. Kecerdasan pada emosi merupakan kemampuan ASN untuk mengetahui, mengatur, juga mengungkapkan emosi mereka sesuai saat menghadapi masa pensiun. Sistem penilaian atau hasil ukur menggunakan data interval yang berisi nilai numerik. Selanjutnya data masing-masing variabel dikategorikan dari rendah, sedang dan tinggi dengan mengikuti ketentuan yang berlaku (Azwar, 2022). Aspek- aspek kecerdasan pada emosi yaitu kesadaran diri (mengenali emosi pribadi), pengelolaan emosi, motivasi diri, empati (memahami emosi orang lain), dan keterampilan sosial (menjalin hubungandengan orang lain) (Goleman (2015). Variabel kecerdasan pada emosi ini mengukur menggunakan skala yang telah dimodifikasi oleh Amalia (2023).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen mengumpulkan data yaitu alat yang berguna untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang akan diamati, yang secara khusus disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Instrumen penelitian berfungsi untuk mendapatkan informasi objektif yang dibutuhkan dalam pengumpulan data secara akurat. Melalui pengumpulan data yang tepat, masalah yang telah dirumuskan sebelumnya dapat dipecahkan dan solusinya dapat ditemukan dengan baik (Arikunto, 2014).

Instrumen pengumpulan data di penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup yaitu terdiri dari tiga buah skala yaitu skala Kecemasan menghadapi pensiun teori Nevid (2014), skala penerimaan diri (*Self Acceptance*) Shereer (1949) dan skala kecerdasan emosi Goleman (2015) untuk mendapatkan data yang relevan dengan variabel yang diteliti, skala yang diberikan kepada subjek telah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Ketiga skala yang dipakai di penelitian ini menggunakan model skala Likert. Dalam semua item instrumen dengan skala Likert memiliki gradasi jawaban dari sangat positif hingga sangat negatif. Skala ini terdiri dari pernyataan favorable (menguntungkan) dan unfavorable (tidak menguntungkan). Pernyataan favorable bersifat positif dan mendukung objek sikap, sementara pernyataan unfavorable bersifat negatif dan tidak mendukung objek sikap.

Peneliti meminta responden untuk menjawab salah satu dari empat opsi jawaban yang peneliti sediakan untuk setiap pertanyaan. Skala Likert yang digunakan terdiri dari pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji coba (*tryout*) terlebih dahulu. Uji coba alat ukur dilakukan kepada 105 pegawai yang bekerja di RSJ Tampan Prov Riau. Uji coba (*try out*) dilakukan untuk memeriksakan meyakinkan bahwa alat ukur yang digunakan sudah dimengerti secara benar dan tidak menimbulkan salah tafsir bagi subjek (Azwar, 2022). Pemilihan item ini didasarkan pada korelasi item total menggunakan batasan $> 0,30$. Kriteria pemilihan item dalam penelitian ini menggunakan batasan lebih dari 0,30. Item yang mempunyai nilai koefisien korelasi $> 0,30$ dikira memuaskan dan dapat dipakai untuk penelitian, sedangkan item yang nilainya dibawah 0,30 maka dianggap gugur.

Variabel penerimaan diri korelasi item total berkisar 0,783 – 905, untuk variable kecerdasan emosi korelasi item-total berkisar 0,415 – 675, dan variable kecemasan menghadapi pensiun korelasi item total berkisar 0,532 – 744. Dengan demikian semua item untuk ketiga alat ukur yang digunakan memiliki daya deskriminasi yang baik karena bernilai $> 0,30$, sehingga semua item digunakan untuk dianalisa lebih lanjut.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan menggunakan skala yaitu:

a. Skala Kecemasan Menghadapi Pensiun

Skala pada kecemasan menghadapi pensiun digunakan sebagai instrument pengumpulan data ini yaitu skala pada kecemasan dalam menghadapi pensiun yang dimodifikasi berdasarkan teori Nevid dkk (2014). Pada skala ini terdapat 30 pernyataan atau aitem. Setiap pernyataan atau aitem inilah yang akan direspon oleh subjek penelitian ini:

Tabel 3.1
Sistem Penilaian Skala

Pilihan Jawaban	Nilai	
	Positif (<i>Favorable</i>)	Negatif (<i>Unfavorable</i>)
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.2
Blueprint Skala penelitian kecemasan menghadapi pensiun

No	Aspek-aspek	No item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Fisiologis	1,3,5,7,9,	2,4,6,8,10,
2	Behavioral	25, 27,29	26, 28, 30
3	Kognitif	11,13,15,17,19, 21,23	12,14, 16, 18, 20,22,24
Total		30	

b. Skala Penerimaan Diri

Skala penerimaan diri yang dipakai sebagai instrument pengumpulan data ini yaitu skala penerimaan diri yang dimodifikasi berdasarkan teori shereer (1949). Pada skala ini terdapat 30 pernyataan atau item. Berikut ini peneliti sajikan *blueprint* dari skala penerimaan diri yang berguna sebagai instrument pengumpulan data untuk penelitian ini:

Tabel 3.3 Skor item skala Penerimaan diri

Jawaban	Nilai Pilihan	
	Positif (<i>Favorable</i>)	Negatif (<i>Unfavorable</i>)
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.4
Blueprint skala penelitian penerimaan diri dapat dilihat pada table berikut ini:

No	Aspek-aspek	No item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Perasaan sederajat	1	2,4
2	Bertanggung Jawab	5,7,9	6,8
3	Berpendirian	11,13	12,14
4	Percaya kemampuan diri	16,18,20	17,19
5	Menyadari Keterbatasan	21,23	22,24,25
6	Menerima Sifat Kemanusiaan	28,30	29
Total		25	

c. Kecerdasan Emosional

Skala kecerdasan emosi yang digunakan sebagai instrument pengumpulan data ini yaitu skala kecerdasan emosi yang dimodifikasi menurut teori Goleman (2015). Pada skala ini terdapat 30 pernyataan atau item. Berikut ini peneliti sajikan blueprint dari skala kecerdasan emosi yang akan berguna sebagai instrumen pengumpulan data pada penelitian ini:

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.5 Skor item skala Kecerdasan Emosi

Pilihan Jawaban	Nilai	
	Positif (<i>Favorable</i>)	Negatif (<i>Unfavorable</i>)
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Tabel 3.6
Blueprint skala penelitian kecerdasan emosi yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

No	Aspek-aspek	No item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavoreble</i>
1	Kesadaran diri	1,3,5	2,4,6
2	Mengelola emosi	7,9,11	8,10,12
3	Memotivasi diri	13,15,17	14,16,18
4	Empati	19, 21, 23	20, 22,24
5	Keterampilan social	25,27,29	26,28,30
Total		30	

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Untuk mengetahui apakah skala psikologi dapat menghasilkan data yang secara benar, tepat dan sesuai dengan tujuan pengukurannya, memerlukan suatu proses validasi atau pembuktian validitas (Azwar,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2022). Jadi dapat diartikan bahwa validitas adalah sejauhmana kemampuan skala yang dilakukan untuk mengukur secara benar. Dalam penelitian ini, validitas instrumen menggunakan validitas isi (*content validity*) dalam bentuk validitas oleh pendapat ahli (*judgement experts*). Validitas isi menunjukkan sejauh mana item atau indikator dalam instrumen mewakili konsep yang ingin diukur, dengan diperlukan ujian yang penuh teliti dan kehati-hatian. Proses validasi ini melibatkan penilaian oleh sejumlah pakar untuk menentukan apakah instrumen yang disusun sesuai dengan konsep yang dimaksud atau tujuan pengukuran (Purwanto, 2020).

2. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas bertujuan sebagai evaluasi pada tingkatan akurasi, ketepatan, dan konsistensi instrumen penelitian (Hamid & Anwar, 2019). Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 sampai 1,00. Semakin mendekati 1.00 berarti pengukurannya semakin reliabel, begitu pula sebaliknya semakin mendekati angka 0 maka nilai koefisien reliabilitasnya semakin rendah.

Hasil uji reliabilitas terhadap skala penerimaan diri (*self-acceptance*) yang telah disebar diperoleh koefisien reliabilitas yang dapat dilihat dari nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,986. Skala kecerdasanemosi diperoleh hasil reliabilitas yang dapat dilihat dari *cronbach's alpha* sebesar 0,926. Sedangkan skala kecemasan dengan nilai reliabiitas sebesar 0,960. Nilai koefisien reliabiitas ketiga variabel

dalam penelitian ini yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun berada pada kategori tinggi karena mendekati nilai 1.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian yang peneliti lakukan yaitu sebuah studi kuantitatif, yang mana data yang diperoleh berupa angka atau bilangan yang dapat diproses dan dianalisis menggunakan metode perhitungan matematika atau statistika (Donsu, 2017). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi linear sederhana dan regresi linier berganda. Analisis data dilakukan dengan bantuan *SPSS ver 26.0 for windows*.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai hubungan penerimaan diri (*self-acceptance*) dengan kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau yang didapat yaitu:

- a. Dapat kesimpulan bahwasanya ada hubungan negatif diantara tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*) dengan tingkat kecemasan menghadapi pensiun di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan diri pegawai di rumah sakit tersebut, semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi masa pensiun.
- b. Berdasarkan penelitian, dapat kesimpulan bahwasanya ada hubungan negatif antara tingkat kecerdasan emosi dengan tingkat kecemasan menghadapi pensiun di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi pegawai di rumah sakit tersebut, semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi masa pensiun.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Terdapat hubungan yang negatif antara penerimaan diri (*self-acceptance*) secara bersamaan dengan kecemasan menghadapi pensiun di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau. Dengan kata lain, penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*) dan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh pegawai di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau, semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi masa pensiun.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan dapat diusulkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pegawai untuk meningkatkan penerimaan diri, kecerdasan emosi dalam mempersiapkan diri memasuki masa pensiun, seperti menerima kelebihan dan segala kekurangan diri, menerima dirinya yang sebentar lagi memasuki purna bakti, meningkatkan rasa percaya diri menghadapi hari pensiun, meningkatkan keyakinan diri dengan adanya perubahan status tidak mengurangi rasa percaya diri akan kemampuan yang ada ketika sudah purna bakti. Meningkatkan kecerdasan emosi, mampu beradaptasi dan memahami diri yang akan

memasuki masa purna bakti, mampu mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan serta melakukan perencanaan yang matang terutama perencanaan finansial dan kesehatan hari tua.

2. Disarankan kepada Rumah Sakit Jiwa Tampan untuk mengadakan Pendidikan dan Pelatihan Pra-Pensiun: Rumah Sakit Jiwa Tampan bisa mempertimbangkan untuk mengimplementasikan program pendidikan pra-pensiun yang mencakup topik-topik tentang manajemen emosi, penyesuaian diri, perencanaan finansial, kesehatan dan strategi coping untuk menghadapi perubahan hidup yang signifikan. Selanjutnya disarankan untuk mengadakan program intervensi yang dirancang untuk meningkatkan penerimaan diri pada pegawai di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau, seperti konseling, terapi psikologis, atau *workshop self-acceptance*, dapat membantu individu menghadapi masa pensiun dengan lebih tenang dan percaya diri.
3. Untuk penelitian selanjutnya yang tertarik dalam meneliti tentang hubungan antara penerimaan diri dan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan pensiun seperti dukungan sosial

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan pengelolaan stress yang baik sehingga memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzha. I. K. (2020). Hubungan Efikasi diri dengan kecemasan menghadapi masa pension pada ASN di Pemerintahan daerah Kab. Kolaka Utara. Naskah publikasi program studi Psikologi, 1-7.
- Agustin, M. (2014). Permasalahan Belajar dan Inovasi Pembelajaran. Bandung: Refika Aditma.
- Akbar, Heriyadi. (2013). Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP N 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang. Semarang: BK FIP UNNES. Skripsi Tidak Diterbitkan
- Alfida Salsabila (2024) *The Impact of Self-Acceptance and Emotional Regulation on the Experience of Empty Nest Syndrome in the Older Adult*. Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Pangeran Ratu St. No. 475, Palembang, South Sumatra.
- Amalia Citra (2023). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun Di Pt Garuda Indonesia. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan
- Ananda Puspita Pertiwi (2022) Pengaruh Optimisme dan Penerimaan Diri terhadap Kecenderungan Post Power Syndrome pada Kepala Sekolah Negeri di Kota Surabaya Menjelang Pensiun. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 2022.
- Anggun Karlina (2015) Hubungan Gaya Hidup Hedonis Dan Jenis Pekerjaan Terhadap Penerimaan Diri Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil. *Psikoborneo*, Vol 3, No 3, 2015: 247-259
ISSN: 2477-2666/E-ISSN: 2477-2674

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Arini. 2018. ARINI (2018). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada PNS di Kabupaten Bengkalis.
- Azwar, S. (2019), “*Reliabilitas dan Validitas*”, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018), “*Metode Penelitian Psikologi* ” Edisi II, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi* (II). Pustaka Pelajar.
- Baron, Robert, A., & Byrne. D. (2012). Psikologi Sosial jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Baruch, Y., Wordsworth, R., Mills, C., & Wright, S. (2016). *Career and work attitudes of blue-collar workers, and the impact of a natural disaster chance event on the relationships between intention to quit and actual quit behaviour. European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25(3), 459–473. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2015.1113168>.
- Bernard, M. E. (2013). *The strength of self-acceptance, theory, practice and research. Melbourne: Springer.*
- Dewi, E. P. (2019). Pengaruh Kecerdasan Spiritual, Konsep Diri, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pegawai Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Yonetim: Jurnal Manajemen Dakwah, 2(1), 15-32. <https://doi.org/10.19109/yonetim.v2i1.3760>
- Donsu. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Dwianto, A. S., Purnamasari P & Tukini (2019). Pengaruh kompensasi terhadap kinerja karyawan PT. Jasamarga Bali Tol Denpasar Jurnal ekonomi & bisnis Vol 4 No 2 hal. 104

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Edy Sutrisno. 2013 . Kematangan emosional, percaya diri dan kecemasan pegawai menghadapi pension Pesona Jurnal Psikologi Indonesia Vo. 2 No. 1
- Edy, Sutrisno. (2020). Manajemen sumber daya manusia. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Ely Manizar, (2016). Mengelola Kecerdasan Emosi. Tadrib Vol.II No. 2
- Emi Puspita Dewi (2022). Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pegawai. Bulletin of Counseling and Psychotherapy /Vol 4, No 2-2022 hal 441
- Erna Nuraini Dwi. 2013. Kecerdasan Emosi dan kecemasan menghadapi pension pada ASN. E-journal Psikologi, FISIP Universitas Mulawarman. Vol.-1-No.3:324-331. <http://ejournal.psikologi.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2014/02/eJournal%20%20Psikologi%20>. Di akses pada tanggal 25 Januari 2024.
- Feist, J & Gregory. J Feist (2017) Teori Kepribadian (edisi ketujuh). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Fitriya, Diyan Ningsih. 2018. Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Acceptance*(Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah Di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Gardner, H., (2013), *Multiple Intelegences*: Memaksimalkan Potensi dan Kecerdasan Individu dari Masa Kanak-Kanak Hingga Dewasa, Daras Jakarta.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Ghufron, M. N, & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA.
- Goleman, D. (2016). *The Complete Summary: Working with Emotional Intelligence*. Published by Bantam Dell A Division of Random House, Inc. New York, New York
- Goleman, Daniel. (2015). *Emotional intelligence: kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ghozali, I., & Latan, H. (2015). *Partial Least Squares Konsep, Teknik, dan Aplikasi Menggunakan Program Smart PLS 3.0* (2nd ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro Semarang.
- Hamid, R.S & Anwar, S. M (2019). *Structural Equation Modeling (SEM) Berbasis Varian: Konsep Dasar dan Aplikasi dengan Program SmartPLS 3.2.8 dalam Riset Bisnis*. PT. Inkubator Penulis Indonesia.
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S.(2021). *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R: A Workbook*. In *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* (Vol. 30, Issue 1). Springer. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7>
- Heriyadi, A. (2013). Meningkatkan Penerimaan diri (*Self Acceptance*) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013. Pemalang. <http://lib.unnes.ac.id/17348/1/1301406027.pdf>
- Hurlock. E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta; Erlangga.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Kaplan, H. I., Sadock, B., & Grebb, Ja. A. (2015). Kaplan & Sadock's Synopsis of *Psychiatry*. (B. J. Sadock, V. A. Sadock, & P. Ruiz, Eds.) (11th ed.). Wolters Kluwer. Retrieved from <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=E7584E53EB99774432F194EFD FBF505E>
- Kholisin, K. (2014). Kecemasan berbicara ditinjau dari konsep diri dan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 77-102.
- Kurniady, V.Y. (2014). Kecemasan Menghadapi pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Daerah Istimewa Yogyakarta Ditinjau Dari Penerimaan Dirinya. Skripsi. Fakultas Psikologi UGM.
- Lesmana, D. (2014). Kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Jurnal Psikologi Terapan*. 02(01). 168-183.
- Lilyana Budi Anggraini (2015) Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. Fakultas Psikologi. Provinsi Lampung
- Marni, Ani., Yuniawati, Rudy. 2015. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Lansia di Panti Wreda Budhi Darma Yogyakarta. *Jurnal Psikologi ISSN*. 2303-114x. Universitas Ahmad Dahlan.
- Mastaria. (2021). Hubungan antara kecemasan dalam menghadapi pension dengan minat kerja berwirausaha pada PNS Dinas Pertanian Tanaman Pangan dan Holdikultural Provinsi Lampung. Fak. Usuluddin dan Stidi Agama. Uin Raden Fatah Lampung.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Nainggolan, Ridho. 2021. Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Karyawan Di PTPN IV Unit Kebun Marihat. Skripsi. Universitas Medan Area.
- Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2014). Psikologi abnormal. Erlangga: Jakarta.
- Papalia, W. (2008). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Pembekalan pensiun untuk PNS yang akan memasuki purna tugas periode 2024-2025. <https://bkd.jogjaprov.go.id/informasi-publik/berita/pembekalan-pensiun-untuk-pns-yang-akan-memasuki-purna-tugas-periode-januari-juni-2025>
- Putera Adya (2020) Hubungan antara Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai di Lingkungan POLRI. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/29775>.
- Purwanto, E. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pustaka Pelajar.
- Putu Diana wulandari dkk. Pengaruh penerimaan diri pada kondisi pension dan dukungan social terhadap kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai Kab. Bandung. Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Positif, 87-99
- Putri, Yessica Natalia (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Guru. Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Rahmat, A. (2016). Post-Power Syndrome dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*,3(1), 77-94.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sandjaja, A., Widodo. S., Jusup. I. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat sugestibilitas pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.6(2). 235-243.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa-hidup*. Edisi 13. Jilid 1. Alih Bahasa: Widyasinta Benedictine. Jakarta: Erlangga.
- Saragih, I. S., Simorangkir, L., Siallagan, A., & Saragih, I. D. (2022). Tingkat Kecemasan dan Analisis Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 363. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.363-374>.
- Saragih, S. R. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Menghadapi Pensiun*. Medan: Skripsi.
- Sari, N.K.M.P. (2012). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Pada Karyawan Laki-Laki Pra Pensiun*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Saputra & Ella. (2016). Pengaruh Program Persiapan Pensiun Terhadap Kesiapan Pensiun Karyawan Di PT Krakatau Steel (Persero) Tbk. *e-Proceeding of Management*. 3(3), 2991.
- Setiyorini, Ratih (2021) *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Penerimaan Diri Dengan Kesehatan Dalam Menghadapi Pensiun Pada Guru Pns*. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Sheerer, E. T. (1949). *An Analysis of The Relationship Between Acceptance of and Respect for Self and Acceptance of and Respect for Others in Ten Counseling Cases*. *Journal of Consulting Psychology*, 13(3), 169.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Siregar, D. Sa. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Personil POLRI di POLRESTABES Medan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689– 1699.
- Stuart, G. W., dan Sundeen. (2016). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing, (1st edition)*. Singapore : Elsevier.
- Stuart, Gail W. (2008). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Penerbit EGC.
- Sugiyono, (2014), “Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D”, Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, S. (2013). Pengaruh Disiplin Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Pegawai Negeri Sipil (Studi di Kantor Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah) *Jurnal ilmiah dinamika ekonomi& bisnis*, 1 (1), 25040.
- Tri Novita Sari (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Kementerian Pekerjaan Umum Dan Perumahan Rakyat Jakarta Selatan. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- Uraningsari, F., & As’ad, M. 2016. Penerimaan Diri, Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. (*Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*). Vol. 5. No. 01
- Uraningsari, Fitri dan M As’ad Djalali. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 15 – 27.
- Wanti, F. (2008). Hubungan Kemandirian dan Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada PNS non Edukatif di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Skripsi , Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.

- Yudhistira, V. (2014). Kecemasan menghadapi masa pensiun pada Pegawai Negeri Sipil Daerah Istimewa Yogyakarta ditinjau dari penerimaan dirinya. Skripsi. Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Yuliarti,V & Olievia P.M. (2014). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pensiun Dengan Semangat Kerja Pada Pegawai Pt. Pos Indonesia. Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Volume 03, Nomor 02.
- Yusfina. (2016). Pengaruh Penerimaan Diri Dan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan pada Pegawai yang akan Menghadapi Masa Pensiun di Pemerintahan Kabupaten Kutai Timur. Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Mulawarman, 4 (2): 330 – 340.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.