



Lampiran I

Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

(Utami, 2000)

| | | | | | | |
|-----|--|-------|-----|----|------|-------|
| 1. | Datangnya masa pensiun membuat saya khawatir karena saya akan kehilangan status saya sebagai pegawai negeri. | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 2. | Menghadapi masa pensiun yang sudah dekat ini membuat saya khawatir karena penghasilan saya akan berkurang. | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -ITS] |
| 3. | Saya khawatir akan merasa kesepian setelah pensiun nanti | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 4. | Datangnya masa pensiun membuat saya gelisah karena saya akan mulai memasuki masa tua | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 5. | Saya merasa deg-degan bila membayangkan masa pensiun karena saya akan diremehkan oleh orang lain | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 6. | Membayangkan kesejahteraan keluarga akan terancam setelah saya pensiun, membuat saya berdebar-debar | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 7. | Memikirkan pensiun membuat saya merasa tegang karena lingkungan pergaulan saya menjadi sempit | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 8. | Membayangkan ketidakberdayaan diusia tua setelah pensiun, membuat saya merasa deg-degan | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 9. | Saya telah bekerja keras selama ini, sehingga datangnya masa pensiun membuat saya merasa lega | [SS]- | s]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 10. | Saya yakin kehidupan keluarga tetap terjamin meskipun saya sudah pensiun | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 11. | Saya percaya teman-teman tidak akan melupakan saya walaupun saya telah pensiun | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 12. | Saya optimis dimasa pensiun kondisi fisik saya akan tetap baik | [SS]- | S]" | TP | -[KS | -[TS] |
| 13. | Saya tidak merasa deg-degan membayangkan turunnya pandangan masyarakat setelah saya pensiun | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 14. | Saya tetap merasa santai dan rileks menghadapi tibanya masa pensiun meskipun harus kehilangan berbagai tunjangan yang sangat berarti bagi saya | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |
| 15. | Pensiun yang sudah dekat ini tidak membuat saya deg-degan meskipun hubungan dengan orang lain menjadi terbatas | [SS]- | S]- | TP | -[KS | -[TS] |

16. Membayangkan bahwa saya akan tampak semakin tua setelah pensiun, tidak membuat saya menjadi deg-degan SS] - [S] - [TP] - [KS] -
17. Saya khawatir setelah pensiun nanti kurang dihormati dalam masyarakat SS] - [S] - [TP] - [KS] -
18. Saya menjadi gelisah bila mengingat pensiun karena saya akan kehilangan berbagai fasilitas kantor SS] - [S] - [TP] - [KS] -
19. Membayangkan setelah pensiun tidak dapat lagi kegiatan bersama teman-teman sekeija membuat saya merasa gelisah SS] - [S] - [TP] - [KS] -
20. Saya khawatir setelah pensiun nanti akan sakit-sakitan SS] - [S] - [TP] - [KS] -
21. Membayangkan akan kehilangan kewibawaan setelah pensiun, membuat saya berdebar-debar SS] - [S] - [TP] - [KS] -
22. Membayangkan kesulitan ekonomi yang akan saya hadapi bila pensiun nanti, membuat saya sulit tidur SS] - [S] - [TP] - [KS] -
23. Membayangkan setelah pensiun saya akan kesulitan untuk bertemu dengan teman-teman keija, membuat saya merasa deg-degan SS] - [S] - [TP] - [KS] -
24. Memikirkan masa pensiun membuat saya berdebat-debar karena saya akan menjadi tua SS] - [S] - [TP] - [KS] -
25. Saya merasa santai dan rileks menghadapi datangnya masa pensiun karena saya dapat beristirahat dari kesibukan keija yang melelahkan SS] - [S] - [TP] - [KS] -
26. Saya tetap merasa santai dan rileks menghadapi masa pensiun meskipun biaya hidup semakin meningkat SS] - [S] - [TP] - [KS] -
27. Saya gembira dengan tibanya masa pensiun karena saya dapat menjalin hubungan yang lebih akrab dengan teman-teman di luar lingkungan keija SS] - [S] - [TP] - [KS] -
28. Saya tidak mengkhawatirkan kesehatan saya setelah pensiun SS] - [S] - [TP] - [KS] -
29. Saya tidak berdebar-debar membayangkan keadaan tanpa status sebagai pegawai negeri SS] - [S] - [TP] - [KS] -
30. Saya tetap merasa santai dan rileks menghadapi pensiun meskipun masih mempunyai tanggungan keluarga SS] - [S] - [TP] - [KS] -

31. Saya tidak merasa deg-degan membayangkan akan kehilangan banyak teman-teman keija setelah saya pensiun nanti SS]- S] - [TP] - [KS
32. Memikirkan kondisi fisik saya setelah pensiun, tidak membuat saya menjadi berdebar-debar SS] - S] - [TP] - [KS
33. Saya sulit berkonsentrasi dengan pekerjaan bila mengingat masa pensiun yang sudah dekat ini karena pandangan masyarakat terhadap saya akan berubah SS] - S] - [TP] - [KS
34. Saya khawatir tibanya masa pensiun akan memperburuk keadaan karena masih ada anggota keluarga yang harus saya biayai SS] - S] - [TP] - [KS
35. Saya merasa berdebar-debar membayangkan hilangnya keakraban dengan teman-teman sekerja bila nanti saya pensiun SS]- S] - [TP] - [KS
36. Saya khawatir setelah pensiun kondisi kesehatan saya akan semakin menurun SS]- S] - [TP] - [KS
37. Saya menjadi sulit tidur bila mengingat sebentar lagi pensiun karena karena wewenang yang saya pegang akan berakhir SS]- S] - [TP] - [KS
38. Masa pensiun yang sebentar lagi tiba membuat saya deg-degan karena ekonomi keluarga akan menurun SS]- S] - [TP] - [KS
39. Memikirkan bahwa saya tidak dapat berbagi suka duka dengan teman-teman sekeija setelah pensiun, membuat saya sulit tidur SS]- S] - [TP] - [KS
40. Saya tetap mempunyai harga diri sepenuhnya walaupun sudah pensiun SS]- S] - [TP] - [KS
41. Saya merasa yakin dapat hidup berkecukupan meskipun saya sudah pensiun SS]- S] - [TP] - [KS
42. Saya merasa optimis tibanya masa pensiun akan memberikan kesempatan bagi saya untuk mempunyai teman-teman baru SS]- S] - [TP] - [KS
43. Saya senang sebentar lagi pensiun karena saya dapat menikmati masa tua SS] - S] - [TP] - [KS
44. Membayangkan harus kehilangan jabatan setelah pensiun, membuat saya berkeringat SS]- S] - [TP] - [KS
45. Saya merasa tegang membayangkan uang pensiun yang akan saya terima pas-pasan SS]- S] - [TP] - [KS

46. Saya khawatir setelah pensiun tidak mendapat kepercayaan lagi dalam masyarakat. [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
47. Saya merasa was-was tibanya masa pensiun akan membuat keluarga saya terlantar [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
48. Saya deg-degan membayangkan teman-teman sekerja akan menjauhi saya jika saya sudah pensiun [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
49. Membayangkan kondisi fisik akan menjadi lemah setelah saya pensiun membuat saya deg-degan [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
50. Saya deg-degan membayangkan setelah pensiun nanti akan merasa tidak berarti lagi [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
51. Membayangkan bahwa setelah pensiun akan mengalami krisis keuangan, membuat saya berkeringat [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
52. Saya senang pensiun karena dapat melakukan hal-hal yang saya sukai dengan lebih leluasa [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
53. Saya percaya pensiun tidak akan membuat hidup keluarga saya menjadi sengsara [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
54. Saya yakin dapat tetap menjalin hubungan baik dengan teman-teman sekerja meskipun saya sudah pensiun [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
55. Saya merasa dimasa pensiun tetap bugar dan bersemangat [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
56. Membayangkan bahwa saya tidak mempunyai jabatan lagi setelah pensiun, membuat saya merasa gelisah [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
57. Datangnya masa pensiun membuat saya deg-degan karena keluarga saya akan hidup dengan kondisi pas-pasan [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
58. Membayangkan akan kehilangan teman-teman dekat setelah pensiun, membuat saya sulit berkonsentrasi dengan pekeijaan [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
59. Saya mengkhawatirkan kesehatan fisik saya jika sudah tidak ada kesibukan lagi [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
60. Saya yakin setelah pensiun dapat memanfaatkan waktu luang untuk berkarya di bidang lainnya [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]
61. Saya merasa optimis keadaan ekonomi keluarga tetap stabil meskipun saya sudah pensiun [SS] - [S] - [TP] - [KS] - [TS]

62. Meskipun telah pensiun, saya percaya teman-teman tetap bersedia membantu saya jika saya mengalami kesulitan [SS] - TP]-
63. Saya percaya dimasa pensiun nanti kesehatan saya tetap teijaga [SS] - TP]-
64. Saya deg-degan membayangkan teman sekeija tidak akan menghormati saya lagi jika saya telah pensiun [SS] - TP]-
65. Saya menjadi sulit berkonsentrasi jika memikirkan pensiun karena beban hidup akan semakin berat [SS] - TP]-
66. Saya berdebar-debar bila mengingat masa pensiun yang sudah dekat ini karena akan kehilangan teman-teman dekat [SS] - TP]
67. Saya merasa optimis menghadapi masa tua setelah pensiun meskipun penampilan fisik saya akan berubah [SS] - TP]
68. Saya percaya setelah pensiun tidak akan terjadi kesulitan ekonomi meskipun masih ada anggota keluarga yang harus saya biayai [SS] - TP]
69. Saya senang dengan tibanya masa pensiun karena saya dapat menjalin hubungan yang lebih akrab dengan para tetangga [SS] - TP]
70. Saya gelisah memikirkan masa pensiun yang sudah dekat ini karena tidak ada lagi yang dapat saya kerjakan. [SS] - TP]-
71. Saya berdebar-debar membayangkan datangnya masa pensiun karena keluarga saya akan hidup kekurangan [SS]- TP]-
72. Saya khawatir di saat pensiun akan mengalami kesulitan untuk mencari teman-teman baru pengganti teman kerja [SS] TP]-
73. Setelah pensiun saya yakin dapat menyumbangkan lebih banyak tenaga dan pikiran kepada masyarakat di sekitar saya [SS] TP]-
74. Saya merasa yakin uang pensiun yang akan saya terima setiap bulan dapat mencukupi kebutuhan sehari-hari [SS] TP]-
75. Saya khawatir dengan pandangan negatif masyarakat terhadap masa tua setelah pensiun [SS]- TP]-
76. Saya khawatir akan masa depan keluarga setelah saya pensiun karena masih ada anggota keluarga yang menjadi tanggungan saya [SS] - TP]-