

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
TERHADAP KECEMASAN PADA KARYAWANYANG  
AKAN MENGHADAPI MASA PENSIUN**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh :**

**Hany Milenia Azizah**

**201910515068**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2023**

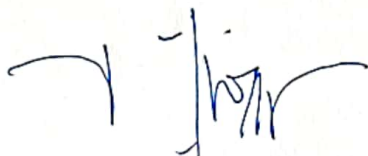
## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Psychological Well-Being* Terhadap  
Kecemasan Pada Karyawan Yang Akan Menghadapi  
Masa Pensiun  
Nama Mahasiswa : Hany Milenia Azizah  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515068  
Program Studi/ Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 18 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I



(Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog)  
NIDN. 0317128504

Pembimbing II



(Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog)  
NIDN. 0313128901

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Psychological Well-Being* Terhadap Kecemasan Pada Karyawan Yang Akan Menghadapi Masa Pensiun  
Nama Mahasiswa : Hany Milenia Azizah  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515068  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 18 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENGESAHKAN,


Ketua Tim Penguji : Rijal Abdillah, S.Psi., M.A  
NIDN. 0320048501  
Penguji I : Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0317128504  
Penguji II : Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0313128901



MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S. Psi., M.A  
NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi., Ph.D  
NIDN. 0026047110

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul Pengaruh *Psychological Well-Being* Terhadap Kecemasan Pada Karyawan Yang Akan Menghadapi Masa Pensiun, merupakan benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas, sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan *difotocopy* melalui perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet, selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 28 Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



Hany Milenia Azizah

201910515068

## ABSTRAK

**Hany Milenia Azizah, 201910515068.** Pengaruh *Psychological Well-Being* Terhadap Kecemasan Pada Karyawan Yang Akan Menghadapi Masa Pensiun.

Pada saat memasuki masa pensiun merupakan salah satu peristiwa yang terjadi di kehidupan yang membutuhkan adaptasi bagi siapa saja yang akan menjalankannya. Setiap individu yang akan memasuki masa pensiun perlu mempersiapkan dirinya agar mampu menyesuaikan diri dari tuntutan lingkungannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *psychological well-being* terhadap kecemasan pada karyawan yang akan menghadapi pensiun. populasi dan sampel penelitian yang digunakan adalah karyawan dengan jumlah 93 responden, dengan teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka hasil dari uji linearitas menyatakan bahwa skor *F deviation from linearity* yaitu dengan nilai signifikansi 0,746 ( $p > 0,05$ ) yang diartikan bahwa kedua variabel tersebut dapat terdistribusi linear. Hasil dari koefisien R Square ( $R^2$ ) sebesar 0,257, hal ini menunjukkan presentase *psychological well-being* memberikan sumbangan efektif sebesar 25,7% terhadap kecemasan dan 74,5% dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci :** Kecemasan, *Psychological Well-Being*

## ABSTRACT

**Hany Milenia Azizah, 201910515068.** *The Influence of Psychological Well-Being on Anxiety in Employees Facing Retirement.*

*At the time of entering retirement is one of the events that occur in life that requires adaptation for anyone who will carry it out. Every individual who is about to enter retirement needs to prepare himself to be able to adapt to the demands of his environment. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of psychological well-being on the anxiety of employees who are facing retirement. the population and research sample used were employees with a total of 93 respondents, with the data collection technique using purposive sampling. The results of the research that has been done, the results of the linearity test state that the F deviation from linearity score is with a significance value of 0.746 ( $p > 0.05$ ) which means that the two variables can be distributed linearly. The results of the R Square coefficient ( $R^2$ ) of 0.257, this shows that the percentage of psychological well-being makes an effective contribution of 25.7% to anxiety and 74.5% can be influenced by other factors.*

**Keywords :** *Anxiety, Psychological Well-Being*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan kasih karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Psychological Well-Being* Terhadap Kecemasan Pada Karyawan Yang Akan Menghadapi Pensiun”. Penulisan skripsi ini saya lakukan dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam proses penulisan dan penyusunan skripsi yang saya lakukan ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung ataupun tidak langsung. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada seluruh pihak yang telah membantu saya menyelesaikan skripsi ini, khususnya kepada Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan berbesar hati membantu saya dalam memberikan bimbingan dan arahan selama proses pengerjaan skripsi ini. Selain itu, saya juga tidak lupa untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberikan hikmat dan kemudahan kepada saya sehingga dapat membua tugas akhir ini dengan lancar.
2. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinan dan bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku ketua program studi Fakultas Psikologi atas bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Psikologi, khususnya di angkatan 2019.
4. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memantau perkembangan perkuliahan dan memberikan izin untuk melanjutkan studi saya.
5. Ibu Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan kritik dan saran dalam menyempurnakan skripsi ini.

6. Ibu Ditta Febrieta, S.Psi., M.A dan bapak Rijal Abdillah, S.Psi., M.A selaku ketua penguji pada saat seminar proposal dan siding akhir yang telah membantu mengoreksi kesalahan penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan banyak ilmu kepada saya dan seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam kegiatan perkuliahan ataupun administrasi selama menempuh pendidikan.
8. Kepada orang tua peneliti yang terhebat, atas kasih sayang, semangat, dan selalu memberikan saya support dan doa sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan dan mendapatkan gelar sarjana psikologi dengan tepat waktu.
9. Kepada Fikri Saiful Pajri, terimakasih sudah setia menemani dan terus mendukung dengan perhatian sepenuh hati untuk membantu peneliti, sehingga peneliti dapat terselesaikannya skripsi ini.
10. Kepada sahabat terbaik saya Saida Huamira, S.Kom., yang telah memberi dukungan, doa serta arahan kepada penulis.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan, Christina Alvita, Christian Bramantio, Else Kharisma, Karina Widya, yang telah membantu dan menemani saya dari mulai proses penyusunan skripsi hingga pendaftaran sidang.
12. Seluruh teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa mungkin masih ada beberapa kekurangan dalam penulisan skripsi ini, baik dari bahasa, tanda baca, ataupun hal-hal kecil lainnya. Akhir kata, penulis mempersembahkan skripsi ini dengan harapan dapat memberikan referensi serta manfaat bagi seluruh mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 3 Juli 2023

Hany Milenia Azizah  
201910515068



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	8
1.3 TUJUAN PENELITIAN .....	9
1.4 MANFAAT PENELITIAN .....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
2.1 Uraian Variabel.....	11
2.1.1 Kecemasan.....	11
2.1.2 Psychological Well-Being .....	15
2.2 Hubungan Antar Variabel.....	19
2.3 Hipotesis Penelitian.....	20
2.4 Kerangka Berfikir.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>22</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	22
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	22
3.3 Definisi Operasional.....	23
3.3.1 Variabel Dependen : Kecemasan .....	23
3.3.2 Variabel Independen : Psychological Well-Being.....	23
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian .....	23

3.4.1	Populasi.....	23
3.4.2	Sampel Dan Sampling .....	23
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.5.1	Instrumen Penelitian .....	25
3.5.2	Validitas Dan Reliabilitas.....	27
3.6	Analisis Data.....	29
3.6.1	Uji Normalitas.....	29
3.6.2	Uji Linearitas.....	29
3.6.3	Uji Hipotesis.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>31</b>
4.1	Profil Responden Penelitian.....	31
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	32
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	32
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	32
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	32
4.3	Hasil Penelitian.....	34
4.3.1	Profil Demografis .....	34
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian .....	35
4.3.3	Kategorisasasi Subjek Penelitian .....	36
4.3.4	Uji Hipotesis.....	40
4.4	Diskusi dan Pembahasan .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>46</b>
5.1	Kesimpulan.....	46
5.2	Saran.....	46
5.2.1	Saran Praktis.....	46
5.2.2	Saran Teoritis.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1</b>	<b>Penilaian pernyataan Favorable dan pernyataan Unfavorable</b>	<b>25</b>
<b>Tabel 3. 2</b>	<b>Blueprint Kecemasan Sebelum Uji Coba</b>	<b>26</b>
<b>Tabel 3. 3</b>	<b>Blueprint Psychological Well Being Sebelum Uji Coba</b>	<b>27</b>
<b>Tabel 3. 4</b>	<b>Klasifikasi Indeks Beda Item</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 3. 5</b>	<b>Kriteria Reliabilitas</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 4. 1</b>	<b>Profil Responden Penelitian</b>	<b>31</b>
<b>Tabel 4. 2</b>	<b>Validitas skala psychological well-being</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 4. 3</b>	<b>Validitas Skala Kecemasan</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 4. 4</b>	<b>Reliabilitas Skala Penelitian</b>	<b>34</b>
<b>Tabel 4. 5</b>	<b>Profil Demografis</b>	<b>34</b>
<b>Tabel 4. 6</b>	<b>Uji Asumsi Penelitian</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 4. 7</b>	<b>Uji Kolerasi</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4. 8</b>	<b>Klasifikasi Kekuatan Kolerasi</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4. 9</b>	<b>Anova Tabel (Uji F)</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 4. 10</b>	<b>Model Summary</b>	<b>42</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir .....</b>	<b>21</b>
--	-----------

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Riset .....	52
Lampiran 2 Plagiarism .....	53
Lampiran 3 Kartu Bimbingan .....	54
Lampiran 4 Pertanyaan Wawancara .....	56
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian .....	57
Lampiran 6 Aitem Kecemasan .....	62
Lampiran 7 Skala Pengambilan Data (G-Form) .....	64
Lampiran 8 Data Statistik Variabel .....	92
Lampiran 9 Uji Normalitas .....	92
Lampiran 10 Uji Linearitas .....	92
Lampiran 11 Kategorisasi Psychological Well-Being .....	93
Lampiran 12 Kategorisasi Kecemasan .....	93
Lampiran 13 Uji Hipotesis .....	93
Lampiran 14 Uji Reliabilitas Psychological Well-Being .....	94
Lampiran 15 Uji Reliabilitas Kecemasan .....	94
Lampiran 16 Uji Validitas Psychological Well-Being .....	94
Lampiran 17 Uji Validitas Kecemasan .....	96
Lampiran 18 Tabulasi Try Out .....	97