

PENGARUH KECERDASAN *ADVERSITY* TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MASA PENSIUN

Nely Aldriani, Ami Widyastuti
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Abstrak

Saat memasuki masa pensiun, pegawai akan mengalami perubahan ekonomi, aktivitas, dan lingkungan sosial. Perubahan ini dapat menimbulkan kecemasan saat masa pensiun. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kecerdasan *adversity* terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun. Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh kecerdasan *adversity* terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun. Sampel penelitian berjumlah 57 Pegawai Negeri Sipil (PNS) Dinas Lingkungan Hidup dan Kehutanan Provinsi Riau rentang usia 50-58 tahun yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat ukur penelitian menggunakan skala kecerdasan *adversity* dan skala kecemasan menghadapi pensiun. Hasil analisis regresi sederhana, diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar $r = -0,524$, $p < 0,000$ dengan persamaan garis regresi $Y = 163.658 - 1.048 X$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan pada kecerdasan *adversity* terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun, dengan demikian kecerdasan *adversity* berpengaruh pada pegawai untuk menurunkan tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun.

Kata Kunci: Kecemasan Menghadapi Pensiun, Kecerdasan *Adversity*.

THE INFLUENCE OF ADVERSITY QUOTIENT ON PRE-RETIREMENT ANXIETY

Nely Aldriani, Ami Widyastuti
Faculty of Psychology, State Islamic University Sultan Syarif Kasim of Riau

Abstract

Upon retirement, employees will experience changes in the economy, activities, and social environment. This change can make pre-retirement anxiety. This study aims to look at the influence of adversity quotient with pre-retirement anxiety. The hypothesis of this study is that there is an influence of adversity quotient on pre-retirement anxiety. The research samples of 57 Civil Servant of Department of Environment and Forestry of Riau with an age range of 50-58 years taken using purposive sampling technique. The research measuring instrument are adversity quotient scale and pre-retirement anxiety scale. The result of data analysis using simple regression analysis statistics, the correlation coefficient results obtained $r = -0,524$, $p < 0,000$, with a regression line equation of $Y = 163.658 - 1.048 X$. This shows that the hypothesis is accepted. There is a negative and significant influence of adversity quotient on pre-retirement anxiety. Thus, the need for adversity quotient for employees to reduce the level of pre-retirement anxiety.

Keywords: *Adversity Quotient, Pre-Retirement Anxiety*

PENDAHULUAN

Bekerja merupakan salah satu aktivitas manusia. Namun, pekerjaan yang diberikan tidak dapat dikerjakan secara terus-menerus dikarenakan adanya batasan usia kerja yang disebut juga dengan masa pensiun. Masa pensiun merupakan masa dimana seseorang diberhentikan dari pekerjaannya sesuai dengan batas usia pensiun yang telah ditetapkan dalam aturan pensiun (Hurlock, 2007). Berdasarkan batas usia pensiun Pegawai Negeri Sipil yang telah ditetapkan dalam Undang-Undang adalah 58 tahun, dan dapat mengajukan pensiun apabila sudah mencapai usia 50 tahun.

Pada saat memasuki masa pensiun, individu akan mengalami perubahan drastis yang akan dihadapi. Perubahan tersebut seperti perubahan pendapatan ekonomi, aktivitas sehari-hari, dan lingkungan sosial yang akan berubah. Hal ini berarti para pensiunan akan tertekan secara psikologis dan tidak lagi merasa bermanfaat dalam berkontribusi dengan lingkungan sosial (Atchley, dalam Charles, 2002). Perubahan pola kehidupan tersebut dapat menyebabkan individu menjadi cemas karena memikirkan kehidupannya ke depan.

Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun dengan intensitas yang wajar dianggap sebagai motivasi pada diri individu, namun apabila dengan intensitas yang kuat dapat menimbulkan dampak negatif (Sutrisno, 2013). Adanya prestasi dan semangat kerja menurun; merasa frustrasi dengan beban hidup, gejala

fisiologis maupun psikologis yang sering muncul seperti semakin terlihat tua, tumbuhnya rambut uban, mengalami gejala kolesterol dan gula darah, dan sulit untuk mengontrol emosi; masalah ekonomi jika pegawai tidak mempersiapkan diri untuk pensiun atau tidak memiliki bekal untuk memasuki masa pensiun; masalah status sosial; dan masalah aktivitas yang akan dilakukan dimasa yang akan datang merupakan sederetan dampak negatif yang sering timbul pada waktu menjelang masa pensiun (Rahmat & Suyanto, 2016).

Kecemasan merupakan suatu ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan (Maramis, 2005). Kecemasan sebagai keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2003). Menurut Chaplin (2002) kecemasan diartikan sebagai kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi.

Menurut Nevid (2003) kecemasan didasari oleh tiga aspek, yaitu:

a. Aspek Fisik

Aspek fisik terdiri dari kegelisahan, kegugupan, anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, pening atau pingsan, mulut terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras, merasa lemas,

anggota tubuh terasa kaku, tangan yang dingin, dan mudah marah.

b. Aspek *Behavioral*

Aspek *behavioral* terdiri dari perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terganggu.

c. Aspek Kognitif

Aspek kognitif terdiri dari khawatir mengenai sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir akan segera mati, dan sulit berkonsentrasi.

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Nevid, Calhoun dan Acocella (dalam Safaria, 2009) mengemukakan aspek kecemasan dalam tiga reaksi, yaitu:

a. Reaksi Emosional

Reaksi emosional yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.

b. Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar.

c. Reaksi Fisiologis

Reaksi fisiologis yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, serta tekanan darah meningkat.

Untuk mengatasi gejala yang muncul saat menghadapi masa pensiun, pegawai diperlukan memiliki kecerdasan *adversity*. Menurut Stoltz (2007) kecerdasan *adversity* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengelolanya menjadi tantangan untuk diselesaikan. Sejalan dengan penelitian Titaningsih (2010) menyebutkan bahwa salah satu determinan yang diasumsikan berperan terhadap kecemasan adalah kecerdasan *adversity*.

Stoltz (2007) menjelaskan bahwa kecerdasan *adversity* terdiri dari tiga aspek, yaitu:

a. *Control*

Control atau pengendalian bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak kendali yang dapat individu rasakan terhadap suatu peristiwa yang menimbulkan kesulitan.

b. *Origin-Ownership (O2)*

Origin-Ownership mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan (*origin*) dan sejauh mana individu

menganggap dirinya mempengaruhi sebagai penyebab dan asal-usul kesulitan (*ownership*).

c. *Reach*

Reach atau jangkauan mengajukan pertanyaan sejauh mana kesulitan yang dihadapi akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan individu.

d. *Endurance*

Endurance atau daya tahan merupakan aspek yang mempertanyakan dua hal yang berkaitan yaitu berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan akan berlangsung.

Rachmady dan Aprilia (2018) mengemukakan bahwa kecerdasan *adversity* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada individu. Individu dengan kecerdasan *adversity* yang tinggi dapat memberikan pengaruh penting terhadap kecemasan, karena kecerdasan *adversity* meningkatkan keyakinan individu untuk mampu mengatasi tantangan, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri pada situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, serta mengeluarkan kemampuan yang dimiliki individu.

Kecerdasan *adversity* yang rendah disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam menghadapi kesulitan dan menemukan solusi untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi. Akibatnya para pegawai akan cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh kecerdasan *adversity* terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun?

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh negatif kecerdasan *adversity* terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun.

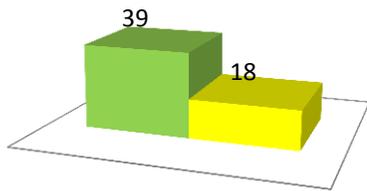
METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Pegawai Negeri Sipil Dinas Lingkungan Hidup dan Kehutanan Provinsi Riau di Kota Pekanbaru dengan jumlah populasi 479 pegawai. Subjek penelitian berjumlah 57 pegawai, dan 60 pegawai dijadikan *tryout*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang berbentuk Skala Likert. Adapun skala yang digunakan adalah skala Kecerdasan *Adversity* yang dimodifikasi dari Arini (2018) dan skala Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun yang dimodifikasi dari Listari (2018). Analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

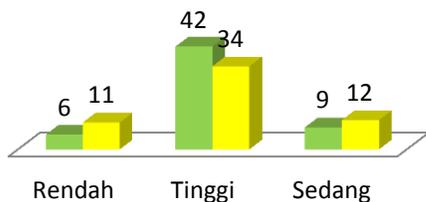
■ Pegawai Laki-Laki ■ Pegawai Perempuan



Deskripsi Subjek
Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan data pada grafik di atas terlihat bahwa pegawai yang menjadi subjek penelitian berjumlah 57 orang dengan jumlah subjek laki-laki sebanyak 39 orang (68%) dan subjek perempuan sebanyak 18 orang (32%).

■ Kecerdasan Adversity
■ Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun



Berdasarkan data grafik di atas diketahui bahwa kategorisasi variabel kecerdasan *adversity* terdapat 6 orang subjek (10%) pada kategori rendah (*quitters*), 42 orang subjek (74%) pada kategori sedang (*campers*), dan 9 orang subjek (16%) berada pada kategori tinggi (*climber*). Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pegawai memiliki kecerdasan *adversity* pada kategori sedang (*campers*) yaitu sudah merasa puas dengan keadaan sekarang.

Selanjutnya, pada kategorisasi variabel kecemasan menghadapi masa pensiun terdapat

11 orang subjek (19%) pada kategori rendah, 34 orang subjek (60%) pada kategori sedang, dan 12 orang subjek (21%) berada pada kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pegawai memiliki kecemasan menghadapi masa pensiun yang sedang.

Tabel 1. Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	Sig
Kecerdasan <i>Adversity</i> dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun	-0,524	0,275	0,000

Selanjutnya berdasarkan tabel nilai *coefficient b* variabel kecerdasan *adversity* dapat ditarik persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = 163,658 - 1,048 X$$

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kecerdasan *adversity* dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan *adversity* yang dimiliki pegawai maka akan semakin rendah tingkat keemasannya dalam menghadapi masa pensiun, begitupun sebaliknya. Nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,275 yang berarti bahwa kecerdasan *adversity* memberikan pengaruh sebesar 27,5% terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun.

Ketika individu memasuki masa pensiun, akan dihadapkan pada kesulitan-kesulitan sehingga menimbulkan kecemasan. Kesulitan tersebut seperti perubahan aktivitas harian, berkurangnya pendapatan tetap, merasa kosong karena tidak ada lagi tugas yang rutin dikerjakan, perubahan peran dalam rumah tangga, munculnya fase *emptiness*, seperti; memutuskan rantai sosial yang sudah terbina dengan rekan kerja, hilangnya identitas diri akan jabatan sehingga mempengaruhi harga diri dan identitas, serta hilangnya gairah hidup.

Dalam mengatasi kesulitan-kesulitan, diperlukan adanya kemampuan individu dalam kesiapan menghadapi kesulitan. Salah satu kemampuan untuk mengatasi kesulitan adalah kecerdasan *adversity*. Hal ini sesuai dengan penjelasan Stoltz (2007) bahwa kecerdasan *adversity* merupakan kemampuan individu dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut menjadi tantangan untuk diselesaikan. Kecerdasan *adversity* adalah kemampuan yang dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami individu, salah satunya adalah kecemasan.

Indikator tinggi atau rendahnya kecerdasan *adversity* pegawai, mengacu pada kesulitan yang akan dihadapi. Kesulitan yang dialami akan menimbulkan kecemasan, sehingga individu memberikan respon dalam menghadapi kesulitan tersebut. Nevid (2003) membagi tiga gejala kecemasan, tiga gejala tersebut terdiri dari gejala fisik, kognitif, dan

perilaku. Gejala fisik meliputi pikiran yang gelisah, anggota tubuh bergetar, sakit dibebberapa bagian fisik, dan mudah marah. Gejala perilaku meliputi perilaku menghidar, perilaku melekat, dan perilaku terguncang. Gejala kognitif meliputi khawatir mengenai masa depan, sulit berkonsentrasi, dan berfikir dunia mengalami keruntuhan.

Aspek-aspek kecerdasan *adversity* yang terdiri dari CO2RE, akan dapat mempengaruhi gejala-gejala kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Pegawai yang memiliki *control* yang baik akan mempermudah dalam menghadapi kesulitan saat memasuki masa pensiun dikarenakan pegawai telah memiliki kendali kuat dalam mengatasi gejala-gejala kecemasan yang akan muncul. Selanjutnya, pegawai yang memiliki *origin-ownership* yang baik akan mempermudah dalam mengatasi kesulitan dikarenakan pegawai telah memprediksi penyebab kesulitan, sehingga pegawai akan mudah untuk menemukan solusi dari kesulitan tersebut. Kemampuan *reach* dalam diri pegawai akan membuat pegawai mudah dalam menjangkau kesulitan yang akan dihadapi, dengan begitu pegawai akan mempersiapkan keperluan untuk mengatasi kesulitan tersebut. Selanjutnya, *endurance* yang dimiliki pegawai akan mempermudah dalam mengatasi kesulitan yang menimbulkan kecemasan dikarenakan adanya kemampuan daya tahan dalam mengatasi berbagai permasalahan. Kesulitan yang dimaksud adalah

hambatan-hambatan yang terjadi pada saat memasuki masa pensiun sehingga menimbulkan kecemasan. Sejalan dengan penelitian Haryandi (2019) dengan adanya *control*, *origin-ownership*, *reach*, serta *endurance*, akan dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan yang menyebabkan kecemasan. Pegawai yang memiliki kecerdasan *adversity* diprediksikan dapat mengatasi tantangan yang menjadi sumber kecemasan.

Kecerdasan *adversity* berguna untuk menurunkan tingkat kecemasan, tingginya kecerdasan *adversity* individu memberikan pengaruh penting terhadap kecemasannya (Rachmady dan Aprilia, 2018). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan *adversity* memberikan pengaruh dan berguna untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan pada pegawai. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hanifa (2017) yang mengungkapkan bahwa kecerdasan *adversity* berpengaruh terhadap kecemasan.

Puspitasari (dalam Rachmady dan Aprilia, 2018) juga menjelaskan bahwa individu dengan kecerdasan *adversity* yang tinggi akan mampu bertahan mengatasi kecemasan sehingga individu kan lebih terdorong untuk menyelesaikan kesulitan dengan baik sehingga mampu keluar dari hambatan tersebut. Hal ini membuktikan bahwasannya hasil penelitian yang dilakukan peneliti sesuai dengan hipotesis penelitian

bahwa memang benar kecerdasan *adversity* berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun.

Pada penelitian ini juga menemukan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak menjadi faktor yang dapat mempengaruhi adanya kecerdasan *adversity* dan kecemasan menghadapi masa pensiun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Cornista dan Macasaet (2013) yang mengemukakan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap kecerdasan *adversity* seseorang. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan (2017) menyatakan bahwa terdapat perbedaan kecemasan jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa kecerdasan *adversity* berpengaruh negatif terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai Dinas Lingkungan Hidup dan Kehutanan Provinsi Riau di Kota Pekanbaru. Diketahui persamaan garis linear $Y = 163.658 - 1.048 X$ dengan signifikansi $r = -0,524$, $p < 0,000$, artinya semakin tinggi kecerdasan *adversity* pegawai yang akan pensiun, maka kecemasan dalam menghadapi masa pensiun semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan *adversity* pegawai yang akan pensiun, maka kecemasannya dalam menghadapi masa pensiun semakin tinggi.

Adapun saran-saran yang diberikan dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagi instansi terkait, diharapkan dapat memberikan pelatihan kecerdasan *adversity* bagi pegawai Dinas Lingkungan Hidup dan Kehutanan Provinsi Riau yang akan memasuki masa pensiun, agar para pegawai mempersiapkan bekal untuk dibawa pada saat masa pensiun. Dengan adanya persiapan dalam menghadapi masa pensiun tersebut dapat menurunkan rasa cemas dalam menghadapi masa pensiun.
- b. Bagi pegawai Dinas Lingkungan Hidup dan Kehutanan Provinsi Riau yang akan menghadapi masa pensiun, untuk senantiasa bersikap optimis, berfikir positif, terus berusaha, memiliki keyakinan bahwa pensiun bukan hal yang mengkhawatirkan, serta memiliki keyakinan bahwa kesulitan saat menghadapi masa pensiun tidak akan berlangsung lama.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan melakukan penggalan informasi awal yang lebih mendalam mengenai kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Selain itu, melakukan perbaikan dalam modifikasi aitem untuk meminimalisir terjadinya *social desirability*. Serta, bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama, dapat menjadikan penelitian ini menjadi salah satu referensi penelitian,

mengingat referensi penelitian terdahulu yang jumlahnya masih sedikit.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini. (2018). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Pekanbaru.
- Chaplin, J.P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Alih Bahasa: Kartono Kartini. Jakarta: Grafindo Persada.
- Charles, Kerwin, K. (2002). *Is Retirement Depressing? Labor Force Inactivity and Psychological Well Being in Later Life*. *Journal of National Bureau of Economic Research*. Massachusetts Avenue: Cambridge.
- Cornista, G.A.L., & Macasaet, C.J.A. (2013). *Adversity Quotient and Achievement Motivation of Selected Third Year and Fourth Year Psychology Student of De La Salle Lipa*. Thesis of Faculty of The College of Education, Arts, and Sciences. De La Salle Lipa.
- Hanifa, Y. (2017). Hubungan antara *Emotional Quotient* dan *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Muhammadiyah 1 Samarinda. *Jurnal Psikoborneo*, 5(1), 43-55. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
- Hasibuan, N.C. (2017). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, dan Etnis terhadap Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Bandar Lampung.

- Haryandi. (2019). Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Hurlock, Elizabeth, B. (2007). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Listari. (2018). Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Stres Kerja pada Karyawan PT. Pelabuhan Indonesia I (PERSERO) Cabang Dumai di Kota Madya Dumai. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Pekanbaru.
- Maramis, W.F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Nevid, J.S., Rathus, A.S, & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal edisi Kelima jilid 1*. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Rachmady, T.M.N., & Aprilia, E.D. (2018). Hubungan *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada *Freshgraduate* Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenetik*, 6(1). Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala.
- Rahmat, A. & Suyanto. (2016). *Post-Power Syndrome* dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1). Universitas Negeri Gorontalo.
- Safaria, T., & Nofrans, E.S. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksari.
- Sutrisno, E. (2013). Kematangan Emosional, Percaya Diri, dan Kecemasan Pegawai Menghadapi Masa Pensiun. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 1-11. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Stoltz, P.G. (2007). *Adversity Quotients: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Alih Bahasa: T Hermaya. Jakarta: Grasindo.
- Titaningsih, A. (2010). Hubungan antara Kecerdasan *Adversity* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.