

KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA PENSIUN

Danar Lesmana

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
danar.lesmana34@yahoo.co.id

Usia dewasa akhir merupakan masa di mana individu mencapai puncak karir dalam bekerja yang pada akhirnya akan segera pensiun. Seringkali masa pensiun telah menimbulkan kecemasan pada individu karena ketidakmampuan individu dalam menerima kenyataan yang ada. Kurangnya penerimaan kondisi dan pemahaman makna pada masalah yang terjadi disebabkan oleh faktor tingkat kecerdasan spiritual. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dan menggunakan 64 orang pegawai negeri sipil sebagai subjek. Analisa dalam penelitian ini menggunakan analisa korelasi *product moment* dari *Pearson's*. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan ($r=-0,734$; $p/\text{sig}=0,000$) antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun.

Katakunci: Kecerdasan spiritua, kecemasan menghadapi masa pensiun

Late adulthood is a time when individuals reach a career peak in the work that will eventually retire soon. Often retirement has caused anxiety in individuals due to the inability of the individual to accept the existing fact. Lack of acceptance of the conditions and understanding the meanings of the problems that occur due to levels of spiritual intelligence. The purpose of this study was to determine the relationship of spiritual intelligence with anxiety retirement. This research is quantitative. The sampling technique used was purposive sampling and using 64 civil servants as a subject. The result obtained from this study is that there is a significant negative correlation ($r=-0,734$; $p/\text{sig}=0,000$) between spiritual intelligence with anxiety retirement.

Keyword: Spiritual intelligence, retirement anxiety

Masa pensiun seseorang umumnya dapat merasakan ketenangan karena telah mencapai titik puncak karirnya dalam bekerja. Individu tidak lagi menanggung tanggung jawab kerja yang diberikan oleh instansi atau organisasi tempat kerjanya, sehingga yang dirasakan berupa perasaan yang damai, tenang, lega, rileks dan bahagia.

Kenyataannya, banyak orang yang belum cukup siap memasuki masa pensiun. Pensiun dianggap sebagai hari tua yang kaku, tidak produktif, sakit, ketergantungan, miskin dan tidak berguna. Hal ini dapat secara langsung menimbulkan masalah secara psikologis menimbulkan rasa cemas karena tidak tahu akan gambaran kehidupan yang akan dihadapi kelak setelah pensiun (Rini, 2001). Hal tersebut akan ditunjukkan oleh perilaku mudah marah, tegang sulit berkonsentrasi dan menurunnya semangat kerja (Pradono & Purnamasari, 2010). Kondisi yang demikian tentunya akan berpengaruh besar pada produktivitas para pekerja.

Secara umum kecemasan yang dirasakan oleh seseorang yang akan memasuki masa pensiun ialah dikarenakan perubahan sosial, seperti kecemasan mengenai identitas sosial, perasaan takut dasingkan, cemas karena merasa tidak mampu bersosialisasi lebih luas, dan perasaan takut akan kehilangan rekan-rekan kerja (Flechter & Hansson, 1991).

Banyak kasus yang terjadi bahwa tidak semua orang mempunyai pandangan yang positif tentang pensiun hal tersebut terjadi karena ketidaksiapan seseorang menghadapi masa pensiun. Penelitian yang dilakukan oleh Holmes & Rahe mengungkapkan bahwa pensiun menempati rangking 10 besar untuk posisi stress. Dengan memasuki masa pensiun seseorang akan kehilangan peran sosialnya di masyarakat, prestise, kekuasaan, kontak sosial, bahkan harga diri akan berubah juga karena kehilangan peran. Banyak orang yang sebelum pensiun sudah jatuh sakit dan meninggal dunia karena tidak mampu menghadapi kenyataan bahwa dirinya akan meninggalkan pekerjaan untuk selamanya (Nabari, 2009). Bahkan akibat yang paling buruk pada pensiunan adalah bisa mengakibatkan depresi dan bunuh diri.

Menurut hasil penelitian Widiastuti (2008) menunjukkan bahwa pada umumnya seseorang mengalami kecemasan adalah karena ketidakpastian karyawan dalam menghadapi pensiun yang disebabkan masih banyaknya tanggungan yang harus diselesaikan. Pada kenyataannya banyak orang yang mengalami ketakutan akan pensiun. Perasaan inilah yang akhirnya menimbulkan kecemasan pada seseorang yang akan mengalami pensiun. Suardiman (2011) mengatakan bahwa kehadiran masa pensiun sering dipandang sebagai masalah, bahkan musibah.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Kim dan Moen dari Cornell University menunjukkan bahwa wanita yang baru pensiun cenderung mengalami depresi lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang sudah lama pensiun atau bahkan yang masih bekerja, terutama jika sang suami masih bekerja. Selain itu, pria yang baru pensiun cenderung lebih banyak mengalami konflik perkawinan dibandingkan dengan yang belum pensiun (Anggorowati & Purwadi, 2007).

Fakta-fakta di atas tersebut dapat dikatakan merupakan manifestasi dari kecemasan. Menurut Daradjat (1990) individu yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala

yaitu adanya perasaan tidak menentu, rasa panik, adanya perasaan takut dan ketidakmampuan individu untuk memahami sumber ketakutan.

Kecemasan bersifat subyektif, artinya setiap orang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Namun kecemasan memberikan pengaruh pada pola pikir seseorang. Pola pikir yang negatif pada masa pensiun ini, menjadikan individu bersikap pesimis menjalaninya. Ketakutan-ketakutan awal orang yang akan menghadapi pensiun ini, menjadikannya orang yang pesakitan secara pikiran, seolah-olah pensiun itu akan selalu berakhir buruk. Selanjutnya, individu yang akan menghadapi pensiun menemukan hal baru yang berkaitan dengan kesenangan mereka namun banyak dari mereka mengalami kegagalan dalam beradaptasi termasuk peningkatan kecemasan (Pikunas, 1976).

Menurut Febriyana dari sekian banyak PNS yang bertempat tinggal di Surabaya, ternyata ada 5 hingga 6 orang setiap harinya mendatangi Poli Jiwa RSUD dr Soetomo. Penyakitnya mulai beragam mulai dari gangguan cemas, depresi hingga gangguan jiwa berat. Dan setengahnya adalah PNS yang menjelang ataupun sudah pensiun. PNS yang menjelang masa pensiun memang hampir semua mengalami gangguan penyesuaian, jika tidak segera diberikan penanganan bisa menjadi depresi bahkan parahnya bisa menjadi gangguan jiwa berat. Setiap PNS yang akan pensiun hampir semua mengalami gangguan penyesuaian diri karena perubahan hidup yang berharga dan dia harus menyesuaikan lagi dengan kebiasaan baru, namun itu tergantung dari kepribadian individunya atau dari lingkungan dan keluarganya. Ciri-ciri dari gangguan penyesuaian adalah cemas berlebihan karena aktualisasi dirinya merasa tidak dihargai. Setelah mengalami cemas yang berlebihan karena tidak bisa lagi mencukupi kebutuhan keluarga (Kurniawan, 2012).

Ketika seseorang berada pada usia 55 tahun, dalam tugas perkembangan berarti masih berada pada perkembangan dewasa madya. Hal ini sangat berlainan dengan negara Barat yang menerapkan usia pensiun pada usia 65 tahun dan dalam pengkategorian usia menurut Hurlock telah memasuki masa dewasa akhir atau dewasa madya (Hurlock, 1980). Usia 55 tahun (dewasa akhir) umumnya dianggap sebagai usia yang berbahaya dalam rentang kehidupan karena pada masa tersebut masa di mana seseorang mengalami kesusahan fisik akibat dari terlalu banyak bekerja, rasa cemas yang berlebihan ataupun kurang memperhatikan kehidupan. Padahal, salah satu tugas perkembangan pada dewasa madya ialah mencapai dan mempertahankan prestasi yang memuaskan dalam karir pekerjaan. Hal itu tentu sangat mungkin menjadi stresor karena seseorang yang masih bisa berkarir harus dihadapkan pada suatu tuntutan yaitu masa pensiun.

Merujuk pada salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa akhir yaitu menyesuaikan diri dengan masa pensiun serta berkurangnya penghasilan keluarga (Hurlock, 1980). Apabila dikaitkan dengan kehidupan masa modern seperti ini, pekerjaan merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari manusia. Karena pekerjaan tersebut dapat mendatangkan uang, jabatan, dan harga diri. Oleh karena itu sering terjadi orang yang pensiun bukannya mengalami kesenangan karena menikmati masa tua dengan hidup santai, tetapi mengalami masalah serius dengan kejiwaan dan fisiknya. Mengingat usia pensiun di Indonesia masih dalam tahap dewasa madya, yang secara

psikologis masih dapat dikatakan produktif, tentunya dampak dari proses pensiun ini bisa menimbulkan efek psikologis yang lebih berat (Eliana, 2003).

Pesimistis pada individu yang akan menghadapi pensiun membutuhkan jalan keluar yang tepat. Dengan begitu pandangan negatif mengenai masa pensiun dapat diantisipasi. Kecerdasan spiritual sebagai sebuah solusi yang menawarkan ketenangan rohaniyah maupun batiniah. Zohar & Marshall (2000) menjelaskan kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan hidup, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas. Dengan terus berpikir positif terhadap masalah hidup, maka bukan suatu hal yang mustahil bila segala problematika hidup dapat teratasi, karena kecerdasan spiritual dapat menjadi acuan sikap hidup yang arif dan bijaksana secara spiritual.

Hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Bushehr, Iran terhadap 125 perawat yaitu terdapat korelasi positif antar kecerdasan spiritual dan kebahagiaan. Perawat dengan kecerdasan spiritual yang lebih tinggi lebih bahagia hidupnya (Faribros, Fatemeh & Hamidreza, 2010). Melibatkan kecerdasan spiritual dalam berpikir dan bertindak telah memberikan sebuah jalan yang dapat menghantarkan menuju hidup lebih berkualitas. Penelitian lain terkait kecerdasan spiritual yang dilakukan oleh Animasahun (2010) mengenai kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Subyek penelitian ini berjumlah 500 tahanan yang dipilih acak dari lima penjara di Nigeria. Hasil penelitian membuktikan bahwa kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual lebih penting untuk proses penyesuaian dan kesuksesan hidup, keduanya lebih baik daripada kecerdasan intelektual.

Dalam penelitian mengenai kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual dan penyesuaian sosial pada migran perempuan di Kashmiri, India dengan jumlah sampel 50 orang migran perempuan. Hasil yang diperoleh bahwa wanita yang dapat menyesuaikan diri maka memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi, sedangkan wanita yang tidak bisa menyesuaikan diri memiliki kecerdasan spiritual yang rendah (Dhingra, Manhas & Thakur, 2005).

Kecemasan muncul karena beberapa situasi yang mengancam manusia sebagai makhluk sosial. Contohnya adanya konflik, ketegangan, ancaman terhadap harga diri dan adanya tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuannya (Anggorowati & Purwadi, 2007). Dalam hal ini seseorang yang akan memasuki masa pensiun sangat mungkin merasa bahwa masa pensiun merupakan suatu ancaman bagi dirinya. Secara biologis, perubahan terjadi dengan drastis dari yang semula aktif bekerja menjadi tidak bekerja, sehingga menimbulkan persepsi bahwa tidak lagi memberikan manfaat terhadap lingkungannya. Secara ekonomi, seseorang yang memasuki masa pensiun, maka pendapatan penghasilannya menurun. Padahal beban yang harus ditanggung secara ekonomi tidak kunjung menurun. Secara emosional, dengan pensiun seseorang menjadi banyak menganggur, sehingga dapat menimbulkan kebosanan. Hal-hal itu memungkinkan seseorang yang akan memasuki masa pensiun mengalami suatu keadaan yang tidak menyenangkan, yang disebut kecemasan.

Rasa cemas yang melanda pikiran membuat orang sulit berpikir secara jernih. Keuntungan memiliki kecerdasan spiritual ialah menjadikan manusia yang benar-benar utuh secara intelektual, emosional dan spiritual. Kecerdasan spiritual mampu menggabungkan tiga kecerdasan dasar manusia yaitu intelektual, emosional dan spiritual. Kecerdasan spiritual adalah landasan yang diperlukan untuk dapat memfungsikan kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Kecerdasan spiritual memfasilitasi suatu dialog antara akal dan emosi, antara pikiran dan tubuh, serta menyediakan titik tumpu bagi pertumbuhan dan perubahan (Dincer, 2007). Peranan kecerdasan spiritual dapat dilihat ketika kita berhadapan dengan masalah eksistensial yaitu saat kita secara pribadi merasa terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran atau rasa cemas dan masalah masa lalu kita akibat penyakit dan kesedihan (Zohar & Marshall, 2000). Dengan demikian kecerdasan spiritual ialah kecerdasan jiwa sebagai pusat pikiran manusia. Lebih lanjutnya, kecerdasan spiritual memungkinkan integrasi antar intrapersonal dan interpersonal dalam rangka untuk melampaui kesenjangan antara diri dan orang lain.

Individu yang mampu untuk mengendalikan kecerdasan spiritualnya dapat melakukan pengaturan diri dengan baik yang ditandai dengan kesadaran yang tinggi sehingga memandang suatu masalah lebih bermakna dan lebih positif. Kemampuan memahami masalah yang sedang dihadapi menjadikan individu lebih siap dalam menerima kenyataan yang ada, sehingga individu dapat mengantisipasi ketegangan atau kecemasan dalam diri sendiri (Sukidi, 2002). Penerapan kecerdasan spiritual oleh individu dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan terutama kecemasan menghadapi pensiun adalah sebagai potensi modal utama yang baik dalam menjalani masa transisi dari bekerja ke tidak melakukan aktivitas bekerja rutin. Kecerdasan spiritual juga sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi adanya perubahan dan cobaan-cobaan hidup, karena adanya kecerdasan spiritual seorang individu senantiasa akan menemukan jawaban dalam menghadapi suatu permasalahan yang sering dikenal dengan suara hati (Ginjar, 2003). Seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi salah satunya ditandai dengan kemampuan bersikap fleksibel (mampu beradaptasi dengan perubahan). Suatu perubahan akibat pensiun dianggapnya sebagai peluang untuk mengasah potensi yang dimilikinya yakni dengan melakukan penyesuaian diri dengan segera. Sehingga dalam dirinya timbul keyakinan bahwa semakin sering dirinya mendapat masalah, maka potensi dirinya akan semakin terasah sehingga situasi sesulit apapun mampu dia hadapi.

Pensiun

Pensiun adalah proses pemisahan seseorang individu dari pekerjaannya, dimana dalam menjalankan perannya seseorang mendapatkan gaji. Atau dengan kata lain pensiun berarti berhentinya seseorang dari pekerjaannya dan memulai peran baru dalam kehidupannya (Turner & Helms, 1987). Saat pensiun berarti seseorang memasuki fase baru kehidupannya berupa status baru sebagai individu yang terlepas dari beban tanggung jawab pekerjaan. Menurut Nabari (2009), masa pensiun adalah berhentinya seseorang dari pekerjaannya yang selama ini ia tekuni dan menjadi sumber hidup bagi keluarganya, serta tidak lagi bekerja ditempat itu untuk selama-lamanya. Sementara Schwartz (dalam Hurlock, 1980), menyatakan bahwa pensiun merupakan akhir pola

hidup atau transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu.

Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

Menurut Daradjat (1990) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Selain itu ia membagi kecemasan yang menjadi dua, gejala fisiologis dan gejala psikologis. Kecemasan secara fisiologis meliputi : (a) Pencernaan menjadi tidak teratur (b) Detak jantung bertambah cepat (c) Pusing (d) Tidur tidak nyaman/insomnia (e) Nafsu makan hilang (f) Sesak nafas (g) Ujung-ujung jari terasa dingin (h) Keringat bercucuran. Sedangkan kecemasan secara psikologis meliputi : (a) Adanya perasaan takut (b) Perasaan akan ditimpa bahaya atau kecelakaan atau perasaan khawatir (c) Tidak mampu memusatkan perhatian (d) Tidak berdaya/rendah diri (e) Hilang kepercayaan diri (f) Tidak tenteram/gelisah (g) Perasaan bingung.

Rini (2001) menyebutkan faktor-faktor kecemasan menghadapi masa pensiun antara lain (a) Kepuasan kerja dan pekerjaan, datangnya masa pensiun akan menyebabkan individu merasa kehilangan pekerjaan karena pekerjaan tersebut dapat memberikan kepuasan bagi individu (b) Usia, banyak orang cemas menghadapi masa tua karena asumsinya jika sudah tua maka fisik akan semakin lemah (c) Kesehatan, kesehatan mental dan fisik merupakan prakondisi yang mendukung keberhasilan individu beradaptasi terhadap perubahan hidup yang disebabkan oleh pensiun (d) Persepsi individu tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya, adanya persepsi-persepsi negatif yang kemudian mendatangkan kecemasan pada individu dalam menghadapi masa pensiunnya (e) Status sosial sebelum pensiun, bagi individu yang pada saat masih bekerja mempunyai status sosial tertentu maka pada masa pensiun tiba semua atribut dan fasilitas yang menempela pada dirinya akan hilang.

Penyebab kecemasan ketika individu menghadapi masa pensiun dibagi dalam beberapa faktor sebagai berikut (a) Faktor Fisik, bertambahnya usia mengandung konsekuensi akan berkurangnya kekuatan fisik, kesehatan dan daya ingat yang semakin menurun. (b) Faktor sosial, Tidak adanya dukungan sosial dari masyarakat yang berupa penghargaan terhadap kerjanya, akan membuat individu merasa tidak berguna (c) Faktor Ekonomi, Berkurangnya penghasilan pokok dan penghasilan tambahan yang biasanya diperoleh ketika masih bekerja sebagai beban sehingga menimbulkan kecemasan (d) Faktor Psikologis, ketika menghadapi masa pensiun individu merasa tidak dibutuhkan lagi dengan kondisi fisik yang menurun, daya ingat berkurang serta merasa tidak dihormati, tidak dihargai serta merasa diremehkan membuat individu merasa cemas. (Pradono & Purnamasari, 2010).

Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual menurut Zohar & Marshall (2000), adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan hidup, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan lebih kaya. Adapun Tanda-

tanda kecerdasan spiritual yang telah berkembang dengan baik antara lain adalah : (a) Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif) (b) Tingkat kesadaran yang tinggi. Orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi, akan senantiasa meningkatkan kesadaran dirinya (c) Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan (d) Kualitas hidup yang di ilhami oleh visi dan nilai-nilai. Menjalankan suatu tindakan penuh dengan tujuan dan harapan (e) Keenganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu (f) Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal (g) Kecenderungan nyata untuk bertanya *mengapa ?* Atau *bagaimana jika ?* Untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar.

Ramayulis (2002) menuliskan beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual, antara lain: (1) Faktor jenis kelamin. Dilihat dari jenis kelamin, wanita lebih cenderung rajin atau tekun untuk melakukan ritual keagamaan yang diyakininya, seperti ke tempat peribadatan agama dan ritual keagamaan yang lainnya (2) Faktor Pendidikan. Dilihat dari latar belakang pendidikan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi pemahamannya dalam memahami keyakinan yang dimiliki dan mengaktualisasinya (3) Faktor Psikologis. Kepribadian dan kondisi mental seseorang itu dapat mempengaruhi bagaimana kecerdasan spiritualnya (4) Faktor startifikasi sosial. Pengaruh startifikasi sosial terhadap kecerdasan spiritual seseorang sesuai dengan kedudukannya di masyarakat (5) Faktor umur. Tingkatan umur seseorang dari anak-anak, remaja, dewasa dan tua akan memunculkan tingkah laku yang berbeda-beda dalam mengaplikasikan kecerdasan spiritualnya.

Hipotesis

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti membuat hipotesis bahwa ada hubungan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi pensiun. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh seorang pegawai maka akan semakin rendah kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan spiritual seorang pegawai maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi pensiunnya.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan statistik kuantitatif korelasional karena peneliti ingin meneliti korelasi antara kedua variabel pada data yang telah dikumpulkan sekaligus menguji signifikansinya.

Subjek Penelitian

Populasi dari penelitian adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang akan memasuki masa persiapan pensiun yaitu 5 tahun sampai dengan 6 tahun sebelum pensiun. Sedangkan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah PNS yang bekerja di wilayah Pemerintah Daerah Kabupaten Lombok Timur, NTB terutama yang bertugas pada

Dinas Kementrian Agama. Hal ini berdasarkan hasil survei pada Badan Kepegawaian Daerah Kabupaten Lombok Timur, bahwa Dinas Kementrian Agama Kabupaten Lombok Timur memiliki jumlah tertinggi untuk pegawai yang rata-rata usianya berada diatas 50 tahun lebih. Pengambilan subjek menggunakan teknik pengambilan sampel non random, yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu bentuk metode pemilihan subjek sesuai dengan karakteristik yang diharapkan oleh peneliti. Subjek penelitian berjumlah 64 orang Pegawai Negeri Sipil (PNS).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel yaitu kecerdasan spiritual dan masa pensiun. Variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah kecemasan menghadapi pensiun. Pensiun adalah suatu transisi menuju pola hidup yang baru menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan perubahan nilai. Dengan menggunakan teori kecemasan Daradjat (1990), perubahan-perubahan pada individu yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dapat diungkap dari dua indikator yaitu gejala fisiologis dan gejala psikologisnya. Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual ialah kemampuan untuk mengenali dan mengendalikan diri sepenuhnya serta kemampuan mengendalikan realitas kehidupan untuk dapat menghadapi serta menyelesaikan permasalahan hidup. Kecerdasan spiritual dapat diungkap dari skala kecerdasan yang diambil dari teori Zohar & Marshal (2000) dengan indikator kemampuan bersikap fleksibel, tingkat kesadaran yang tinggi, kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kualitas hidup yang di ilhami oleh visi dan nilai-nilai, keenganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal, kecendrungan nyata untuk bertanya.

Metode pengumpulan data variable kecemasan menghadapi masa pensiun menggunakan adaptasi dari skala kecemasan yang diusung oleh Mayaningsih (2010), sejumlah 27 item. Penyusunan skala berdasarkan aspek-aspek yang terdapat pada teori Daradjat (1990) mengenai kecemasan yang disusun dari dua indikator yaitu gejala-gejala fisiologis dan gejala-gejala psikologis.

Sedangkan metode pengumpulan data variable kecerdasan spiritual peneliti menggunakan adaptasi skala kecerdasan spiritual yang disusun Hidayati (2005), sejumlah 35 item. Skala disusun berdasarkan aspek-aspek yang terkandung dalam teori kecerdasan spiritual Zohar & Marshall (2000).

Tabel 1. Indeks validitas instrumen penelitian

Instrumen	Jumlah Item Diujikan	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas
Kecerdasan spiritual	50 item	35 item	0,644 – 0,938
Kecemasan menghadapi pensiun	27 item	27item	0,374 – 0,866

Berdasarkan tabel 1, diperoleh hasil dari 35 item skala kecerdasan spiritual yang diujikan, terdapat 35 item yang valid setelah diujikan melalui uji statistik menggunakan

program SPSS versi 16.00 *for windows*. Selanjutnya, hasil uji statistik (r hitung) dibandingkan dengan r tabel *product moment* dengan N (50) taraf signifikansi 5% (0,05) adalah 0,279. Indeks validitas dari skala kecerdasan spiritual yang diujikan berkisar antara 0,644 – 0,938. Sedangkan dari 27 item skala kecemasan menghadapi masa pensiun, indeks validitas adalah 0,374 yang terendah dan 0,866 untuk yang tertinggi.

Tabel 2. Indeks reliabilitas instrumen penelitian

Instrumen	Alpha
Kecerdasan spiritual	0,769
Kecemasan menghadapi pensiun	0,844

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikatakan reliabel artinya memiliki konsistensi dari serangkaian pengukuran. Dengan demikian kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat validitas dan realibilitas yang cukup baik.

Pengujian validitas item untuk skala kecerdasan spiritual dan kecemasan menghadapi masa pensiun menggunakan total *item correlation* dengan mengkorelasikan skor setiap item dengan total item yang dihitung dengan menggunakan korelasi *Product Moment (Karl Person)* yang di bantu dengan program SPSS versi 16.00 *for windows*.

Korelasi *product moment* digunakan untuk melukiskan hubungan antara 2 buah variabel yang sama-sama berjenis interval atau rasio (Winarsunu, 2009). Pengujian reliabilitas menggunakan formula *Alpha Crobach* yang dibantu dengan program SPSS versi 16.00 *for windows*.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini didahului dengan membuat instrument berupa skala kecerdasan spiritual dan skala kecemasan menghadapi masa pensiun dengan cara mengadaptasi kedua instrumen tersebut. Instrument berupa skala kecerdasan spiritual terdiri dari 35 item pernyataan yang di dalamnya sudah mencakup 7 indikator kecerdasan spiritual yang ingin diungkap peneliti. Sedangkan skala kecemasan menghadapi masa pensiun sendiri terdiri dari 27 item pernyataan yang mencakup 2 indikator yakni perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Sebelum dijadikan alat ukur, skala kecerdasan spiritual ini dilakukan *tryout* terlebih dahulu. Jumlah responden dalam uji coba ini sebanyak 50 orang PNS. *Tryout* hanya diberlakukan pada skala kecerdasan spiritual saja, sedangkan untuk skala kecemasan menghadapi masa pensiun tidak dilakukan *tryout*. *Tryout* berlangsung mulai tanggal 22-30 April 2013.

Dari hasil uji coba tersebut ditentukan item-item mana saja yang layak untuk dijadikan alat ukur melalui perhitungan validitas dan reliabilitas item. Item-item yang memenuhi kriteria disusun kembali dalam bentuk skala yang utuh yang kemudian akan digunakan untuk penelitian. Item-item keseluruhan berjumlah 62 item pernyataan terdiri dari 35 item pernyataan skala kecerdasan spiritual dan 27 item pernyataan skala kecemasan menghadapi masa pensiun.

Langkah selanjutnya setelah diujicobakan, peneliti mulai menyebarkan skala dengan memberikan kedua skala tersebut yaitu skala kecerdasan spiritual dan skala kecemasan menghadapi masa pensiun kepada PNS. Teknik pengambilan sampel non random, yaitu *purposive sampling* yang mana merupakan suatu bentuk metode pemilihan subjek sesuai dengan karakteristik yang diharapkan oleh peneliti. Jumlah subjek sebanyak 70 orang PNS, namun skala yang layak dianalisa sebanyak 64 orang sedangkan sisanya tidak bisa dianalisa karena tidak mengikuti peraturan pengisian alat ukur.

Pengambilan data berlangsung mulai tanggal 20 Mei - 27 Mei 2013 di Kota Selong, Lombok Timur. Data yang diperoleh diharapkan dapat menunjukkan adanya hubungan kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Setelah kedua data terkumpul, data-data tersebut diolah dengan menggunakan fasilitas komputerisasi SPSS versi 16.00 *for windows*. Sedangkan, untuk melihat hasil skala yang telah di isi subjek dilakukan analisa data dengan menggunakan korelasi *Product Moment (Karl Person)*. Korelasi *product moment* digunakan untuk melukiskan hubungan antara 2 buah variabel yang sama-sama berjenis interval atau rasio (Winarsunu, 2009).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan hasil analisa sebagai berikut:

Tabel 3. Perhitungan Mean Skala Kecerdasan Spiritual

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$x \geq 90,5$	19	29,7 %
Rendah	$x < 90,5$	45	70,3 %
Total		64	100 %

Berdasarkan tabel 3, ditemukan bahwa pegawai yang memiliki kecerdasan spiritual dengan kategori tinggi sebanyak 19 subjek (29,7 %), sedangkan yang memiliki kecerdasan spiritual dengan kategori rendah sebanyak 45 subjek (70,3 %).

Tabel 4. Perhitungan Mean Skala Kecemasan

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$x \geq 65$	37	57,8 %
Rendah	$x < 65$	27	42,2 %
Total		64	100 %

Berdasarkan tabel 4, ditemukan bahwa pegawai yang memiliki kecemasan menghadapi masa pensiun dengan kategori tinggi sebanyak 37 subjek (57,8 %), sedangkan yang memiliki kecemasan menghadapi masa pensiun dengan kategori yang rendah sebanyak 27 subjek (42,2 %).

Tabel 5. Korelasi Tingkat Kecerdasan Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

		Kecerdasan Spiritual	Kecemasan
Kecerdasan Spiritual	Pearson Correlation	1	-.734**
	Sig.(2-tailed)		.000
	N	64	64
Kecemasan	Pearson Correlation	-.734**	1
	Sig.(2-tailed)	.000	
	N	64	64

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Tabel 6. Koefisien Determinasi (r²) Kecerdasan Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun

r	r ²	p/sig	Keterangan	Kategori
-0,734	0.538	0.000	Sig < 0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan analisa data yang dilakukan pada tabel 5 dan 6, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan ($r = -0,734$; $p/sig = 0,000$) antara kecerdasan spiritual terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh seorang pegawai maka akan semakin rendah kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan spiritual seorang pegawai maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi pensiunnya.

Adapun koefisien determinasi variabel (r^2) kecerdasan spiritual terhadap kecemasan menghadapi pensiun adalah sebesar 0,538 (53,8 %). Dengan demikian kontribusi efektif dari kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun sebesar 53,8 % sedangkan sisanya 46,2 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Misalnya faktor kepuasan kerja dan pekerjaan, usia, kesehatan, status sosial sebelum pensiun (Rini, 2001).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS di Kota Selong, Lombok Timur. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Hal ini berarti dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan ($r=-0,734$; $p/sig=0,000$) antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi pensiun. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh seorang pegawai maka akan semakin rendah kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan spiritual seorang pegawai maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi pensiunnya.

Kecerdasan spiritual yang tinggi dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang telah berkembang

dengan baik dapat diketahui dari beberapa faktor yaitu kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif), tingkat kesadaran yang tinggi, kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, keenganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal, kecendrungan nyata untuk bertanya *mengapa ?* Atau *bagaimana jika ?* Untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar (Zohar & Marshal, 2000). Implementasinya, ketika faktor-faktor tersebut sudah ada dan dapat berfungsi dengan baik pada seseorang, maka dapat mengurangi serta memeberikan arti dan jawaban dari problematika kehidupan khususnya dalam hal ini rasa cemas yang muncul ketika akan pensiun.

Kecerdasan spiritual menjadikan orang lebih kreatif, fleksibel dan memiliki spontanitas. Sikap spontan yang mendalam dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan cenderung menyakitkan, menjadikan individu berani mengambil peran dalam drama kehidupan sebagai lakon utamanya dan berani menentukan pilihan. Dengan kata lain, individu tidak akan mungkin membiarkan dirinya tenggelam dalam keputusan akibat masa pensiun, melainkan mengambil suatu manuver efektif untuk menanggalkan kecemasan tersebut dan kemudian beralih melakukan perbuatan positif yang lebih jelas.

Pemanfaatan kecerdasan spiritual dapat menjadi media untuk menjembatani masalah eksistensial, yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Masalah eksistensial yakni keadaan terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran, dan masa lalu akibat penyakit dan kesedihan dalam kehidupan (Zohar & Marshall, 2000). Masalah yang tidak dihadapi dengan cepat dan fleksibel, akan semakin memperumit keadaan yang lambat laun akan berubah menjadi bom waktu apabila tidak segera diselesaikan. Pemanfaatan kecerdasan spiritual ini telah menjadi media untuk menjembatani masalah eksistensial, terkait kecemasan menghadapi masa pensiun.

Kesadaran diri yang tinggi telah memberikan jawaban, bahwa mengeluh tidak akan menghasilkan dan merubah apapun. Kesadaran diri erat kaitannya dengan pemaknaan positif. Hal ini berarti mereka memahami mengenai segala perilaku dan tanggung jawabnya, serta tidak akan kesulitan ketika harus menentukan mana yang baik dan buruk untuk dirinya dan orang lain. Oleh karenanya, memilih melakukan perbuatan ataupun perilaku yang produktif dengan berpegang teguh atas pikiran yang positif dapat memberikan rasa tenang pada diri individu dalam menghadapi masalah pensiun (Zohar & Marshal, 2000).

Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi mempunyai keyakinan bahwa dirinya bisa memanfaatkan semua penderitaan atau masalah yang merupakan karunia Tuhan (Zohar & Marshall, 2000). Bahkan menganggap suatu penderitaan bukanlah sesuatu yang mengancam, tetapi dia dapat menganggapnya sebagai suatu tantangan dan bahkan sebagai peluang. Dirinya selalu berpegang pada Tuhan dan dirinya yakin Hanya Tuhanlah yang bisa membantu kesulitan yang sedang dihadapinya, dan dengan bersikap sabar satu-satunya jalan mengharapakan ridhonya. Seperti yang telah dikemukakan oleh Faribros, *et al.* (2010), bahwa kecerdasan spiritual yang lebih tinggi menjadikan hidup seseorang lebih bahagia. Dengan melibatkan kecerdasan spiritual dalam berpikir dan

bertindak telah memberikan sebuah jalan yang dapat menghantarkan menuju hidup lebih berkualitas.

Kecerdasan spiritual yang tinggi ialah dapat menjalankan suatu tindakan penuh dengan tujuan dan harapan. Jika hal ini diterapkan bagi individu yang memasuki masa pensiun maka akan memberikan kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai. Pelaksanaan visi dan nilai-nilai yang telah terkonsep rapi dapat memberikan kehidupan yang lebih bermakna dan luas. Individu harus sadar bahwa hanya dialah yang mampu merubah alur cerita kehidupannya serta menentukan arah yang tepat dalam kelangsungan hidupnya.

Kecemasan menghadapi pensiun dapat menjadi suatu indikasi bahwa individu sebenarnya sedang merugikan dirinya sendiri yang dapat berpengaruh pada ruang lingkup kehidupannya. Seseorang yang tinggi kecerdasan spiritualnya mengetahui bahwa ketika dia melakukan suatu kerugian, maka dia telah merugiakan diri sendiri dan orang lain. Hal ini dapat menimbulkan rasa keengganan yang besar untuk tidak merugikan diri terlebih pada orang lain.

Hasil tersebut dapat dikatakan selaras dengan penelitian-penelitian terdahulu, dimana penelitian terdahulu dilakukan dalam konteks hubungan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap agresivitas mahasiswa, serta hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Dimana secara keseluruhan kecerdasan spiritual memiliki pengaruh yang berarti terhadap hal terikat lainnya (Aziz & Mangestuti 2009; Mayaningsih, 2010).

Seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual ketika menghapi persoalan dalam hidupnya, tidak hanya dihadapi serta dipecahkan dengan rasional dan emosional saja tetapi mampu menghubungkannya dengan makna kehidupan, artinya individu dapat melihat pensiun sebagai suatu hal yang lumrah dan tetap berpikiran positif bahwa pensiun bukan akhir dari segalanya serta memanfaatkan masa pensiun untuk hal-hal lain yang lebih produktif. Kecerdasan spiritual memadukan antara kecerdasan intelektual dan emosioanal yang menjadi syarat penting agar manusia dapat lebih memaknai hidup dan menjalani hidup penuh dengan berkah. Hasil ini mendukung pendapat yang dikemukakan oleh Ginanjar (2003) yang menyatakan bahwa ketiga jenis kecerdasan intelektual, kecerdasan emsosional dan kecerdasan spritual adalah sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Khususnya kecerdasan spiritual, karena jenis kecerdasan inilah yang mempunyai bobot sumbangan paling besar dibanding dengan dua kecerdasan yang lain

Dalam penelitian ini besarnya pengaruh kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun dapat diketahui dari nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,538 yang artinya bahwa sumbangan efektif dari kecerdasan spiritual terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun sebesar 53,8 %, sedangkan sisanya 46,2 % yang dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Misalnya faktor kepuasan kerja dan pekerjaan, usia, kesehatan, status sosial sebelum pensiun (Rini, 2001).

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Nilai korelasi yang diperoleh dari penelitian ini sebesar -0,734 dengan nilai p sebesar 0,000. Hal ini menandakan adanya hubungan kearah negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. PNS akan memiliki tingkat kecemasan menghadapi pensiun yang rendah ketika memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi, begitu pula sebaliknya.

Implikasi dari penelitian ini bagi instansi terkait diharapkan dapat mempertahankan kecerdasan spiritual yang sudah tinggi dan meningkatkan kecerdasan spiritual pegawai yang masih belum optimal melalui serangkaian pelatihan-pelatihan berkaitan dengan peningkatan kecerdasan spiritual (ESQ). Seorang pegawai diharapkan mampu memberikan makna didalam sisi kehidupannya terutama ketika akan menghadapi pensiun, sehingga ketika memasuki masa pensiun dapat tetap berpikiran positif dan menilai pensiun bukan akhir dari segalanya. Bagi Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang akan menghadapi masa pension agar dapat meningkatkan kecerdasan spiritualnya sehingga rasa cemas yang biasanya timbul saat masa pensiun dapat berkurang. Individu perlu untuk ikut serta dalam kegiatan pelatihan baik yang diadakan oleh instansi maupun secara mandiri yang tujuannya yaitu meningkatkan kemampuan kesadaran pada diri sendiri ataupun penerimaan diri, meningkatkan kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan serta dapat juga meningkatkan kualitas hidup yang di ilhami oleh visi dan nilai-nilai luhur. Bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengganti variabel kecerdasan spiritual dengan variabel lain yang belum pernah diteliti dan belum terungkap sebelumnya, seperti faktor kepuasan kerja dan pekerjaan, usia, kesehatan, status sosial sebelum pensiun sehingga bisa mengungkap informasi yang lebih mendalam tentang subjek serta hal-hal apa saja yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi pensiun.

REFERENSI

- Anggorowati, R.P & Purwadi.(2007). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi pensiun. *Humanitas.Skripsi.4. 1* Januari 2007.
- Animasahun, R. A. (2010). Intelligent quotient, emotional intelligence and spiritual intelligence as correlates of prison adjusment among inmates in Nigerian Prisons. *Journal of Social Sciences*. Accessed on February 19, 2013 from www.krepublishers.com/JSS-22-2-121-10-932-Animasahun-R-A-.html
- Anonim (2011, September 10 th). *Skala stress Holmes & Rahe*. Retrieved February 22, 2013 from <http://www.quickstart-indonesia.com/skala-stres-holmes-rahe/>.
- Aziz, R. & Mangestuti, R. (2009). Pengaruh kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EI) dan kecerdasan spiritual (SI) terhadap agresivitas pada mahasiswa UIN Malang. *Journal from JIPTUMPP*. Accessed on June 14, 2013 from UMM Digital Library.

- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Dhingra, R., Manhas, S., & Thakur, N. (2005). Establishing connectivity of emotional quotient (E.Q), spiritual quotient (S.Q) with social Aadjustment: as study of Khasmiri Migrant Women. *Journal of Human Ecology*, 18(4). Accessed on February 19, 2013 from <http://www.docstoc.com>.
- Dincer, K. (2007). Educators role as spiritually intelligent leaders in educational institutions. *Journal of Human Sciences*, 1. Accessed on Febraury 20, 2013 from <http://insanbilimleri.com>
- Eliana, R. (2003). *Konsep diri pensiunan*. Universitas Sumatera Utara
- Faribors, B., Fatemeh, A., & H. (2010). The relationship between nurses spiritual intelligence and happines in Iran. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5. Accessed on February 20, 2013 from <http://www.sciencedirect.com>
- Fletcher, W. L. & Hansson, O.R. (1991). *Assesing the social component retirement of anxiety scale*. *Psychology and Aging*.
- Ginanjari, A. (2003). *Rahasia sukses membangkitkan ESQ power*. Jakarta: Arga.
- Hidayati, N. (2005) Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan strategi coping pada karyawan BPR SAA Lumajang. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi perkembangan. suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawan, F. A. (2012, May 23 th). Jelang pensiun, rata-rata 3 PNS per hari Ke Poli Jiwa. Surabaya Post Online. Retrieved 15 July 2013, from <http://www.surabayapost.co.id>.
- Mayaningsih, L. (2010) Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pensiun. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Moen, P., Kim, J. E. (2001) Couple's work/retirement transitions, gender and martial quality. *Social Psychology Quarterly*. Accessed on February 20, 2013 from <http://psychsocgerontology.oxfordjournals.org>
- Nabari, T. (2009). *Happy and healthy retiree*. Yogyakarta: Andi.
- Pradono, G. S. & Purnamasari, S. E. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan dalam menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil Di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah*. Accessed on February 20, 2013 from <http://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/jurnal-ilmiah/>
- Pikunas. (1976). *Human development : an emergent science*. Tokyo: Mc Graw Hill.
- Ramayulis (2002). *Pengantar psikologi agama*. Jakarta: Kalam Mulia.

- Rini, J.C. (2001). Pensiun dan pengaruhnya. Retrieved September 29, 2012, from www.Psikologi/usia/person/com/htm:62k
- Suardiman, S.P. (2011) *Psikologi usia lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sukidi. (2002). *Kecerdasan spiritual: mengapa SQ Lebih penting daripada IQ dan EQ*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Turner, J.S. & Helms, D.B. (1987). *Life span development. 3rd Edition*. New York : Holt, Rineheart and Winston.
- Widiastuti, N. (2009). Kecemasan karyawan dalam menghadapi pensiun di PTPN XII (persero) Kebun kalisenan Jember. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UMM
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian dan pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2000). *Memfaatkan kecerdasan spiritual dalam berpikir integralistik dan holistik untuk memakanai hidup*. Bandung: Mizan.