KONSELING KELOMPOK REALITAS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA KELOMPOK PURNA TUGAS

by Dwi Sri Rahayu

Submission date: 14-Sep-2021 08:45PM (UTC+0700)
Submission ID: 1648255749
File name: 2-Konseling_kelompok_realitas__Dwi_Sri.pdf (337.55K)
Word count: 2656
Character count: 17207

KONSELING KELOMPOK REALITAS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA KELOMPOK PURNA TUGAS

[1)]**Chaterina Yeni Susilaningsih,** [2)]**Dwi Sri Rahayu**

[1) 2)] Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala Madiun
E-mail: [1)]*susilaningsihchaterina@yahoo.co.id* / [2)]*dwirahayu.gp@gmail.com*

Abstract: Reality Group Counseling to Reduce Anxiety in Full Task Groups. This study aims to analyze the anxiety level of retirement groups in Taman Kota Madiun Subdistrict and attempt to overcome the anxiety of full-time groups through counseling of reality groups. The research design used a quantitative method with pre-experimental design with one group pretest posttest design. Sampling using purposive sampling, with the determination of the number of 10 respondents who have high anxiety. Data collection was obtained through observation, interviews, and initial questionnaire distribution to 50 respondents in two villages in the Taman Kota Madiun sub-district. Data analysis uses statistics with the t-Test wake formula. The results of the study obtained the price of t-table (the number of pairs minus 1 = 20 - 2 = 2.101 / TS = 5%. So t-count is greater t-table (TS = 5%) = 2.805> 2.101. Conclusion t-count> t -Table (Significant): "There is a difference in the level of anxiety between before and after being given counseling by reality groups, meaning there is a decrease in the anxiety level of group members between before and after being given counseling by reality groups.

Keywords: reality group counseling, anxiety, full task group

Abstrak: Konseling Kelompok Realitas untuk Mereduksi Kecemasan Pada Kelompok Purna Tugas. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kecemasan kelompok purnatugas di Kecamatan Taman Kota Madiun dan usaha mengatasi kecemasan kelompok purnatugas melalui konseling kelompok realitas. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental dengan desain one group pretest posttest design. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan penentuan jumlah sebanyak 10 responden yang mempunyai kecemasan tinggi. Pengumpulan data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan penyebaran angket awal kepada 50 responden di dua kelurahan yang ada di Kecamatan Taman Kota Madiun. Analisis data menggunakan statistic dengan rumus bangun t-Test. Hasil penelitian diperoleh harga t-tabel (Jumlah pasangan dikurangi 1 = 20 - 2 = 2,101/TS=5%. Jadi t-hitung lebih besar t-tabel (TS=5%) = 2,805 > 2,101. Simpulan t-hitung > t-tabel (Signifikan) : “Ada perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok realitas, berarti ada penurunan tingkat kecemasan anggota kelompok antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok realitas.

Kata Kunci: Konseling kelompok realitas, Kecemasan, Kelompok Purna Tugas

I. PENDAHULUAN

Manusia dalam kehidupannya tidak akan pernah lepas dari aktivitas. Salah satu aktivitas tersebut diwujudkan dalam bentuk bekerja. Bekerja adalah melakukan suatu pekerjaan atau berbuat sesuatu (Depdiknas, 2010). Dalam bekerja seseorang dapat memperoleh kepuasan tersendiri, antara lain penghasilan dan pengakuan dari lingkungannya. Melalui bekerja seseorang juga dapat mengaktualisasikan dirinya melalui prestasi atau karier yang bisa dicapainya. Ketika seseorang dalam pekerjaannya mencapai prestasi ataupun karier bahkan hingga menduduki jabatan atau posisi tertentu maka biasanya secara tidak langsung dapat memberikan motivasi bagi dirinya untuk bekerja secara optimal. Namun manakala terjadi perubahan didalam pekerjaannya, maka dapat menimbulkan suatu masalah. Salah satunya perubahan yang tidak dapat dihindari adalah masa purnatugas atau pensiun.

Purnatugas atau pensiun adalah kondisi yang berkenaan dengan keadaan setelah berakhirnya masa tugas (KBBI, 2005), dalam arti seseorang sudah menyelesaikan tugas didalam pekerjaannya sesuai peraturan yang telah ditetapkan. Dalam Peraturan Pemerintah no. 21 tahun 2014 menyatakan bahwa Batas Usia Pensiun (BUP) dalam lingkup pegawai negeri sipil (PNS) adalah 58 tahun untuk pejabat administrasi, 60 tahun bagi pejabat pimpinan tinggi, dan pejabat fungsional sesuai dengan peraturan perundang-undang (Kopertis, 2014). Berdasarkan data BKD Kota Madiun menyebutkan, tahun 2010 Pemkot Madiun memiliki 5.639 PNS. Namun, sejak tahun 2011 hingga 2014, ada pengurangan pegawai sebanyak 647 orang, karena pensiun maupun meninggal dunia (Antara Jatim, 2015). Hal ini menguatkan bahwa setiap tahunnya terjadi pengurangan pegawai karena purnatugas atau pensiun.

Banyak kasus yang terjadi karena ketidaksiapan individu dalam menghadapi masa purnatugas, seperti kecemasan dan ketakutan atau stress yang akibatnya dapat berdampak pada kesehatan individu tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Holmes & Rahe mengungkapkan bahwa pensiun menempati rangking 10 besar untuk posisi stress (Lesmana, 2014). Berdasarkan Angket awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 50 responden di dua kelurahan di Kecamatan Taman Kota

Madiun, diperoleh hasil 15 responden (purnatugas) mempunyai masalah kecemasan tinggi, artinya perlu penanganan dan bantuan untuk mengatasi masalah kecemasan tersebut. Salah satu solusi yang peneliti yakini sebagai sarana untuk mengatasi masalah kecemasan yang tinggi tersebut melalui konseling kelompok realitas.

Konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konseling antara konselor professional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam kelompok kecil (Winkel, 2010). Melalui proses konseling kelompok individu dapat terbuka guna membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Therapy realitas menitikberatkan pada kepercayaan diri individu menghadapi kebutuhannya lewat proses realistic atau rasional (Gibson, 2011). Therapy realitas dapat diaplikasikan kepada individu dengan berbagai jenis permasalahan psikologis, dari kegelisahan emosi ringan sampai penarikan diri (psikotik). Therapy ini bekerja baik untuk gangguan-gangguan perilaku pada individu yang sudah berumur ataupun yang masih muda. Penelitian mengenai konseling kelompok realitas telah dilakukan di Lampung Barat, dengan judul: "Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal peserta didik kelas X (Fiah, 2016).

Berdasarkan uraian di atas peneliti berusaha menganalisis bagaimana tingkat kecemasan kelompok purna tugas di Kecamatan Taman Kota Madiun dan mencoba mengatasi kecemasan kelompok purna tugas melalui konseling kelompok realitas.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan tahapan-tahapan sebagai berikut: 1) Menyebar angket awal untuk menghimpun data, 2) menganalisis data, 3) memilih sampel sesuai kriteria yang dihasilkan dari data awal, 4) Pre tes terhadap kelompok purna tugas yang mengalami kecemasan tinggi, 5) intervensi dengan konseling kelompok realitas, 6) pos tes untuk mengetahui keberhasilan konseling kelompok realitas dalam mereduksi tingkat kecemasan pada kelompok purna tugas.

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental dengan desain *one group pretest posttest design* (Sugiyono: 2012). Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling yaitu penentuan kelompok individu atas dasar ciri-ciri dan sifat-sifat yang sama dari responden (purna tugas) terhadap 50 responden (purna tugas) sebagai data awal untuk mengetahui tingkat kecemasan responden. Dari data awal tersebut diperoleh hasil 15 responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Untuk sampel penelitian ditetapkan 10 responden (dipilih dari 15 responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi) untuk diberikan konseling kelompok realitas.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan 3 teknik yang saling mendukung guna mempertajam analisis. Teknik pengumpulan data atau instrumen penelitian yang digunakan sebagai berikut: 1) Observasi, yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan, yaitu peneliti terlibat langsung dengan responden yang akan diteliti agar data yang diperoleh lebih lengkap dan tajam (Sugiyono, 2012: 204), 2) Wawancara, pengumpulan data diperoleh langsung dengan responden. 3) Kuesioner (Angket), pengumpulan data diperoleh melalui angket awal yang disebar kepada 50 responden untuk mengetahui data awal dalam menemukan masalah kecemasan, dan angket akhir kepada 10 orang dalam kelompok konseling untuk mengetahui hasil dari proses konseling kelompok. Dalam angket tersebut menggunakan skala Likert dengan pernyataan Tinggi, Sedang dan Rendah. Analisis data menggunakan statistic dengan rumus bangun t-Test. Rumus t-Test sebagai berikut:

$$t = \frac{Mx - My}{SD_{bM}}$$

M_x = Mean dari sampel X
M_y = Mean dari sampel Y
SD_{bM} = Standard Kesalahan Perbedaan Mean

III.HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

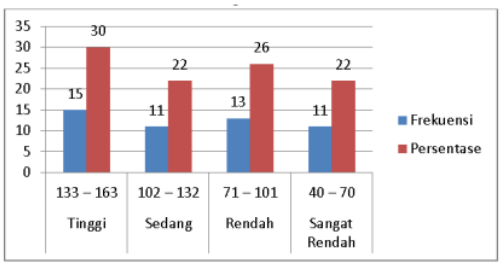
Hasil penelitian ini didahului dengan pengambilan data awal melalui survey kuesioner terhadap 50 responden untuk mengetahui tingkat kecemasan responden pada masa purna tugas. Berdasarkan data awal dihasilkan data dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Data Awal Tingkat Kecemasan Kelompok Purna Tugas

KRITERIA	RENTANG	Frekuensi	Persentase
Tinggi	133 – 163	15	30
Sedang	102 – 132	11	22
Rendah	71 – 101	13	26
Sangat Rendah	40 – 70	11	22
JUMLAH		50	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan secara global yang dialami responden adalah

30% (15 responden) dalam kategori tinggi, 22% (11 responden) dalam kategori sedang, 26% (13 responden) dalam kategori rendah dan 22% (11 responden) dalam kategori sangat rendah.



Grafik 1. Persentase data awal tingkat kecemasan

Data di atas juga menunjukkan adanya responden yang memiliki tingkat kecemasan dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 30% (15 orang). Hal ini menggambarkan adanya kecemasan yang tinggi pada responden pada masa purna tugas. Menurut analisis peneliti dapat disimpulkan berdasarkan aspek fisiologis selama masa purna tugas responden sering mengalami keluhan-keluhan pada fisiknya seperti maag, sering pusing, beberapa responden bahkan sering mengalami tidak nafsu makan. Sedangkan berdasarkan aspek psikologis responden sering mengalami kebingungan, perasaan takut yang tidak diketahui penyebabnya, rasa khawatir yang berlebihan, dan bahkan ada yang tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas.

Tingkat kecemasan yang tinggi pada responden harus disikapi dengan serius. Peneliti memberikan solusi dalam penelitian ini yaitu melalui pelaksanaan konseling kelompok realitas, dimana dari 30% (15 responden) dengan tingkat kecemasan tinggi diambil hanya 10 responden untuk menjadi anggota konseling kelompok realitas. Hal ini dikarenakan jumlah anggota konseling kelompok dibatasi maksimal 10 orang (prayitno, 1995). Detil data anggota konseling kelompok disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Data Perolehan Skor Anggota Konseling Kelompok

No	Nama	Usia	Skor	Kategori
1	Suranto	62 tahun	160	Tinggi
2	Setyo Murtini	60 tahun	135	Tinggi
3	Joni Cosme Mendosa	59 tahun	137	Tinggi
4	Jaka Saptana	69 tahun	134	Tinggi
5	Suwarto	61 tahun	140	Tinggi
6	Udiono	67 tahun	157	Tinggi
7	Monika Sulastri	58 tahun	155	Tinggi
8	Sutrisno	69 tahun	146	Tinggi
9	Tjahyono	60 tahun	144	Tinggi
10	Surahman	62 tahun	138	Tinggi

Pelaksanaan Konseling Kelompok Realitas

Kegiatan *therapy* konseling kelompok realitas dilaksanakan melalui beberapa tahapan, antara lain: 1) Koordinasi dan pelaksanaan pre tes (dilakukan terhadap 10 responden anggota konseling kelompok realitas melalui pengisian kuesioner skala kecemasan dengan tujuan untuk mendapatkan data tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi konseling kelompok realitas. Gambaran hasil pre tes dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Data Pre Tes Anggota Konseling Kelompok Realitas

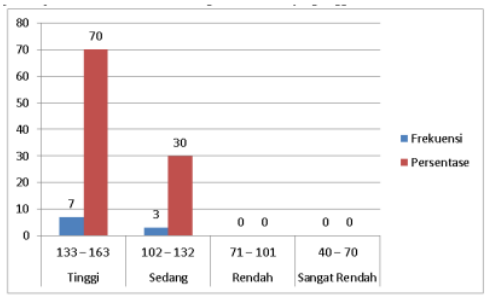
No	Nama	Skor	Kategori
1	Suranto	150	Tinggi
2	Setyo Murtini	147	Tinggi
3	Joni Cosme Mendosa	112	Sedang
4	Jaka Saptana	105	Sedang
5	Suwarto	136	Tinggi
6	Udiono	145	Tinggi
7	Monika Sulastri	139	Tinggi
8	Sutrisno	137	Tinggi
9	Tjahyono	140	Tinggi
10	Surahman	119	Sedang

Berdasarkan hasil pre tes di atas ditabulasikan dalam bentuk tabel yang menggambarkan skor hasil pre tes dalam tabel 4.

Tabel 4. Data Skor Hasil Pre Tes

KRITERIA	RENTANG	Frekuensi	Persentase
Tinggi	133 – 163	7	70
Sedang	102 – 132	3	30
Rendah	71 – 101	0	0
Sangat Rendah	40 – 70	0	0
JUMLAH		10	100

Hasil pre tes dapat didesripsikan bahwa 7 responden (70%) masih berada dalam kategori tinggi dan 3 responden (30%) berada dalam kategori sedang. Gambaran dari hasil pre tes ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota konseling kelompok realitas masih memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.



Grafik 2. Data Skor Hasil Pre Tes

2) Pelaksanaan konseling kelompok realitas hari **pertama** dihadiri oleh 5 orang anggota. Kegiatan konseling kelompok dilakukan sebagai berikut: a) Doa pembukaan, b) Pemaparan latar belakang responden dengan durasi 3' untuk setiap responden, c) Sharing responden tentang permasalahan yang dihadapi pada masa purna tugas.

Berdasarkan pemaparan anggota konseling kelompok dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami responden pada masa pensiun lebih mengarah kepada masalah kesehatan, hubungan social, dan financial. Dikarenakan waktu yang terbatas dan sudah ditetapkan sebelumnya maka tidak dimungkinkan untuk membahas ketiga masalah di atas dalam sekali pertemuan, maka diputuskan untuk pertemuan ini yang dibicarakan terlebih dahulu adalah masalah kesehatan.

Masalah kesehatan yang sering dialami oleh sebagian anggota konseling kelompok realitas antara lain seperti sering merasa pegal-pegal, sakit kepala, pencernaan yang kurang baik, tidur tidak nyenyak, pola hidup kurang baik seperti merokok, pola makan sembarangan.

Sharing anggota memberikan hasil yaitu setiap anggota disarankan untuk rajin mengontrol kesehatannya, menjaga pola makan dan kebiasaan dalam pola hidupnya, rajin berolahraga baik individu maupun dengan kelompok, berpikiran positif dalam menjalani hidup dan menerima kondisi masa pensiun dengan semangat. 3) Pelaksanaan konseling kelompok realitas hari **kedua** pembahasan mengarah kepada masalah hubungan social. Permasalahan yang dihadapi anggota antara lain, berkurangnya aktifitas, perasaan takut akan hidup sendiri, perasaan khawatir ditinggal anak dan cucu, berkurangnya teman dan aktivitas yang sebelumnya dapat dilakukan dengan rutin.

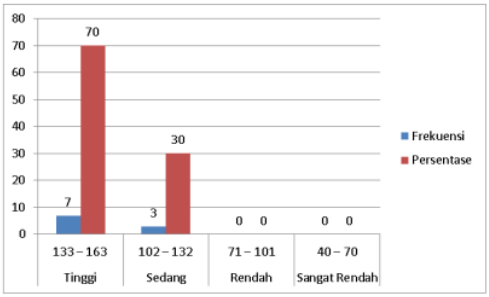
Berdasarkan hasil sharing dari sesama anggota memberikan beberapa masukan yaitu aktif mengikuti kegiatan-kegiatan di luar rumah, meningkatkan aktivitas olahraga bersama teman, aktif dalam organisasi keagamaan, arisan, atau mengikuti kegiatan-kegiatan yang disesuaikan dengan hobby masing-masing. Dalam kesempatan ini juga ditawarkan kegiatan-kegiatan kebersamaan antara para angggota, 4) Pelaksanaan konseling kelompok realitas hari **ketiga** membahas permasalahan tentang finasial. Diantara 10 orang anggota konseling kelompok hanya 1 orang yang tidak mempunyai masalah dengan financial dikarenakan istri masih aktif bekerja sebagai PNS dan anak-anak sudah bekerja dan berkeluarga. Sedangkan anggota yang lain masih merisaukan masalah financial. Masalah financial yang dihadapi oleh sebagian anggota karena kondisi keluarga yang masih menjadi beban bagi dirinya seperti setelah pensiun penghasilan berkurang sedangkan istri tidak bekerja, anak-anak masih belum bekerja dengan mapan, atau bahkan seorang anggota berada dalam kondisi merawat suami yang sedang sakit, merawat orang tua, dan anak-anak masih kuliah.

Hasil yang diperoleh dari *therapy* konseling kelompok realitas dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Data Pos Tes Anggota Konseling Kelompok Realitas

No	Nama	Skor	Kategori
1	Suranto	136	Tinggi
2	Setyo Murtini	86	Rendah
3	Joni Cosme Mendosa	98	Rendah
4	Jaka Saptana	69	Sangat Rendah
5	Suwarto	123	Sedang
6	Udiono	131	Sedang
7	Monika Sulastri	134	Tinggi
8	Sutrisno	109	Sedang
9	Tjahyono	125	Sedang
10	Surahman	94	Rendah

Grafik data pos tes anggota konseling kelompok realitas dapat dilihat sebagai berikut:



Grafik 3. Data Hasil Pos Tes

Perubahan tingkat kecemasan anggota kelompok purna tugas antara *pre tes* dengan *pos tes* menunjukkan perubahan yang signifikan, ditandai dengan adanya penurunan skor skala kecemasan pada anggota kelompok. Adapun penurunan tingkat kecemasan anggota kelompok antara *pre tes* dan *pos tes* dapat dilihat pada
tabel berikut:

Tabel 6. Perbandingan tingkat Kecemasan Anggota Kelompok Purna Tugas Sebelum Diberikan Konseling Kelompok Realitas (pre tes) dan Sesudah Diberikan Konseling Kelompok Realitas (pos tes)

R	Pre Tes			Pos Tes			Perubahan	
	∑	%	K	∑	%	K	∑	%
1	150	93.75	T	136	85.00	T	8.75	5.47
2	147	91.88	T	86	53.75	R	38.13	23.83
3	112	70.00	S	98	61.25	R	8.75	5.47
4	105	65.63	S	69	43.13	SR	22.50	14.06
5	136	85.00	T	123	76.88	S	8.13	5.08
6	145	90.63	T	131	81.88	S	8.75	5.47
7	139	86.88	T	134	83.75	T	3.13	1.95
8	137	85.63	T	109	68.13	S	17.50	10.94
9	140	87.50	T	125	78.13	S	9.38	5.86
10	119	74.38	S	94	58.75	R	15.63	9.77

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan progres penurunan dari setiap anggota konseling kelompok realitas antara sebelum dan sesudah diberikan perlakukan adalah terjadinya penurunan tingkat kecemasan anggota antara pre tes dan pos tes disebabkan sebelum diberi treatment anggota belum merasakan manfaat dari konseling kelompok, tetapi setelah melalui proses konseling kelompok anggota merasakan manfaatnya yaitu dapat sharing dan saling membantu memberikan info, motivasi dan penyegaran bagi sesama anggota, sehingga terasa lebih ringan dan beberapa permasalahan seperti kesehatan dan hubungan social dapat sedikit teratasi.

Tabel 7. Persiapan Menghitung Konseling Kelompok Realitas Untuk Mereduksi Kecemasan Kelompok Dengan Rumus t-Test

I	X	f	fX	fX²	Y	f	fY	fY²
143 – 153	148	3	444	65.712	148	0	0	0
132– 142	137	4	548	75.076	137	2	274	37.538
121– 131	126	0	0	0	126	3	378	47.628
110 – 120	115	2	230	26.450	115	0	0	0
99 – 109	104	1	109	10.816	104	2	208	21.632
88 – 98	93	0	0	0	93	1	93	8.649
77 – 87	82	0	0	0	82	1	82	6.724
66 - 76	71	0	0	0	71	1	71	5.041
Total	--	10	1.331	178.054	--	10	1.106	127.212

PENYELESAIANNYA:

$M_x = (\sum fX : N) = 1.331 : 10 = 133,1$

$SD_x^2 = (\sum fX^2 : N) - M_x^2 = (178.054 : 10) - (133,1)^2 = 17.805,4 - 17.715,65 = 89,79$

$SD_{Mx}^2 = \sum fX^2 : (N - 1) = 89,79 : 9 = 9,977$

$M_y = (\sum fY : N) = 1.106 : 10 = 110,6$

$SD_y^2 = (\sum fY^2 : N) - M_y^2 = (127.212 : 10) - (110,6)^2 = 12.721,2 - 12.232.36 = 488,84$

$SD_{My}^2 = \sum fY^2 : (N - 1) = 488,84 : 9 = 54,32$

$$SD_{bM} = \sqrt{9,977 + 54,32} = \sqrt{64,297} = 8,02 \text{ (dibulatkan dua digit)}$$

$$t = \frac{133,1 - 110,6}{8,02} = \frac{22,50}{8,02} = 2,805$$

Simpulan: Harga t-tabel untuk d.b (Jumlah pasangan dikurangi 1 = 20 - 2 = 2,101/TS = 5%

Jadi t-hitung lebih besar t-tabel (TS=5%) = 2,805 > 2,101

Simpulan t-hitung > t-tabel (Signifikan) : "Ada perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok realitas

IV.KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Konseling kelompok realitas sangat diperlukan bagi kelompok purna tugas untuk memahami dan menerima serta mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi pada masa purna tugas.
2. Penerimaan diri dan keterbukaan secara realitas merupakan kunci keberhasilan dari pelaksanaan konseling kelompok realitas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Diperlukan kelanjutan dari pertemuan konseling kelompok realitas agar setiap anggota kelompok purna tugas lebih dapat menyesuaikan diri dan saling memberikan motivasi satu dengan lainnya sehingga memberikan semangat dalam menjalani hidup.
2. Perlu dipikirkan untuk membentuk kelompok-kelompok baru bagi para pensiunan di berbagai tempat untuk membantu memberikan motivasi yang positif agar lebih produktif dan bermanfaat dalam menjalani masa tuanya.

V. DAFTAR PUSTAKA

Bock, Wolfgang. 2010. *Usia Lanjut yang Berahmat dan Berdaya Pikat*. Bogor: Obor.

Corey, Gerald. 1990. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi (Edisi Ke 4). Semarang* : IKIP Semarang Press.

Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta: Balai Pustaka

Fiah, Rifda El. 2016. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realitas untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat*. Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (1) 2016 47-62, e-ISSN 2355-8539

Hurlock, Elizabeth. 1991. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Kartono, Kartini. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.

Khan, Farooq & Paul Kingston. 2014. Retirement And Mental Health. *Old Age Psychiatrist 59*.

Kopertis. 2014. *Peraturan Pemerintah no. 21 tahun 2014 tentang Pemberhentian PNS yang Mencapai Batas Usia Pensiun bagi Pejabat Fungsional*. www.kopertis12.or.id/2014/../pp-no-21-tahun-2014-tentang pemberhentian-pns-yan... 3 Apr 2014.

Lawson, Joy M. Jacobs and Douglas A. Hershey. Perceptions Of Financial Stability In Retirement: Do Americans Really Know What To Expect? *Advances In Psychology Research*, Volume 22. 123-136.

Lesmana, Danar. 2014. *Kecerdasan Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun*. Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang. ISSN: 2301-8267. Vol. 02, No. 01, Januari 2014.

Osborne, John W. 2012. Psychological Effects of the Transition to Retirement Effets psychologiques de la transition vers la retraite. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. Vol. 46 No. 1.

Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.

Sugiyono, 2012. Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Wirakusumah, Emma S. 2002. *Tetap Bugar di Usia Lanjut*. Jakarta: Trubus Agriwidaya.

KONSELING KELOMPOK REALITAS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA KELOMPOK PURNA TUGAS

ORIGINALITY REPORT

17%	16%	4%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

MATCHED SOURCE

1	prosiding.unipma.ac.id Internet Source	3%

3%

★ prosiding.unipma.ac.id

Internet Source

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 1%
Exclude bibliography	On		