



PENGARUH OPTIMISME MENGHADAPI MASA PENSIUN TERHADAP POST POWER SYNDROME PADA ANGGOTA BADAN PEMBINA PENSIUNAN PEGAWAI (BP3) PELINDO SEMARANG

Fandy Achmad Yunian[✉]

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013

Disetujui September 2013

Dipublikasikan Oktober 2013

Keywords:

*Post Power Syndrome,
Optimism*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi fenomena mengenai gejala-gejala *post power syndrome* yang dialami para anggota BP3 Pelindo yang anggotanya adalah sekumpulan individu yang sudah tidak bekerja atau pensiun. *Post power syndrome* ini timbul akibat dari perasaan tidak bisa menerima keadaan barunya sebagai seorang pensiunan. Pensiun menimbulkan perasaan - perasaan tidak berguna, depresi, kekecewaan, dan menimbulkan frustasi yang mengganggu fungsi kejiwaan dan organiknya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme menghadapi masa pensiun terhadap *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo. Subjek pada penelitian ini berjumlah 63. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. *Post power syndrome* diukur dengan skala *post power syndrome*. Skala *post power syndrome* terdiri dari 63 item valid. Item yang valid tersebut mempunyai $p < 0,05$ yaitu dengan rentang signifikansi 0,000-0,001. Skala *post power syndrome* mempunyai koefisien reliabilitas sebesar 0,945. Optimisme diukur dengan menggunakan skala optimisme. Skala Optimisme terdiri dari 57 aitem valid. Aitem yang valid tersebut memiliki $p < 0,05$ yaitu pada rentang signifikansi 0,000-0,001. Skala konflik peran ganda mempunyai koefisien reliabilitas sebesar 0,956. Uji korelasi menggunakan teknik *korelasi product moment* dan uji pengaruh digunakan analisis regresi yang dikerjakan menggunakan bantuan program SPSS 17.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan variabel *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo tergolong rendah. Berbeda dengan variabel optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota BP3 Pelindo tergolong tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif antara *post power syndrome* dengan optimisme dengan nilai F sebesar 201,240. Pengaruh *post power syndrome* dengan optimisme diperoleh koefisien $r = -0,876$ dengan signifikansi atau $p = 0,000$. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh optimisme menghadapi pensiun terhadap *post power syndrome* dengan R Square sebesar 76,7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara optimisme menghadapi masa pensiun terhadap *post power syndrome* pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang.

Abstract

The study was backed by the phenomenon of the symptoms of post power syndrome experienced by the members of the BP3 Pelindo whose members are a group of individuals who were not working or retired. Post power syndrome arises as a result of feeling couldn't accept his new condition as a retiree. Retire cause useless feelings, depression, disappointment, and frustration that interfere with the function of psychiatric and organic. This research is quantitative korelasional research aims to know the influence of optimism against the retirement of post power syndrome on the BP3 member of Pelindo. The subject of this research totalled 63. The sampling technique used is the total sampling. Post power syndrome is measured by the scale of post power syndrome. The scale of post power syndrome consists of 63 items. Items that have a valid $p < 0,05$ the significance of range 0,000-0,001. The scale of post power reliability coefficient of syndrome has 0,945. Optimism is measured using a scale of optimism. The scale consists of 57 aitem Optimism. A valid Aitem has $p < 0,05$ in the range 0,000-0,001 significance. the scale of the conflict has a dual role of reliability coefficient 0,956. Test correlation using the correlation test effect of product moment and used regression analysis that was done using SPSS 10.0 program help for windows. The results showed a variable power syndrome post on Member BP3 Pelindo is low. In contrast to the optimism of variables facing retirement at a member of Pelindo BP3 is high. The results showed that there is a negative influence of post power syndrome with optimism to the value F of 201,240. The influence of post power syndrome with optimism obtained coefficients of $r = -0,876$ with significance or $p = 0,000$. The results showed the influence of optimism to face retirement of post power syndrome with R Square of 70,7%. It shows that there is a significant negative influence of optimism against the retirement of post power syndrome on board the coach Retired employees (BP3) Pelindo Semarang

© 2013 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung A1 Lantai 2 FIP Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: pandiek@ymail.com

ISSN 2252-6358

PENDAHULUAN

Terjadi Individu berharap dengan bekerja dapat memperoleh keadaan yang lebih memuaskan daripada sebelumnya atau taraf kehidupan yang lebih baik. Smith dan Wakeley (dalam As'ad, 2004 : 47) juga berpendapat bahwa "individu didorong bekerja karena individu berharap bahwa hal ini akan membawa pada keadaan yang lebih memuaskan dari pada keadaan sekarang".

Individu yang bekerja akan berada pada sebuah masa atau keadaan di mana individu harus berhenti untuk bekerja. Hal ini akan dialami oleh semua individu yang bekerja baik itu pria maupun wanita. Pensiun dapat diartikan sebagai keadaan individu yang telah berhenti bekerja yang menjadi kebiasaan atau aktivitas aktivitas yang harus dilakukan sehari hari. Tiap individu yang sudah tidak bekerja lagi disebut sebagai pensiunan.

Individu yang memasuki masa pensiun sering dianggap sebagai individu yang tuna karya (tidak dibutuhkan lagi tenaga dan pikirannya). Anggapan semacam ini membuat individu tidak bisa lagi menikmati masa pensiunnya dengan hidup santai dan ikhlas. Ketakutan menghadapi masa pensiun, membuat banyak individu mengalami problem serius baik dari sisi kejiwaan maupun fisik, terlebih individu yang memiliki ambisi yang besar serta sangat menginginkan posisi yang tinggi dalam pekerjaannya. Memasuki tahapan tanpa kerja itu akan dirasakan sebagai pukulan batin. Muncullah perasaan sedih, takut, cemas, putus asa, bingung, yang semuanya jelas mengganggu fungsi fungsi kejiwaan dan organiknya. Gejala gejala itu semua jika muncul pada individu yang telah pensiun akan mengakibatkan dirinya menderita *post power syndrome*.

Post power syndrome merupakan sebuah perubahan keadaan yang dialami oleh individu yang telah pensiun diikuti dengan munculnya berbagai macam gejala penyakit baik fisik maupun psikis akibat status dari bekerja menjadi tidak bekerja. *Post power syndrome* biasa terjadi pada individu yang telah menjadi pensiunan, purnawirawan ataupun individu yang telah di

PHK, akibat individu yang bersangkutan sudah tidak bekerja, pensiun, tidak menjabat atau tidak berkuasa lagi (Kartono, 2000:233).

Hasil penelitian yang di lakukan pada mata kuliah Konstruksi Alat Ukur yang berjudul "*Post power syndrome* pada pensiunan pegawai anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP 3) PELINDO diketahui bahwa dari 30 sampel subjek penelitian yang diberi skala *post power sindrom* yang dibuat berdasarkan dari gejala-gejala *post power syndrom* yaitu gejala fisik dan gejala psikis yang terdiri dari 30 item, diketahui bahwa dari ketiga puluh responden penelitian tergolong mengalami *post power syndrom* pada kategori tinggi.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP 3) PELINDO dimana dari 9 pertanyaan yang harus dijawab diketahui lebih dari 50 % atau lebih dari 12 dari 23 anggota BP3 Pelindo menjawab YA pada 7 dari 9 pertanyaan yang mengungkapkan gejala gejala *post power syndrome*. Hasil ini menunjukan bahwa adanya fenomena *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo Semarang.

Post power syndrome terjadi bukanlah karena situasi pensiun atau menganggur tersebut, melainkan bagaimana cara individu menghayati dan merasakan keadaan baru tersebut (Semiun, 2010:502). Apabila individu tidak bisa menerima kondisi baru itu dan merasa kecewa dan pesimis maka akan timbul konflik batin, ketakutan dan rasa rendah diri. Sebaliknya individu yang telah pensiun memaknai kondisi ini dengan optimisme yang tinggi akan menghadapi masa pensiun ini dengan percaya diri.

Menurut Segereston (dalam Ghufron dan Risnawati, 2011: 95) optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistik dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Bagi para individu yang telah memasuki masa pensiun maka dibutuhkan optimisme yang tinggi untuk menjalani masa pensiun tersebut. Rasa optimisme yang tinggi akan membuat individu telah pensiun merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan

pemikiran negatif, berusaha gembira meskipun tidak dalam kondisi gembira.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengungkap seberapa besar optimisme anggota BP3 Pelindo menghadapi pensiun untuk mengurangi efek *post power syndrome*. Oleh karena itu peneliti mengangkat judul "Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap *Post Power Syndrome* Pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang tahun 2012".

METODE PENELITIAN

Jenis dan Variable Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif, menurut Azwar (2007:5) yaitu penelitian dengan pendekatan yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistik. Jenis pendekatan dalam penelitian yang akan dilakukan ini adalah pendekatan korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki sejauhmana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2007: 8), dalam hal ini kaitan antara *post power syndrome* dan optimisme menghadapi masa pensiun. Variabel optimisme menghadapi masa pensiun merupakan variabel bebas dan variabel *post power syndrome* merupakan variabel tergantung.

Populasi dan Sampel

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2007: 77). Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi (Azwar, 2007: 79). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) PELINDO Semarang. Teknik sample yang dipakai adalah studi populasi atau penelitian populasi yaitu seluruh anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai Pelindo yang berjumlah 62 orang.

Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan skala *post power syndrome* dan skala optimisme menghadapi masa pensiun. Skala tersebut disusun dengan dua jenis item yaitu, item yang searah dengan pernyataan (*favorable*) dan item yang tidak searah dengan pernyataan (*unfavorable*). Pada skala tersebut terdapat alternatif jawaban: Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisi Deskriptif *Post Power Syndrome*

Secara umum *post power syndrome* yang dialami oleh anggota BP3 Pelindo berada pada kriteria rendah, dengan nilai presentase 74,6 % dan kriteria rendah sampai sedang dengan nilai presentase sebesar 25,4 %. Artinya bahwa *post power syndrome* pada anggota BP 3 Pelindo tergolong rendah.

Post power syndrome memiliki dua gejala yang mengindikasi seorang individu terkena *post power syndrome* yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Berikut ini merupakan pembahasan gambaran analisis deskriptif dari gejala *post power syndrome*.

Gejala pertama adalah gejala fisik, berdasarkan analisis deskriptif diketahui bahwa pada anggota BP3 Pelindo tergolong pada kategori rendah dengan presentase sebesar 76,19 % dan kriteria rendah sampai sedang dengan presentase sebesar 23, 81 %. Artinya bahwa *post power syndrome* berdasarkan gejala fisik pada anggota BP3 Pelindo tergolong pada kriteria rendah.

Gejala kedua adalah gejala psikis, berdasarkan analisis deskriptif diketahui bahwa pada anggota BP3 Pelindo tergolong pada kategori rendah dengan presentase sebesar 76,19 % dan kriteria rendah sampai sedang dengan presentase sebesar 23, 81 %. Artinya bahwa *post power syndrome* berdasarkan gejala psikis pada anggota BP3 Pelindo tergolong pada kriteria rendah.

Analisis Deskriptif Optimisme Menghadapi Masa Pensiun

Optimisme disini diukur menggunakan skala optimisme. Secara umum optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota BP3 Pelindo berada pada kriteria sedang sebesar 28,57 %, sedangkan 71,43 % berada pada kriteria tinggi. Artinya bahwa optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota BP3 Pelindo termasuk pada kategori tinggi.

Aspek yang pertama yaitu aspek *permanence*, berdasarkan analisis deskriptif diperoleh bahwa gambaran aspek *permanence* berada pada kriteria sedang dengan presentase sebesar 41,27 % sedangkan 58,73 % berada pada kriteria tinggi. Artinya bahwa optimisme berdasarkan aspek *permanence*, pada anggota BP3 Pelindo tergolong tinggi.

Aspek yang kedua yaitu aspek *pervasiveness*, berdasarkan analisis deskriptif diperoleh bahwa gambaran aspek *pervasiveness* berada pada kriteria sedang dengan presentase sebesar 22,22 % sedangkan sebesar 77,78 % berada pada kriteria tinggi. Artinya bahwa optimisme berdasarkan aspek *pervasiveness*, pada anggota BP3 Pelindo tergolong tinggi.

Aspek yang kedua yaitu aspek *personalization*, berdasarkan analisis deskriptif diperoleh bahwa gambaran aspek *personalization* berada pada kriteria sedang dengan presentase sebesar 22,22 % sedangkan sebesar 77,78 % berada pada kriteria tinggi. Artinya bahwa optimisme berdasarkan aspek *personalization*, pada anggota BP3 Pelindo tergolong tinggi.

Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap Post Power Syndrome

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara optimisme menghadapi masa pensiun terhadap *post power syndrome* pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo, diperoleh hasil koefisien korelasi R sebesar -0,876 dengan $p = 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kerja yang diajukan diterima yaitu 'ada pengaruh negatif

antara optimisme menghadapi masa pensiun terhadap *post power syndrome* pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3).

Optimisme menghadapi masa pensiun mempunyai pengaruh sebesar 76,7% pada *post power syndrome* anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo. Kenaikan suatu variabel mengakibatkan penurunan variabel yang lainnya, semakin tinggi optimisme menghadapi masa pensiun semakin rendah *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo, hal ini juga berlaku sebaliknya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *post power syndrome* yang dialami anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo berada pada kategori rendah. Gejala yang paling mempengaruhi *post power syndrome* adalah gejala psikis. Hal ini menunjukkan bahwa gejala psikis yang dapat menyebabkan *post power syndrome*. Rendahnya *post power syndrome* pada pegawai BP3 Pelindo tidak lepas dari peran organisasi Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo dalam melakukann agenda kegiatan yang sangat berguna dan bermanfaat sehingga anggotanya bisa menjalani pensiun dengan tenang dan bahagia.

Optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo tergolong tinggi. Aspek yang paling berpengaruh pada optimisme menghadapi masa pensiun adalah aspek *personalization*. Hal ini menunjukkan bahwa anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo memiliki keyakinan yang kuat bahwa hal yang baik berasal dari dirinya sendiri sedangkan yang buruk bukan berasal dari dirinya.

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui koefisien korelasi (r) *post power syndrome* dengan optimisme menghadapi masa pensiun sebesar -0,876 dengan taraf signifikan $p = 0,000$ dimana $p < 0,01$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi "Ada pengaruh yang negatif antara optimisme menghadapi masa

pensiun terhadap *post power syndrome* pada anggota Badan Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo" diterima.

SARAN

1. Subjek penelitian atau Anggota BP3 Pelindo

Anggota BP3 Pelindo diharapkan tetap memiliki optimisme yang tinggi yang sangat berguna dalam menanggulangi pengaruh dari *post power syndrome*. Memiliki optimisme yang tinggi diharapkan anggota BP3 Pelindo dapat menerima masa pensiun yang harus dijalannya. Serta dengan optimisme yang tinggi dapat menjalani masa pensiun dengan tenang dan bahagia.

2. Bagi Organisasi

Pihak BP3 Pelindo sebagai organisasi yang menjadi wadah pensiuan agar dapat terus memberikan kegiatan kegiatan yang sangat berguna bagi anggotanya. Kegiatan yang sudah ada seperti senam, dan siraman rohani tetap terus dilaksanakan agar para pensiunan dapat memiliki kegiatan yang bisa mengisi waktu luang serta motivasi dan semangat agar bisa menjalani masa purna dengan baik

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melaksanakan penelitian serupa, diharuskan untuk melakukan penelitian juga mengenai optimisme menghadapi masa pensiun dengan *post power syndrome* pada subjek yang belum pensiun, hal ini dilakukan guna memperoleh generalisasi penelitian yang lebih komprehensif. Jarak antara observasi awal dan pelaksanaan penelitian sebaiknya tidak terlalu lama agar tidak terjadi perbedaan hasil antara observasi dengan penelitian. serta mempertimbangkan kondisi subyek ketika mengisi instrumen agar diperoleh hasil penelitian yang benar-benar mengukur apa yang hendak diukur.

DAFTAR PUSTAKA

Anoraga, Panji. 2009. *Psikologi Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- As'ad, Moh. 2004. *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia Psikologi Industri*. Yogyakarta : Liberty.
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Tes Prestasi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____. 2000 . *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Chaplin, C.P. 1999. *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Daniel, Goleman. 1997. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. 2006. *Ketika Pensiun Tiba*. Jakarta : Wijayata Media Utama.
- Erlangga, Sarvatra W. 2010. *Subjective Well Being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo*. www.library.gunadarma.ac.id (Diakses 1 Mei 2013)
- Hartanti, Netty. 2002. *Post Power Syndrome sebagai Gangguan Mental pada Masa Pensiun*. Tazkia Jurnal Psikologi Berbasis Keilmuan
- Handayani, A. 2007. *Pensiun Bukan Akhir Segalanya*. www.e-psikologi.com (Diakses 21 Februari 2011)
- Handayani, Y. 2008. *Post Power Syndrome pada Pegawai Negeri Sipil yang Mengalami Masa Pensiun*. www.library.gunadarma.ac.id (Diakses 20 Februari 2011)
- Ghufron, M Nur & Risnawati, R. 2011. *Teori Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR- Ruzz Media
- Gustian, Erna. 2009. *Pensiunan Lebih Sehat Fisik dan Mental dengan Terus Bekerja*. www.detikhealth.com (diakses 21 Februari 2011)
- Hurlock, Elizabeth B. 2009. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kartono, K. 1989. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- _____. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.

- _____. 2002. *Patologi Sosial 3*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Manullang, Marihot & Manullang, M. 2008. *Manajemen Personalia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nofita, Effy.2011. *Post Power Syndrome in Retired Manager Women*. www.library.gunadarma.ac.id. (diakses 27 Januari 2012)
- Pandya, Gunjan.2012. *UU Tenaga Kerja Tidak Menentukan Batas Usia Pensiun*. www.gajimu.com (diakses 11 Februari 2012)
- Pitaloka, Ardingtyas.2008. *Sikap Hidup di Hari Senja*. <http://www.e-psikologi.com> (diakses 27 januari 2012)
- Purwanti, Puji. 2009. *Post Power Syndrome Pada Purnawirawan Kepolisian Negara Republik Indonesia Ditinjau Dari Harga Diri*. Skripsi. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rini, J. 2001. *Konsep Diri dan Pengaruhnya*. [www.e-psikologi.com / Kesehatan /12047.htm](http://www.e-psikologi.com/12047.htm) (Diakses 21 Februari 2011)
- Safaria, Triantoro. 2007. *Optimismtic Quotient*. Yogyakarta: Pyramid Publisher
- Salkind, Neil J. 2009. *Teori Perkembangan Manusia*. Bandung: Penerbit Nusa Media
- Saputra, Ari.2006. *Banyak Perusahaan Tak Punya Program Pensiun yang Baik*. www.detiknews.com (diakses 21 Februari 2011)
- Santoso, Agus & Lestari, Novi B. 2008. *Peran Serta Keluarga pada Lansia yang Mengalami Post Power Syndrome*. Media Ners.
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi 5, jilid II*. Jakarta: Erlangga
- Seligman, Martin E.P. 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books
- Semium, Yustinus. 2010. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius.
- Seniaty, L, Yulianto, A.,& Setiadi, B.N. 2009. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.
- Tim Penyusun. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Travis, Carol & Wade, Carole. 2007. *Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Wahyuni.2003. *Penyesuaian Diri Lansia, Perkembangan Emosi*. www.e-psikologi.com (Diakses 21 Februari 2011) <http://www.cpnsindonesia.com> (diakses 27 Juli 2012)