

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN OPTIMISME DENGAN  
*POST POWER SINDROM* DALAM MENGHADAPI MASA  
PENSIUN PADA PNS DI KABUPATEN  
LABUHAN BATU**

**TESIS**

OLEH

**RENI KARTIKANINGSIH  
NPM. 131804046**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2015**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

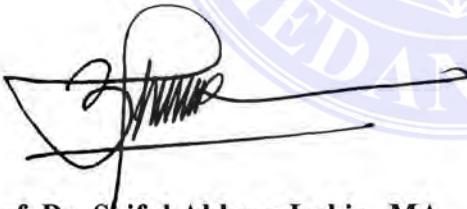
**Judul** : Hubungan Penyesuaian Diri dan Optimisme dengan *Post Power Sindrom* dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu

**N a m a** : Reni Kartikaningsih

**N P M** : 131804046

**Menyetujui**

**Pembimbing I**



Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis., MA

**Pembimbing II**



Suryani Hardjo., S.Psi., MA

**Ketua Program Studi  
Magister Psikologi**

  
Dr. Wiwik Sidistyaningsih, M.Si

UNIVERSITAS MEDAN AREA

**Direktur**

  
Prof. Dr. D. Retna Astuti Kuswardani., MS

## ABSTRAK

### HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN OPTIMISME DENGAN *POST POWER SINDROM* DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA PNS DI KABUPATEN LABUHAN BATU

Penelitian ini bertujuan untuk melihat 1). Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun 2). Hubungan antara Optimisme dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun 3). Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Optimisme dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun. Hipotesis yang diajukan 1). Ada hubungan antara Penyesuaian Diri dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun. 2). Ada hubungan antara Optimisme dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun. 3). Ada hubungan antara Penyesuaian Diri dan Optimisme dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun.

Data penelitian dilakukan melalui skala Optimisme, skala Penyesuaian Diri dan Skala *Post Power Syndrome*. Penelitian dilakukan terhadap 71 orang yang menghadapi pensiun dengan tehnik total sampling. Analisis data dilakukan dengan tehnik analisa regresi berganda.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut ; 1). Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dan optimisme terhadap *Post Power Syndrome* PNS yang akan memasuki masa pensiun. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien  $F_{reg} = 59,970$ ;  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,050$ . menandakan bahwa semakin baik penyesuaian diri dan semakin baik optimisme maka akan semakin rendah *Post Power Syndrome*, dan sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri dan semakin rendah optimisme maka akan semakin tinggi *Post Power Syndrome*. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima. 2). Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan *Post Power Syndrome* pada PNS yang akan memasuki masa pensiun dengan sumbangan 50,1%. 3). Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan *Post Power Syndrome*, dengan sumbangan efektif yang didapatkan sebesar 58,4%. Total sumbangan efektif dari kedua variabel bebas (penyesuaian diri dan optimisme) terhadap *Post Power Syndrome* PNS yang akan memasuki masa pensiun adalah sebesar 63,8%. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 36,2% pengaruh dari faktor lain terhadap *Post Power Syndrome*.

Kata kunci : *Post Power Syndrome*, Penyesuaian Diri dan Optimisme

## DAFTAR ISI

Abstrak .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	10
1.3. Rumusan Masalah .....	11
1.4. Tujuan Penelitian .....	12
1.5. Manfaat Penelitian .....	12
1.5.1. Manfaat Teoritis .....	12
1.5.2. Manfaat Praktis .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>13</b>
2.1. <i>Post Power Syndrome</i> .....	13
2.1.1. Pengertian <i>Post Power Syndrome</i> .....	13
2.1.2. Proses Terjadinya <i>Post Power Syndrome</i> .....	19
2.1.3. Ciri-ciri orang yang rentan menderita <i>post power syndrome</i> .....	21
2.1.4. Gejala <i>Post Power Syndrome</i> .....	22
2.1.5. Kriteria <i>Post Power Syndrome</i> .....	22
2.1.6. Faktor Penyebab Terjadinya <i>Post Power Syndrome</i> .....	23
2.2. Penyesuaian Diri .....	26
2.2.1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	26
2.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri ..	30
2.2.3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....	34
2.3. Optimisme .....	37
2.3.1. Pengertian Optimisme Menghadapi Masa Pensiun ...	37
2.3.2. Ciri Ciri Individu Optimis .....	40
2.3.3. Aspek Apek Optimisme .....	41

2.4.	Pensiun .....	46
2.4.1.	Pengertian Pensiun .....	46
2.4.2.	Masalah yang Terjadi Pada Masa Pensiun .....	46
2.5.	Hubungan antara penyesuaian diri dengan <i>Post Power Sindrom</i> .....	50
2.6.	Hubungan antara Optimisme dengan <i>Post Power Sindrom</i> .....	52
2.7.	Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Optimisme dengan <i>Post Power Syndrome</i> .....	53
2.8.	Kerangka Penelitian .....	57
2.9.	Hipotesis .....	57
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>58</b>
3.1.	Lokasi Penelitian .....	58
3.2.	Jenis Penelitian .....	58
3.3.	Identifikasi Variabel Penelitian .....	58
3.4.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	58
3.4.1.	<i>Post Power Syndrome</i> .....	59
3.4.2.	Penyesuaian Diri .....	59
3.4.3.	Optimisme .....	60
3.5.	Populasi, Subjek Penelitian dan Teknik Sampling .....	60
3.5.1.	Populasi .....	60
3.5.2.	Sampel .....	61
3.6.	Teknik Pengumpulan Data .....	61
3.6.1.	Skala <i>Post Power Syndrome</i> .....	62
3.6.2.	Skala Penyesuaian Diri .....	63
3.6.3.	Skala Optimisme .....	63
3.7.	Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur .....	65
3.7.1.	Validitas .....	65
3.7.2.	Reliabilitas .....	66
3.8.	Metode Analisis Data .....	68

<b>BAB IV PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>76</b>
4.1. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian .....	76
4.1.1. Orientasi Kanchah.....	76
4.1.2. Persiapan Penelitian .....	77
4.2. Uji Coba Alat Ukur Penelitian ( <i>Try out</i> Terpakai) .....	81
4.3. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	83
4.4. Uji Asumsi .....	86
4.4.1. Uji Normalitas Sebaran.....	86
4.4.2. Uji Linieritas Hubungan .....	87
4.5. Hasil Perhitungan Analisis Regresi Dua Prediktor .....	88
4.6. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	90
4.6.1. Mean Hipotetik .....	90
4.6.2. Mean Empirik .....	91
4.7. Kriteria .....	91
4.8. Pembahasan .....	93
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>99</b>
5.1. Kesimpulan.....	99
5.2. Saran .....	100
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>102</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## BAB I

### PENGANTAR

#### 1.1. Latar Belakang

Bekerja merupakan suatu aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu, dengan bekerja individu dapat memperoleh kepuasan tersendiri, karena disamping mendatangkan uang dan fasilitas, juga dapat memberikan nilai dan kebanggaan tersendiri. Individu dapat berprestasi ataupun melakukan kebebasan menuangkan kreativitas. Dengan bekerja individu dapat menunjukkan produktivitas untuk membuktikan dirinya (Hutapea, 2005). Faktor pendorong yang menyebabkan individu bekerja yaitu adanya kebutuhan yang harus dipenuhi oleh individu tersebut.

Pria maupun wanita dengan bekerja selain untuk mencapai aktualisasi diri juga bertujuan memenuhi kebutuhannya. Individu berharap dengan bekerja dapat memperoleh keadaan yang lebih memuaskan daripada sebelumnya atau taraf kehidupan yang lebih baik. As'ad, (2004) juga berpendapat bahwa individu didorong bekerja karena individu berharap bahwa hal ini akan membawa pada keadaan yang lebih memuaskan dari pada keadaan sekarang.

Kebutuhan individu sangatlah bermacam macam seperti makan, minum, sandang dan papan yang semua itu dapat dipenuhi dengan cara bekerja. Melalui bekerja individu akan mendapatkan gaji atau upah yang dapat digunakan untuk membeli semua kebutuhannya tersebut, sehingga dapat dikatakan bahwa bekerja merupakan kebutuhan individu. Bekerja pun selain sebagai cara untuk pemenuhan

kebutuhan fisiologis individu, dengan bekerja individu dapat memperoleh jabatan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

atau pengakuan dari masyarakat. Brown berpendapat bahwa bekerja memberikan status kepada masyarakat (Anoraga 2009 ).

Ketika individu mencapai suatu keberhasilan dalam pekerjaannya, individu akan berusaha mengaktualisasikan secara optimal, keterampilan dan kemampuan yang dimiliki, sehingga memiliki posisi atau jabatan yang baik dalam tempatnya bekerja. Akan tetapi manakala suatu waktu, individu juga harus siap melepas jabatan tersebut. Apabila mengalami perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan, umumnya diawali ketika masa pensiun.

Pensiun pasti dialami oleh setiap individu yang bekerja baik itu pria maupun wanita. Pensiun menurut kamus besar bahasa Indonesia (2008) adalah tidak bekerja lagi karena masa tugasnya telah selesai. Menurut Schwart (dalam Hurlock, 2009 ) mengatakan bahwa pensiun merupakan akhir dari pola hidup. 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.

Usia pensiun tiap negara di dunia berbeda beda, di Amerika Serikat usia pensiun ditetapkan menjadi 70 tahun untuk perusahaan, industri, dan pemerintahan federal (Santrock, 2002). Sedangkan di Indonesia terdapat kebijakan sendiri dalam hal usia pensiun. Dalam PP No. 32 Th 1979 pasal 3 ayat tentang Pemberhentian Pegawai Negeri Sipil, yang diubah menjadi PP No. 65 tahun 2008 disana tertulis bahwa usia pensiun untuk PNS adalah berusia 56 tahun. Ketetapan lain tentang usia pensiun lainnya adalah PP No 32 tahun 1980 dan UU

Nomor 14 tahun 2004 tentang batas usia pensiun Guru Besar, Lektor kepala dan

lektor serta Dosen dimana usia pensiun adalah 65 tahun. Usia pensiun Guru yang diatur dalam PP Nomor 65 tahun 2008 dimana usia pensiun guru yaitu 60 tahun. Pegawai perusahaan swasta atau buruh dalam UU No 13 tahun 2003 Pasal 154 tentang Ketenagakerjaan tidak mengatur kapan saatnya pensiun dan berapa Batas Usia Pensiun (BUP) untuk pekerja sektor swasta. Ketentuan mengenai batas usia pensiun ditetapkan dalam Perjanjian Kerja (PK), Peraturan Perusahaan (PP) atau Perjanjian Kerja Bersama (PKB).

Memasuki masa pensiun tiap individu memiliki cara yang berbeda beda untuk menghadapi masa tersebut. Cara yang ditempuh bermacam macam seperti menabung dari hasil bekerja dengan tabungannya tersebut berharap dapat menikmati masa pensiun dengan tenang. Mengandalkan uang pensiun yang diterima setiap bulannya, atau mengikuti program pra pensiun yang dilakukan perusahaan di mana dia bekerja dengan mengikuti pelatihan wirausaha. Persiapan itu dilakukan dengan harapan setelah pensiun para pekerjanya dapat tetap berkarya atau memiliki aktivitas yang masih bisa dilakukan. Berbagai persiapan tersebut dilakukan agar dapat menjalani masa pensiun dengan tenang.

Perusahaan ternyata juga memiliki peran yang sangat penting agar pekerjanya nanti dapat menikmati masa pensiun dengan tenang dan bahagia, akan tetapi tidak semua perusahaan peduli terhadap pekerjanya yang telah pensiun. 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

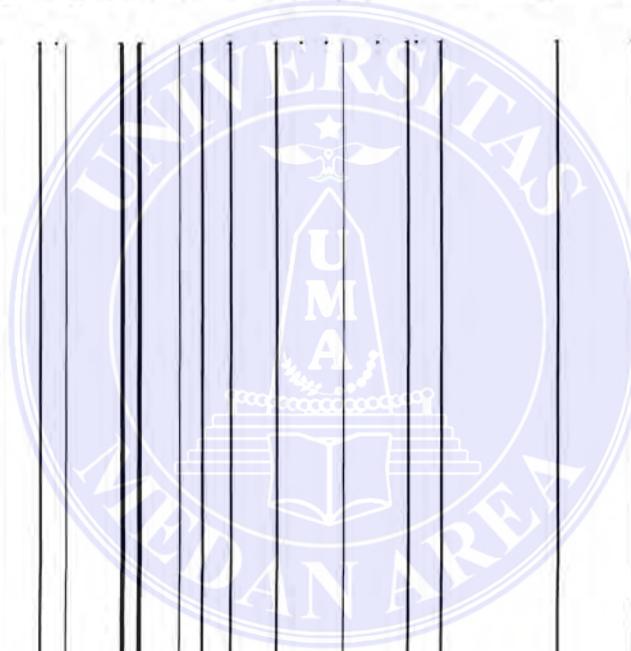
dan ikhlas. Ketakutan menghadapi masa pensiun, membuat banyak individu mengalami problem serius baik dari sisi kejiwaan maupun fisik, terlebih individu yang memiliki ambisi yang besar serta sangat menginginkan posisi yang tinggi dalam pekerjaannya.

Masa pensiun adalah masa yang secara alamiah akan dihadapi setiap orang. Banyak yang memiliki anggapan pesimis bahwa masa pensiun adalah saat memasuki usia tua, dengan kondisi fisik semakin lemah, menderita berbagai penyakit, cepat lupa, penampilan menjadi tidak menarik. Ada juga yang beranggapan bahwa masa pensiun merupakan tanda seseorang sudah tidak berguna dan tidak dibutuhkan lagi karena produktivitas yang sudah menurun. Persepsi tersebut berakibat ia menjadi *over* sensitif dan subyektif terhadap masa tuanya. Hal ini berdampak pada kondisi fisiknya, semakin tidak bersemangat dan sering terserang penyakit. Dengan kata lain banyak orang yang tidak siap menghadapi masa pensiun, karena pensiun dianggap sebagai pemutus kegiatan rutin yang dijalankannya selama bertahun-tahun. Selain itu, masa pensiun selalu dianggap sebagai masa yang tidak menyenangkan karena menurunnya penghasilan, hilangnya wewenang yang dimilikinya (*post-power syndrome*).

Memasuki tahapan tanpa kerja itu akan dirasakan sebagai pukulan batin. Muncul lah perasaan sedih, takut, cemas, putus asa, bingung, yang semuanya jelas mengganggu fungsi fungsi kejiwaan dan Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba, sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi kelak (Rini, 2001). Memasuki masa pensiun memang tidak mudah.

Terlebih lagi jika sebelumnya seseorang memiliki kedudukan atau jabatan, maka saat pensiun tiba, jabatan itu akan lenyap, oleh karena individu akan kehilangan identitas dan label (Dinsi, 2006).

Menurut penelitian Dinsi (2006) pihak yang paling takut menghadapi masa pensiun adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS). Para Pegawai Negeri Sipil yang telah habis masa purna tugasnya atau pensiun, mengalami mental shock (faktor kejiwaan). Menjelang akhir masa kerjanya, mereka tampak kurang beraktivitas



dengan hidup santai dan ikhlas. Ketakutan menghadapi masa pensiun, membuat banyak orang mengalami problem serius baik dari sisi kejiwaan maupun fisik, terlebih individu yang memiliki ambisi yang besar serta sangat menginginkan posisi yang tinggi dalam pekerjaannya. Hal ini akan sangat rentan bagi individu untuk mengalami goncangan ketika pensiun yang biasa kita kenal sebagai *post power syndrome* (Dinsi, 2006).

*Post power syndrome* yaitu gejala kejiwaan yang kurang stabil dan muncul tatkala seseorang turun dari jabatan yang dimiliki sebelumnya, ditandai dengan wajah yang tampak jauh lebih tua, pemurung, sakit-sakitan, lemah mudah tersinggung, merasa tidak berharga, melakukan pola-pola kekerasan yang menunjukkan kemarahan baik di rumah maupun tempat lain (Rini, 2001). *Post Power Syndrome* hampir selalu dialami terutama orang yang sudah lansia dan pensiun dari pekerjaannya, hanya saja banyak orang yang berhasil melalui fase ini dengan cepat dan dapat menerima kenyataan dengan hati yang lapang. Namun pada kasus-kasus tertentu, individu tidak mampu menerima kenyataan yang ada, ditambah dengan tuntutan hidup yang harus mendesak. Bila dirinya adalah satu-satunya penopang hidup keluarga, risiko terjadinya *Post Power Syndrome* yang berat semakin besar. Dukungan dan pengertian dari orang-orang tercinta serta lingkungan terdekat, dalam hal ini keluarga sangat membantu, penyesuaian sosial dan optimisme sangat berpengaruh pada terlewatinya *Post Power Syndrome* (Wardhani, 2006)

Supardi, (2002), mengemukakan bahwa gejala individu yang mengalami

Post Power Syndrome seperti; tampak kuyu, terlihat lebih tua, tubuh lebih lemah

dan tampak kurang bergairah, sakit-sakitan. mudah tersinggung, pemurung, senang menarik diri dari pergaulan, atau sebaliknya cepat marah untuk hal-hal kecil, tidak suka disaingi dan tidak suka dibantah, atau menjadi pendiam, pemalu, atau justru senang berbicara mengenai kehebatan dirinya di masa lalu, senang menyerang pendapat orang, mencela, mengkritik, tidak mau kalah, atau menunjukkan kemarahan dan kekecewaan baik di rumah maupun di tempat umum.

Penelitian Manik (2012) menemukan bahwa kemampuan penyesuaian diri pada situasi yang kurang menyenangkan dalam menghadapi pensiun dan bereaksi terhadap stimulus dari lingkungan sosialnya, akan membawa pengaruh pada perilaku yang positif.

Penyesuaian diri merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki pada individu yang akan menghadapi masa pensiun. Menurut Kimmel (1991) memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan penting dalam perkembangan hidupnya, yang ditandai dengan terjadinya perubahan sosial. Perubahan ini harus dihadapi dengan penyesuaian diri terhadap keadaan tidak bekerja, berakhirnya karier dalam pekerjaan, berkurangnya penghasilan, dan bertambah banyaknya waktu luang yang kadang terasa sangat mengganggu. Hal ini dipertegas oleh Havinghurst (Hurlock, 1996) bahwa salah satu tugas-tugas perkembangan pada masa tua adalah menyesuaikan kondisi dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan sehingga individu yang telah memasuki masa pensiun harus dapat menyesuaikan diri pada masa pensiunnya dengan baik.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya atau untuk bertahan hidup dan memperoleh kesejahteraan baik secara jasmani maupun rohani (Kartono dan Andri, 2001). Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap datangnya masa pensiun akan cenderung melakukan persiapan dan perencanaan yang baik sehingga dapat mengatasi atau setidaknya mengurangi kekhawatiran yang muncul sehingga pada saat masa pensiun itu tiba individu tersebut tidak lagi merasa takut, khawatir dan bingung terhadap kegiatan yang akan dilakukannya.

Individu tersebut akan bersikap lebih realistis dan objektif dengan keadaan yang dialaminya dan tidak menganggap bahwa masa pensiun merupakan masa yang menakutkan, bahkan justru sebaliknya masa pensiun merupakan masa yang menyenangkan karena mempunyai banyak waktu untuk berkumpul bersama keluarga dan pasangan atau mengisi waktu dengan kegiatan dan hobi yang disenangi. Tidak adanya rasa takut, khawatir dan pandangan yang negatif tentang masa pensiun, diharapkan dapat mencegah munculnya kecemasan pada saat individu akan memasuki masa pensiun.

Sebaliknya bagi individu yang memiliki penyesuaian diri yang buruk terhadap datangnya masa pensiun akan cenderung menolak dan menganggap masa pensiun sebagai suatu masa yang tidak menyenangkan. Sehingga pada saat individu akan menghadapi masa pensiun, individu merasa takut, khawatir, bingung, mudah tersinggung, gelisah. Adanya penyesuaian diri yang buruk kemudian menimbulkan pandangan negatif mengenai masa pensiun sehingga memunculkan kecemasan pada diri individu yang akan memasuki masa pensiun.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Penelitian yang dilakukan oleh Nofita (2011) yang berjudul *Post Power Syndrome in Retired Manager Women*, diperoleh hasil bahwa individu yang terkena *post power syndrome* akan malu dengan lingkungannya karena kondisi sosial dan ekonominya sehingga cenderung mengalami kecemasan setelah pensiun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2008) yang berjudul *post power syndrome* pada pegawai negeri sipil yang mengalami masa pensiun. diketahui pada subjek yang pertama individu dalam menghayati masa tuanya diisi dengan kegiatan yang bermanfaat dan berusaha menyibukkan dirinya sehingga dapat mengurangi akibat yang ditimbulkan dari *post power syndrom*. Pada subjek kedua individu hanya didalam rumah tidak diisi dengan berbagai kegiatan yang dapat menyibukkan dirinya sehingga efek dari *post power syndrome* akan semakin parah.

*Post power syndrome* terjadi bukanlah karena situasi pensiun atau menganggur tersebut, melainkan bagaimana cara individu menghayati dan merasakan keadaan baru tersebut (Semiun, 2010). 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. Individu yang optimis memandang masa pensiun bukanlah akhir dari segalanya, individu akan tetap berpikiran positif sehingga perasaan negatif tidak akan muncul akibatnya individu akan dapat menjalani masa pensiun dengan tenang dan bahagia. Menurut Segereston (dalam

Ghufron dan Risnawati, 2011) 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. Optimisme sebenarnya menjaga kesehatan individu lebih baik daripada pesimis. Individu yang optimis lebih cenderung mencari informasi mengenai potensi resiko kesehatan dan mengubah perilaku mereka untuk menghindari risiko tersebut. Optimisme mengacu perasaan pada masa depan yang positif, sereta memiliki kecenderungan untuk menemukan makna positif dalam pengalaman, dan keyakinan pada kemampuan individu memberikan dampak positif pada lingkungan dan situasi di sekitar individu. Individu yang pesimis dalam hidupnya individu akan mudah putus asa, tidak memiliki kepercayaan diri dan mudah terkena depresi. Akhirnya akan banyak memunculkan berbagai penyakit fisik maupun psikis.

Robinson dkk (1977) dalam (Ghufron dan Risnawati, 2011) menyatakan bahwa individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi. Optimisme memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental, termasuk melindungi terhadap depresi dan kecemasan, juga meningkatkan kemungkinan pemecahan masalah yang efektif. Optimisme bermanfaat membuat suasana hati yang lebih positif, yang membantu untuk menangkal depresi dan kecemasan. Optimisme juga

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

mendorong ketekunan yang lebih besar dalam menghadapi hambatan, yang pada gilirannya kemungkinan akan menghasilkan kesuksesan yang lebih besar. Individu dikatakan optimis jika ia memiliki ciri-ciri kehidupannya didominasi oleh pikirannya yang positif, berani mengambil resiko, setiap mengambil keputusan penuh dengan keyakinan dan kepercayaan diri yang mantap. Apabila individu yang memasuki masa pensiun tidak memiliki optimisme maka akan muncul rasa putus asa, terkucilkan ketegangan, tekanan batin, rasa kecewa dan ketakutan yang mengganggu fungsi-fungsi organik dan psikis, sehingga mengakibatkan macam-macam penyakit. Penyakit yang muncul bisa berupa penyakit fisik dan psikis, salah satunya adalah *post power syndrome*.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengungkap; **“Hubungan Penyesuaian Diri dan Optimisme dengan *Post Power Sindrom* Dalam Menghadapi Masa Pensiun pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu”**.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Masa pensiun pasti akan dialami oleh semua individu yang bekerja baik itu wanita atau pria. Individu yang telah pensiun terbagi menjadi dua kelompok, ada yang bahagia karena dapat menyelesaikan tugas dan pengabdianya dengan lancar. Sebaliknya, ada juga yang mengalami ketidakpuasan atau kekecewaan akan kehidupannya. Apabila ketidakpuasan dialami oleh pensiunan maka akan muncul kekecewaan, rasa putus asa dan memunculkan berbagai *syndrom* penyakit fisik atau psikis yang disebut *post power syndrome*. Dibutuhkan kemampuan penyesuaian diri pada situasi yang baru dan rasa optimisme dalam menjalani masa

pensiun agar timbul perasaan puas dan bahagia maka dapat mengaktualisasikan dirinya meskipun telah memasuki masa pensiun.

Kondisi tersebut merupakan *post power syndrome* yang dapat berpengaruh baik secara sengaja maupun tidak disengaja oleh individu yang telah memasuki masa pensiun. Dari uraian diatas identifikasi masalah yang dapat disimpulkan adalah : Bagaimana *post power syndrome* dalam menghadapi masa pensiun pada PNS ? Bagaimana penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun pada PNS ? Bagaimana optimisme dalam menghadapi masa pensiun pada PNS ?

### 1.3. Rumusan Masalah

Permasalahan yang ingin dijawab dari uraian latar belakang di atas, adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu ?
2. Bagaimana Hubungan antara Optimisme dengan *Post Power Syndrome* pada Dalam Menghadapi Masa Pensiun pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu ?
3. Bagaimana Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Optimisme dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu ?

### 1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ingin melihat ;

1. Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu.

2. Hubungan antara Optimisme dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu.
3. Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Optimisme dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu.

## 1.5. Manfaat Penelitian

### 1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pada bidang ilmu psikologi, dalam memberi pemahaman pada pembaca tentang pentingnya kemampuan penyesuaian diri dan menumbuhkan optimisme menghadapi masa pensiun untuk mengurangi efek *post power syndrome*.

### 1.5.2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan masukan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat melakukan perubahan ke arah yang lebih baik ketika pensiun sehingga terhindar dari kecenderungan mengalami *post power syndrome* dan dapat memberikan gambaran *post power syndrom* pada anggota organisasi sehingga dapat menikmati masa pensiun dengan tenang.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1. *Post Power Syndrome*

##### 2.1.1. *Pengertian Post Power Syndrome*

*Post Power Syndrome* hampir selalu dialami terutama orang yang sudah lanjut usia dan pensiun dari pekerjaannya. Hanya saja banyak orang yang berhasil melalui fase ini dengan cepat dan dapat menerima kenyataan dengan hati yang lapang. Tetapi pada kasus-kasus tertentu, dimana seseorang tidak mampu menerima kenyataan yang ada, ditambah dengan tuntutan hidup yang terus mendesak, dan dirinya adalah satu-satunya penopang hidup keluarga, resiko terjadinya post-power syndrome yang berat semakin besar.

*Post Power Syndrome* merupakan sekumpulan gejala yang muncul ketika seseorang tidak lagi menduduki suatu posisi sosial yang biasanya satu jabatan dalam institusi tertentu. Kondisi *Post power syndrome* terjadi bila seseorang mengalami pemutusan hubungan kerja, sesudah masa jabatan berakhir, mengalami pensiun dini oleh berbagai sebab atau usia kalendernya telah mencapai usia dimana orang bersangkutan harus pensiun.

Beberapa kasus *post power syndrome* yang berat diikuti oleh gangguan jiwa seperti tidak bisa berpikir rasional dalam jangka waktu tertentu, depresi yang berat, atau pada pribadi-pribadi introvert (tertutup) terjadi psikosomatik (sakit yang disebabkan beban emosi yang tidak tersalurkan) yang parah.

*Post-Power Syndrome* merupakan sekumpulan gejala yang muncul ketika seseorang tidak lagi menduduki suatu posisi sosial, biasanya satu jabatan dalam

institusi tertentu. Kondisi post-power syndrome terjadi bila seseorang mengalami pemutusan hubungan kerja, masa jabatan berakhir, SK-nya tidak diperpanjang, mengalami pensiun dini oleh berbagai sebab atau usia kalendernya telah mencapai usia dimana orang tersebut harus pensiun. Gejala ini umumnya terjadi pada orang yang tadinya mempunyai kekuasaan atau jabatan dan ketika jabatan itu sudah tak lagi dipegang, muncullah berbagai gejala kejiwaan atau emosional yang sifatnya kurang positif. *Post power syndrome* merupakan tanda kurang berhasilnya seseorang untuk merasakan bahwa dirinya cukup berharga bagi dirinya, atau orang lain.

Arti dari “*syndrome*” itu adalah kumpulan gejala. “*Power*” adalah kekuasaan. Jadi, terjemahan dari post power syndrome kira-kira adalah gejala-gejala pasca kekuasaan. Gejala ini umumnya terjadi pada orang-orang yang tadinya mempunyai kekuasaan atau menjabat satu jabatan, namun ketika sudah tidak menjabat lagi, seketika itu terlihat gejala-gejala kejiwaan atau emosi yang kurang stabil. Gejala-gejala itu biasanya bersifat negatif, itulah yang diartikan post power syndrome.

*Post power syndrome* adalah gejala yang terjadi dimana ‘penderita’ hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya (entah jabatannya atau karirnya, kecerdasannya, kepemimpinannya atau hal yang lain), dan seakan-akan tidak bisa memandang realita yang ada saat ini.

Secara umum *syndrome* ini bisa di katakan sebagai masa krisis dan kalau digolongkan krisis ini adalah semacam krisis perkembangan. Dalam arti, pada fase-fase tertentu di dalam kehidupan individu, individu dapat mengalami krisis-

krisis semacam ini. Pada gejala *post power syndrome* ini, khususnya adalah krisis yang menyangkut satu jabatan atau kekuasaan, terutama akan terjadi pada orang yang mendasarkan harga dirinya pada kekuasaan. Kalau misalnya dia tidak mendasarkan dirinya pada kekuasaan, gejala ini tidak tampak menonjol.

Secara umum (Daradjat, 1985) dijelaskan *syndrome* ini bisa dikatakan sebagai masa krisis dan kalau digolongkan krisis ini adalah semacam krisis perkembangan. Dalam arti, pada fase-fase tertentu di dalam kehidupan individu, setiap individu bisa mengalami krisis-krisis semacam ini. Pada gejala *Post Power Syndrome* ini, khususnya adalah krisis yang menyangkut satu jabatan atau kekuasaan, terutama akan terjadi pada orang yang mendasarkan harga dirinya pada kekuasaan. Kalau misalnya individu tidak mendasarkan dirinya pada kekuasaan, gejala ini tidak tampak menonjol.

*Post power syndrome* atau sering disebut kegelisahan pasca kehilangan kekuasaan, tidak hanya menyerang mereka para penguasa atau pemegang kekuasaan, seperti yang dijelaskan dalam (Davidson, 1994). *Post power syndrome* lebih bersifat individual, yaitu kegelisahan terhadap apapun yang dimungkinkan akan menggeser posisi individu sekarang, bisa menjadi pemicu *post power syndrome*.

Dalam Hurlock (1980), *post power syndrome* adalah salah satu bentuk kecemasan pada orang usia lanjut, yang mengakibatkan dirinya bersikap lebih sensitif dari biasanya, karena sesuatu hal. *Post power syndrome* banyak dialami oleh mereka yang baru saja menjalani masa pensiun. Istilah tersebut muncul untuk mereka yang mengalami gangguan psikologis saat memasuki waktu pensiun.

Stres, depresi, *unhappy*, merasa kehilangan harga diri dan kehormatan adalah beberapa hal yang dialami oleh mereka yang terkena *post power syndrome*.

Secara teoritis sikap penolakan terhadap masa pensiun tersebut dimanifestasikan dalam bentuk kecemasan. Menurut Hurlock (1996), kecemasan adalah pikiran yang tidak menyenangkan pada masa akan datang atau mengantisipasi rasa sakit dan keadaan itu lebih banyak ditimbulkan oleh individu itu sendiri.

Menurut Rini (Team e-Psikologi, 2001), pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga pada saat pensiun sebagian orang merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi kelak.

Kecemasan pada masa pensiun sering muncul pada setiap individu yang sedang menghadapinya karena dalam menghadapi masa pensiun dalam dirinya terjadi guncangan perasaan yang begitu berat karena individu harus meninggalkan pekerjaannya. Masa pensiun dalam (Flippo, 1994) adalah merupakan suatu peristiwa penting dalam daur kehidupan seseorang.

Ada kesamaan dari pengertian *post power syndrome* seperti dijelaskan (Handayani, 2007) bahwa pengertian dari *post power syndrome* merupakan sekumpulan gejala yang muncul ketika seseorang tidak lagi menduduki suatu posisi sosial yang biasanya satu jabatan dalam institusi tertentu.

Kondisi *post power syndrome* terjadi bila seseorang mengalami pemutusan hubungan kerja, sesudah masa jabatan berakhir. Mengalami pensiun dini oleh

berbagai sebab atau usia kalendernya telah mencapai usia dimana orang bersangkutan harus pensiun.

Sebenarnya cukup manusiawi jika seseorang terkena dampak tersebut. Apalagi jika sebelumnya individu memiliki jabatan, kekuasaan, dan pengaruh yang cukup besar di masa kerjanya. Begitu memasuki pensiun semua itu tidak lagi dimilikinya sehingga timbullah berbagai gangguan psikis yang semestinya tidak perlu. Mereka mendadak menjadi sangat sensitif. Rasanya hidup ini akan segera berakhir hanya karena masa kejayaan itu telah berlalu, seperti dijelaskan (Maramis, 1990).

Kejayaan, kekuasaan, kecantikan dan masa muda perlahan namun pasti akan berakhir. Bila tidak terkontrol perasaan selalu merasa berjaya, kuasa, muda dan cantik bisa menyebabkan seseorang mengalami penyakit kejiwaan *post power syndrome* yang menjadi pemicu *stress* bahkan *stroke*.

Menurut Semion, (2006) *post power syndrome* adalah salah satu bentuk kecemasan pada orang usia lanjut yang mengakibatkan dirinya bersikap lebih sensitif dari biasanya karena sesuatu hal. Terkadang malah hal sepele yang biasa dianggap oleh orang pada usia lebih muda, justru sangat mengganggu dan menjadi masalah yang sangat krusial bagi mereka. Kekhawatiran tidak adanya aktivitas bekerja pada orang usia lanjut, membuat sikap sensitif ini menyebabkan beberapa orang pada usia lanjut merasa tidak berguna bahkan stres yang berlebihan. Biasanya hal ini sering terjadi pada para pekerja di sektor birokrasi dan militer. Orang-orang yang aktif pada sektor kesehatan dan pendidikan biasanya sangat jarang mengalami gejala ini.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Menurut penjelasan Ellia (2005), hal ini dikarenakan pada saat bekerja seseorang memiliki jabatan-jabatan penting yang memberikan identitas diri bagi orang yang menjabat. Pada saat masa menjabat seseorang tersebut mereka mendapatkan perhatian dan penghormatan dari orang-orang disekitarnya. Sehingga ketika mereka tidak lagi bekerja dan menjabat sebuah posisi yang tinggi misalnya ada rasa tidak percaya diri serta rasa bimbang untuk melanjutkan kegiatan mereka. Bahkan pada orang yang sangat terganggu pada gejala *post power syndrome* ini justru akibatnya sangat fatal pada kesehatan orang tersebut, misalnya saja serangan jantung tiba-tiba, proses penuaan yang terlalu cepat, bahkan meninggal dengan tiba-tiba.

Dalam Ellia (2005) dijelaskan bahwa *post power syndrome* banyak dialami oleh mereka yang baru saja menjalani masa pensiun. Pensiun merupakan masa seseorang secara formal berhenti dari tugasnya selama ini bisa merupakan pilihan atau keharusan. Para pensiunan terbagi menjadi dua kelompok, ada yang bahagia karena dapat menyelesaikan tugas dan pengabdianya dengan lancar. Sebaliknya ada juga yang mengalami ketidakpuasan atau kekecewaan akan kehidupannya.

Seperti yang dituliskan oleh Sadli (1987) bahwa sindrom ini bisa dialami oleh pria maupun wanita tergantung dari berbagai faktor seperti ciri kepribadian, penghayatan terhadap makna dan tujuan kerja, pengalaman selama bekerja, serta pengaruh lingkungan keluarga dan budaya. Berbagai faktor tersebut menentukan keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri menghadapi masa pensiun. *post*

*power syndrome* merupakan tanda kurang berhasilnya seseorang menyesuaikan diri.

Tujuan bekerja tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan primer manusia tapi secara psikologis bekerja dapat memenuhi pencapaian identitas diri dan status ataupun fungsi sosial lainnya. Begitu juga dengan penjelasan Monks dkk dalam (Haditono, 2002). Beberapa orang sangat menghargai prestise dan kekuasaan dalam kehidupannya, hal ini bisa diperoleh selama ia memegang jabatan atau mempunyai kekuasaan. Apalagi bila lingkungan kerjanya juga mengondisikan dirinya untuk terus memperoleh prestise tersebut, misalnya anak buah yang tak berani memberikan masukan untuk perbaikan atau adanya fasilitas berlebihan yang diberikan perusahaan baginya selama menjabat.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa pengertian dari *post power syndrome* adalah kegelisahan pasca kehilangan kekuasaan yang ditandai dengan rasa kecewa, bingung, kesepian, ragu-ragu, khawatir, takut, putus asa, ketergantungan, kekosongan, dan kerinduan.

### 2.1.2. Proses Terjadinya *Post Power Syndrome*.

Turner dkk (dalam Supardi, 2002) menggambarkan proses terjadinya *post power syndrome* disebabkan oleh beberapa hal yang dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan seperti hilangnya pekerjaan yang diikuti dengan :

1. *Loss Of Self Esteem* atau kehilangan harga diri atau hilangnya jabatan menyebabkan hilangnya perasaan atas pengakuan diri dan hilangnya perasaan

2. *Loss Of Pride* atau kehilangan fungsi eksekutif- fungsi yang memberikan kebanggaan diri.
3. *Loss Of Feeling* atau kehilangan perasaan sebagai orang yang memiliki arti dalam kelompok tertentu.
4. *Loss of Work Orientation* atau kehilangan orientasi kerja.
5. *Loss Of Income* atau kehilangan sumber penghasilan terkait dengan jabatan terdahulu. Semua ini bisa membuat individu pada frustrasi dan menggiring pada gangguan psikologis, fisik serta sosial.

Penyebab tersebut tentu saja akan mengakibatkan berkembangnya reaksi frustrasi yang akan mengakibatkan mengembangkan sekumpulan gejala psikososial yang antara lain ditandai oleh sensitif secara emosional. Gejala tersebut seperti cepat marah, cepat tersinggung, uring-uringan tanpa sebab jelas, gelisah, dan diliputi kecemasan berlanjut. Kemudian mendadak menjadi agresif dengan peningkatan intensitas aktifitas yang tidak terkendali demi tercapainya pengakuan akan ekstitensi diri dari lingkungan dimana orang tersebut berada.

Kondisi psikis yang sedemikian tegangnya akan berpengaruh terhadap ketegangan serta gangguan fungsi syaraf otonom yang berpengaruh pada gangguan fisiologis berupa ganggguan metabolisme tubuh, sehingga penyertaan reaksi somatisasi berupa aneka keluhan fisik pun tidak terhindarkan, seperti penjelasan (dalam Daradjat, 1985).

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa penyebab *post power syndrome* adalah hilangnya harga diri karena hilangnya jabatan, hilangnya kebanggaan diri, hilangnya perasaan karena memiliki arti, hilangnya orientasi kerja, hilangnya

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

sumber penghasilan terkait dengan jabatan terdahulu, sehingga semua hal tersebut akan memunculkan rasa frustrasi yang menghasilkan munculnya gejala psikososial seperti sensitif dan mudah emosional.

### 2.1.3. Ciri-ciri orang yang rentan menderita *post power syndrome*

Menurut Turner dkk (dalam Supardi, 2002) bahwa ciri-ciri individu yang rentan menderita *post power syndrom* ciri-cirinya adalah sebagai berikut :

- a. Orang-orang yang senangya dihargai dan dihormati orang lain, yang permintaannya selalu dituruti, yang suka dilayani orang lain.
- b. Orang-orang yang membutuhkan pengakuan dari orang lain karena kurangnya harga diri, jadi kalau ada jabatan dia merasa lebih diakui oleh orang lain.
- c. Orang-orang yang menaruh arti hidupnya pada prestise jabatan dan pada kemampuan untuk mengatur hidup orang lain, untuk berkuasa terhadap orang lain. Istilahnya orang yang menganggap kekuasaan itu segala-galanya atau merupakan hal yang sangat berarti dalam hidupnya.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa individu yang rentan menderita *post power syndrom* ciri-cirinya adalah : Orang-orang yang senangya dihargai dan dihormati orang lain, yang permintaannya selalu dituruti, yang suka dilayani orang lain, Orang-orang yang membutuhkan pengakuan dari orang lain karena kurangnya harga diri, jadi kalau ada jabatan dia merasa lebih diakui oleh orang lain, Orang-orang yang menaruh arti hidupnya pada prestise jabatan dan pada

kemampuan untuk mengatur hidup orang lain, untuk berkuasa terhadap orang lain. Istilahnya orang yang menganggap kekuasaan itu segala-galanya atau merupakan hal yang sangat berarti dalam hidupnya.

#### **2.1.4. Gejala *Post Power Syndrome*.**

Beberapa gejala dari *post power syndrome* biasanya dapat dibagi ke dalam tiga kelompok, menurut Helms dkk dalam (Supardi, 2002), yaitu :

- a. Gejala fisik, misalnya tampak kuyu, terlihat lebih tua, tubuh lebih lemah dan tampak kurang bergairah, sakit-sakitan.
- b. Gejala emosi, misalnya mudah tersinggung, pemurung, senang menarik diri dari pergaulan, atau sebaliknya cepat marah untuk hal-hal kecil, tidak suka disaingi dan tidak suka dibantah.
- c. Gejala perilaku, misalnya menjadi pendiam, pemalu, atau justru senang berbicara mengenai kehebatan dirinya di masa lalu, senang menyerang pendapat orang, mencela, mengkritik, tidak mau kalah, atau menunjukkan kemarahan dan kekecewaan baik di rumah maupun di tempat umum.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa ada 3 gejala pada penderita *post power syndrome* seperti, gejala fisik, gejala emosi dan gejala perilaku.

#### **2.1.5. Kriteria *Post Power Syndrome*.**

Ada beberapa kriteria dari *post power syndrome* yang muncul pada individu tersebut (Hurlock, 1996), seperti :

- a. *People Who Like To Be Appreciated* atau orang-orang yang senangya dihargai dan dihormati orang lain, yang permintaannya selalu dituruti, yang suka dilayani orang lain.
- b. *People Who Need* atau orang-orang yang membutuhkan pengakuan dari orang lain karena kurangnya harga diri, jadi kalau ada jabatan dia merasa lebih diakui oleh orang lain.
- c. *People Who Think Power Is Everything* atau orang-orang yang menaruh arti hidupnya pada prestise jabatan dan pada kemampuan untuk mengatur hidup orang lain, untuk berkuasa terhadap orang lain. Istilahnya orang yang menganggap kekuasaan itu segala-galanya atau merupakan hal yang sangat berarti dalam hidupnya.
- d. *Man Are More Prone To Get Post Power Syndrome* atau antara pria dan wanita, pria lebih rentan terhadap *post power syndrome* karena pada wanita umumnya lebih menghargai relasi dari pada prestise, prestise dan kekuasaan itu lebih dihargai oleh pria.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa kriteria *post power syndrome* adalah selalu ingin dihormati dan disayangi, permintaannya harus selalu dituruti, merasa punya kekuasaan karena dulunya punya jabatan, suka mengatur hidup orang lain, lebih menghargai kekuasaan dari pada prestise.

#### **2.1.6. Faktor Penyebab Terjadinya *Post Power Syndrome***

Menurut Soeseno (2007) *post power syndrome* sebenarnya adalah sejenis krisis perkembangan, dimana setiap orang pasti pernah mengalaminya dalam fase kehidupan tertentu. Secara umum, orang yang mengalami *post power syndrome*

sebenarnya diliputi rasa kecewa, bingung, kesepian, ragu-ragu, khawatir, takut, putus asa, ketergantungan, kekosongan, dan kerinduan.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *post power syndrome* yaitu :

- a. Pensiun dini dan PHK. Bila orang yang mendapatkan pensiun dini tidak bisa menerima keadaan bahwa tenaganya sudah tidak dipakai lagi, walaupun menurutnya dirinya masih bisa memberi kontribusi yang signifikan kepada perusahaan, *post power syndrome* akan dengan mudah menyerang. Apalagi bila ternyata usianya sudah termasuk usia kurang produktif dan ditolak ketika melamar di perusahaan lain, *post power syndrome* yang menyerangnya akan semakin parah.
- b. Kejadian traumatik juga menjadi salah satu penyebab terjadinya *post power syndrome*. Misalnya kecelakaan yang dialami oleh seorang pelari, yang menyebabkan kakinya harus diamputasi. Bila dia tidak mampu menerima keadaan yang dialaminya, dia akan mengalami *post power syndrome*. Dan jika terus berlarut-larut, tidak mustahil gangguan jiwa yang lebih berat akan dideritanya.
- c. Penyesuaian diri ; Hurlock (1996) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan dalam menghadapi masa pensiun, karena pada saat memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan pola hidup. Individu harus menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga, menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan

fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusianya, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes. Perubahan-perubahan tersebut sangat menuntut adanya penyesuaian diri. Kecemasan menghadapi masa pensiun akan lebih terasa pada individu yang memiliki penyesuaian diri yang buruk.

- d. Dukungan keluarga; Dukungan dan pengertian dari orang-orang tercinta sangat membantu penderita. Bila penderita melihat bahwa orang-orang yang dicintainya memahami dan mengerti tentang keadaan dirinya, atau ketidak mampuannya mencari nafkah, ia akan lebih bisa menerima keadaannya dan lebih mampu berpikir secara dingin. Hal itu akan mengembalikan kreativitas dan produktifitasnya, meskipun tidak sehebat dulu. Akan berbeda hasilnya jika keluarga malah mengejek dan selalu menyindirnya, menggerutu, bahkan mengolok-oloknya.
- e. Optimisme ; Individu yang optimis cenderung memiliki kesehatan yang baik karena optimisme menghasilkan kesehatan yang baik dan bahkan memperpanjang usia seseorang, sehingga tidak takut pada situasi yang baru dan kurang menyenangkan, seperti pensiun. Keadaan ini membuat individu mampu mengatasi terjadinya *post power sindrom*.
- f. Kematangan Emosi ; Kematangan emosi seseorang sangat berpengaruh pada terlewatnya fase *post power syndrome* ini. Seseorang yang bisa menerima kenyataan dan keberadaannya dengan baik akan lebih mampu

melewati fase ini dibanding dengan seseorang yang memiliki konflik emosi.

Hasil penelitian Handayani (2013) ditemukan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya post power syndrome dalam menghadapi pensiun adalah:

#### **a. Kehilangan jabatan**

Pada banyak kasus orang yang pensiun merasakan kehilangan kegiatan atau rutinitas pekerjaannya yang tidak dilakukannya lagi karena sudah pensiun. Selain itu, merasa tidak mampu lagi untuk bekerja, karena sudah pensiun, merasa tidak dapat memberikan manfaat, merasakan perubahan sikap dari lingkungan maupun keluarga. Sebagai contoh apabila ada tetangga yang lewat tidak menegur subjek sedangkan dalam keluarga anak-anak dan istri terkadang protes karena sudah pensiun. Individu yang pensiun akan mengalami penurunan harga diri yang meliputi kehilangan perasaan diterima, diakui dan dihargai oleh keluarga, masyarakat, dan rekan sekerja. Selain itu juga muncul perasaan tidak berdaya atau tidak mampu lagi melakukan segala sesuatu seperti pekerjaannya yang membuat tampak tidak berguna dan dibutuhkan lagi (Turner & Helms, 1983). Untuk itu dibutuhkan cara yang tepat agar individu tidak selalu merasakan kehilangan harga diri, misalnya dengan menyibukkan diri melalui aktifitas-aktifitas seperti terlibat dalam kegiatan sosial sebagai *volunter* (Papalia, 2002), atau memperdalam ibadah dan pengetahuannya dalam hal keagamaan untuk menjadi pemuka agama yang dihormati di daerahnya.

Hurlock (1980) bahwa pensiun adalah suatu periode di mana seseorang

harus berhenti dari pekerjaannya pada usia tertentu yang telah ditetapkan oleh

perusahaan tempatnya bekerja, tanpa mempertimbangkan apakah dirinya senang atau tidak, sehingga mendesak pekerja usia lanjut berhenti bekerja untuk memberikan kesempatan bagi pekerja yang lebih muda. Secara personal, datangnya masa pensiun bisa diasosiasikan sebagai hilangnya aktivitas utama yang telah lama ditekuni yaitu pekerjaan. Super (1985) juga mengatakan bahwa pensiun sebagai suatu keadaan dimana seseorang tidak bekerja lagi secara formal dan menuntut individu untuk menyesuaikan diri terhadap berkurangnya karier dalam hal ini subjek ingin tetap dapat berkreasi dan bekerja, tetapi dengan melihat situasi dan kondisi saat itu subjek harus pensiun selain itu subjek juga harus mendefinisikan arti dirinya. Beberapa orang yang pensiun merasa terganggu apabila ada seseorang yang membicarakan masalah negara, karena ia mengetahui betul hal yang terjadi sebenarnya bukan seperti yang orang-orang bicarakan. Sehingga terkadang ingin memberikan pendapatnya, akan tetapi subjek menyadari bahwa dirinya telah pensiun. Kehilangan jabatan yaitu kehilangan harga diri karena hilangnya jabatan individu merasa kehilangan perasaan memiliki dan atau dimiliki, artinya dengan jabatan pula individu merasa menjadi bagian penting dari institusi. Dengan jabatan pula individu merasa lebih yakin atas dirinya, karena mendapat pengakuan atas kemampuannya. Selain itu, individu tersebut merasa puas akan kepemilikan kekuasaan yang terkait dengan jabatan yang diemban, hal ini dirasakan oleh subjek terkait dengan saat subjek masih bekerja dahulu (Turner & Helms, 1983).

## **b. Kehilangan kewibawaan dan perasaan berarti.**

Perasaan yang paling dominan pada para pensiun adalah kehilangan pekerjaan yang dahulu di kerjakannya. Banyak individu yang mengalami masa pensiun ingin tetap dapat bekerja seperti waktu sebelum pensiun akan tetapi keadaan fisik subjek sudah tidak mendukung. Samhuri (2005) mengatakan masa pensiun merupakan masa bulan madu kedua, akan tetapi masa pensiun juga akan mengalami kehilangan teman sejawat, merasa diri tidak dihargai dan ditolak apabila seseorang menghadapi masa pensiun dengan sikap masa bodoh dengan menganggap biasa saja dan mereka tidak mempersiapkan dengan hati-hati. Maka hal tersebut akan dirasakan oleh sebagian pensiunan. Selain itu, jabatan memberikan perasaan berarti yang menunjang peningkatan kepercayaan diri seseorang. Misalnya saja, kehilangan kewibawaan di depan anak buah atau lingkungan sekitar karena sudah tidak menjabat lagi. Pekerjaan yang dilakukan individu sebelum pensiun mungkin merupakan pekerjaan yang dapat menimbulkan kepuasan dan keberartian diri bagi individu. Dengan datangnya pensiun, berarti segala atribut yang dimilikinya harus ditanggalkan termasuk pekerjaan yang menimbulkan kepuasan tersebut, maka individu perlu menyiapkan kegiatan pengganti agar kehilangan tersebut tidak menjadi masalah (Turner & Helms, 1983).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor terjadinya *post power syndrome* adalah; pensiun dini/PHK, kejadian traumatik, penyesuaian diri, optimisme, dukungan keluarga, harga diri dan kematangan emosi.

## 2.2. Penyesuaian Diri

### 2.2.1. Pengertian Penyesuaian Diri

Keberadaan manusia memiliki fungsi yang berbeda dengan makhluk ciptaan Tuhan lainnya. Selain terlahir sebagai makhluk individu, manusia juga merupakan makhluk sosial. Abraham Maslow (dalam Kartono, 1992) menyebutkan ada lima macam kebutuhan manusia, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan harga diri dan kebutuhan aktualisasi diri. Dari tingkatan tersebut, kebutuhan sosial pada diri manusia menempati urutan yang ketiga dari lima macam hirarki yang disusunnya. Pada kebutuhan sosial, manusia memperolehnya dengan cara berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ditempatinya.

Schneiders (1964) mengungkapkan penyesuaian diri adalah kemampuan atau kapasitas individu untuk bereaksi secara efektif terhadap kenyataan, situasi dan hubungan sosial untuk mencapai kehidupan social yang memuaskan. Penyesuaian diri mempunyai ciri-ciri tertentu yaitu adanya motif yang melatarbelakangi munculnya perilaku, ada rintangan dari lingkungan yang menghambat, respon yang muncul pada masing-masing individu bervariasi dan berakhir dengan penemuan suatu pemecahan.

Pengertian yang terkandung di dalamnya antara lain merupakan usaha manusia untuk mengurangi tekanan akibat dorongan kebutuhan dan usaha untuk menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Dalam arti yang lebih sempit ditekankan pada penyesuaian diri sebagai proses melibatkan respon mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

agar diperoleh kesesuaian antar tuntutan dari dalam dan dari lingkungan. Ini berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang dinamis dan bukan kondisi yang statis.

Penyesuaian diri sebagai proses, cara atau perbuatan yang dilakukan oleh seseorang dalam menyesuaikan dengan perubahan disekitarnya. Proses penyesuaian diri manusia dalam kelompok berperan sesuai dengan peran jenis mereka, baik berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. (Poerwadarminta, 2006)

Hurlock (2000), menyatakan bahwa penyesuaian diri yang berhasil akan menuju pada kondisi mental yang baik dalam arti mampu memecahkan masalahnya dengan cara realistis, menerima dengan baik sesuatu yang tidak dapat dihindari, memahami secara objektif kekurangan orang lain yang bekerja dengan dirinya. Walgito (1990), menyatakan bahwa di dalam hubungan sosial ini individu satu dengan lainnya saling mempengaruhi sehingga setiap individu akan menerima nilai-nilai dan menyesuaikan dengan norma sosial yang berlaku.

Gerungan (2000), bahwa di dalam penyesuaian, individu dituntut untuk mampu mengadakan cara penyesuaian yang baik tanpa menimbulkan konflik bagi diri sendiri maupun masyarakat. Penyesuaian sosial dalam dua kategori yaitu mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan yang disebut dengan autoplastis (dibentuk sendiri), dan pengertian kedua adalah mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri yang disebut aloplastis (dibentuk oleh yang lain).

Hall dalam Handayani (1996), penyesuaian diri adalah suatu proses yang terus menerus berlangsung dan selalu berubah dalam kaitannya dengan interaksi individu yang bersangkutan dengan orang lain, peristiwa-peristiwa yang dialami dan kekuatan-kekuatan yang mempengaruhi kehidupannya seperti teman-temannya, keluarga, perkembangan fisik, serta proses penuaan dalam lingkungan. Faktor-faktor ini secara kesinambungan akan terus mengalami perubahan selama rentang kehidupan. Penyesuaian diri yang dilakukan secara tepat, akan menimbulkan seseorang dapat menjalankan fungsinya dalam masyarakat, hubungan sosial, pelaksanaan tugas-tugas, serta perasaan subyektif mengenai kepuasan dan kesenangan hidupnya akan dapat berlangsung dengan baik.

Schneiders, 1964 berpendapat bahwa di dalam penyesuaian sosial menandakan kapasitas untuk memberi reaksi yang efektif dan bermanfaat dalam kenyataan sosial, situasi sebagai syarat pemenuhan kehidupan sosial dan dapat diterima sebagai sikap yang nyaman.

Interaksi yang diadakan individu dalam kehidupan sosial senantiasa harus melihat kondisi lingkungannya untuk dapat melakukan penyesuaian seperti yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) berikut : Pendapat tersebut bermakna bahwa di dalam penyesuaian terhadap kehidupan sosial, individu melakukan kegiatan atau respon mental dan tingkah laku untuk meredakan ketegangan-ketegangan, tekanan, frustrasi dan konflik-konflik serta menyesuaikan diri dengan norma-norma masyarakat dimana ia tinggal, hal ini sebagai suatu proses untuk mencapai kesuksesan dengan meningkatkan keinginan dari dalam diri individu itu sendiri dan menitikberatkan pada tujuannya pada lingkungan dimana ia tinggal.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Penyesuaian diri manusia dalam kelompok berperan sesuai dengan jenis kelaminnya merupakan bagian normal dalam proses perkembangan sehingga tidak seorangpun menganggapnya sebagai masalah. Akibat dari proses tersebut terbentuklah stereotip jenis kelamin yang secara tidak langsung disetujui oleh anggota kedua jenis kelamin dalam suatu lingkungan, bergantung pada apa saja yang dihargai untuk lingkungan tersebut (Hurlock, 1999).

Hurlock (1999), juga menambahkan bahwa untuk melakukan penyesuaian yang baik bukanlah hal yang mudah. Akibatnya, banyak individu yang kurang dapat menyesuaikan diri, kurang baik secara sosial maupun pribadi. Perkembangan pribadi, sosial dan moral yang dimiliki seseorang menjadi dasar untuk memandang diri dari lingkungannya di masa-masa selanjutnya.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud penyesuaian diri adalah kemampuan atau kapasitas individu untuk bereaksi secara efektif terhadap kenyataan, situasi, dan hubungan sosial untuk mencapai kehidupan sosial yang memuaskan. Dalam melakukan penyesuaian sosial, seorang individu akan menjalin hubungan dengan lingkungan masyarakat yang merupakan sifat dan kebutuhan manusia. Dalam hubungan sosial ini, antar individu akan saling mempengaruhi sehingga setiap individu akan menerima nilai-nilai dan mengadakan penyesuaian diri yang tepat agar mampu menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial yang berlaku.

### 2.2.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Schneiders (1964), menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki beberapa faktor . Beberapa faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu :

#### a. Keadaan Fisik dan Jenis Kelamin

Keadaan fisik sangat mempengaruhi penyesuaian seseorang. Adanya cacat fisik atau penyakit tertentu sering menjadi latar belakang terjadinya hambatan-hambatan sosial. Matches dan Kahn (dalam Hurlock, 2000), mengatakan bahwa dalam interaksi sosial, penampilan fisik yang menarik merupakan potensi yang menguntungkan dan dapat dimanfaatkan untuk memperoleh berbagai hasil yang menyenangkan bagi pemiliknya. Salah satu keuntungan yang sering diperoleh ialah orang tersebut mudah berteman. Orang-orang yang menarik lebih mudah diterima dalam pergaulan dan dinilai lebih positif oleh orang lain dibandingkan orang yang kurang menarik. Karena banyak hal positif yang disebabkan oleh penampilan yang menarik ini, maka orang tersebut lebih mudah menyesuaikan diri dari pada yang kurang menarik.

Lingkungan masyarakat memberikan stereotip tertentu pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang menyebabkan terjadinya perbedaan status sosial. Dalam lingkungan sosial pada umumnya, laki-laki mendapat kebebasan lebih banyak. Laki-laki cenderung lebih bebas, lebih berkuasa, lebih berani menentang segala peraturan yang ada. Sebaliknya, perempuan lebih banyak terikat pada keluarga dan mempunyai kecenderungan lebih patuh dan menerima aturan yang

berlaku. Perempuan juga lebih mudah menghayati perasaan orang lain dan merasa lebih senang bersama dan menciptakan hubungan yang erat dengan teman-temannya.

b. Keadaan Lingkungan

Menurut Hurlock (1999) menyatakan bahwa keadaan lingkungan yang baik, damai dan penuh penerimaan dan memberikan perlindungan kepada anggota masyarakatnya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian individu.

c. Tingkat Pendidikan dan Intelegensi

Individu yang mempunyai tingkat pendidikan dan intelegensi yang tinggi cenderung dapat melakukan kemampuan komunikasi yang baik. Dan seseorang yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik, biasanya diikuti dengan tingkat pendidikan dan intelegensi yang tinggi pula. Calvin (dalam Arifah, 2005) juga menyebutkan bahwa intelegensi adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

d. Kebudayaan dan Agama

Kebudayaan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh pada pembentukan tingkah laku individu. Kebudayaan memudahkan atau bahkan menyulitkan penyesuaian individu. Individu yang dapat bertingkah laku sesuai dengan budaya yang berlaku akan mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut. Demikian halnya dengan agama, sebagai sarana untuk mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan psikis lainnya akan memberi rasa aman bagi individu dalam penyesuaiannya.

e. Kondisi Psikologis

Individu yang sehat dan matang secara psikologis akan dapat menyelaraskan dorongan-dorongan internalnya dengan tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan. Bahkan tidak hanya itu, individu tersebut akan berusaha memenuhi tuntutan tersebut (Hurlock, 1999).

Sedangkan menurut Daradjat (1986) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

a. Frustrasi atau tekanan perasaan

Frustrasi atau tekanan perasaan adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya. Orang yang sehat mentalnya akan dapat menerima frustrasi tersebut untuk sementara. Frustrasi disebabkan oleh tanggapan terhadap situasi yang dipengaruhi oleh kepercayaan kepada diri sendiri dan kepercayaan terhadap lingkungan.

b. Konflik atau pertentangan batin

Konflik jiwa atau pertentangan batin adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, hal tersebut tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama. Konflik tersebut bisa berupa dua hal yang sama-sama diinginkan, yang pertama diinginkan dan yang kedua tidak diinginkan, dan dua hal yang sama-sama tidak diinginkan.

### c. Kecemasan

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Rasa cemas bisa ditimbulkan dari melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk dan arena perasaan berdosa atau bersalah disebabkan telah melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Winarno dan Thomas (dalam Novirianti, 2006) mengatakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah faktor dari dalam individu dan faktor dari luar individu. Menurut Hilgar (dalam Novirianti, 2006) mengatakan bahwa berhasil atau tidaknya individu dalam mengadakan penyesuaian diri dipengaruhi oleh motif dan emosi individu yaitu keseimbangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan masalah yang dihadapi oleh individu. Cara untuk memahami perkembangan dan penyesuaian diri orang dewasa adalah dengan meneliti jalan yang dipilih orang tersebut saat menghadapi saat-saat yang penting dalam hidupnya.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa ada 5 faktor penting yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang, yaitu keadaan fisik dan jenis kelamin, keadaan lingkungan, tingkat pendidikan dan intelegensi, kebudayaan dan agama, kondisi psikologis.

### 2.2.3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Hurlock (1999), menyatakan bahwa istilah penyesuaian mengacu pada seberapa jauh kepribadian seorang individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat. Terdapat pola perilaku tertentu yang secara karakteristik dikaitkan dengan individu yang berpenyesuaian baik dan pola yang dikaitkan dengan individu yang berpenyesuaian buruk. Selain faktor-faktor yang dapat mendukung terjadinya penyesuaian diri pada individu secara umum, terdapat pula aspek lain yang menjadi penentu hasil dari proses ini sehingga dapat dilihat apakah individu tersebut mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang baik atau sebaliknya.

Schneiders (1964) mengungkapkan individu disebut mempunyai penyesuaian diri yang baik bila mempunyai keterampilan sosial dan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain baik dengan orang sebaya maupun dengan orang yang belum dikenalnya. Lebih lanjut disebutkan bahwa ada beberapa aspek penting yang menjadi penentu keberhasilan individu dalam penyesuaian diri di lingkungannya, yaitu :

#### a. Adaptation (Penyesuaian Diri)

Penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi karena di dalamnya diartikan pada konotasi fisik, misalnya untuk menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan, jadi seseorang membuat sesuatu untuk bernaung. Orang yang penyesuaian dirinya baik, berarti individu tersebut mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya.

b. Conformity (Kecocokan)

Seseorang dapat dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik jika mempunyai kriteria sosial dan hati nuraninya akan merasakan kenyamanan dalam berhubungan dengan individu lain di lingkungan sosialnya karena adanya keserasian antara tuntutan dari luar dan kemampuan dari dalam diri individu tersebut.

c. Mastery (Penguasaan)

Kemampuan seseorang membuat rencana dan mengorganisasikan respon diri, sehingga dapat menguasai dan menanggapi segala hal masalah dengan efisien merupakan salah satu keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri.

d. Individual Variation (Perbedaan Individu)

Adanya perbedaan individual dan respon manusia dalam menanggapi masalah sehingga mengakibatkan tidak semua individu mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan yang sama walaupun latar belakang sosial ekonomi sama.

Hurlock (1999) menyebutkan individu yang mempunyai penyesuaian baik memiliki semacam harmoni dalam, artinya individu tersebut merasa puas dengan dirinya walaupun kadangkala terdapat kekecewaan namun individu tersebut bisa memodifikasi agar seimbang.

Setidaknya ada 20 aspek penting yang menandakan seseorang memiliki penyesuaian diri yang baik di lingkungan, yaitu :

- a. Mampu dan bersedia menerima tanggung jawab yang sesuai usia
- b. Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan sesuai tingkat usia
- c. Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan perannya

- d. Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian
- e. Senang memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan
- f. Mengambil keputusan dengan senang tanpa konflik dan tanpa banyak minta nasehat
- g. Tetap pada pilihannya sampai diyakinkan bahwa pilihannya itu salah
- h. Lebih banyak memperoleh kepuasan daripada prestasi yang nyata dibandingkan prestasi yang imajiner
- i. Dapat menggunakan pikiran sebagai alat untuk merencanakan cetak biru tindakan bukan sebagai akal untuk menunda atau menghindari tindakan
- j. Belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan menutupi kesalahan
- k. Tidak membesar-besarkan keberhasilan atau menerapkannya pada bidang yang tidak berkaitan
- l. Mengetahui bagaimana pembagian waktu antara bekerja dan bermain
- m. Dapat mengatakan “Tidak” dalam situasi yang membahayakan
- n. Dapat mengatakan “Ya” dalam situasi yang menguntungkan
- o. Dapat menunjukkan amarah secara langsung bila tersinggung atau bila hak-haknya dilanggar
- p. Dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung dengan cara dan takaran yang sesuai
- q. Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan
- r. Dapat menahan sakit dan frustrasi emosional jika perlu
- s. Dapat memusatkan energi pada tujuan yang penting

t. Menerima kenyataan bahwa hidup adalah perjuangan yang tak berakhir.

Vembriarto (1993) mengemukakan aspek penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

a. Kepuasan psikis

Penyesuaian diri yang baik akan menimbulkan kepuasan psikis sehingga menimbulkan kebahagiaan, yang tampak dengan tidak terdapatnya perasaan kecewa, gelisah, lesu, depresi, dan tidak bersemangat

b. Efisiensi kerja

Penyesuaian diri yang baik akan tampak dalam kerja atau kegiatan yang efisien. Aktivitas yang dilakukan, merupakan aktivitas yang berdasarkan minat yang kuat dan mampu menikmatinya, sehingga mampu menciptakan produktivitas yang stabil bahkan cenderung meningkat.

c. Gejala fisik

Penyesuaian diri yang baik akan memunculkan gejala fisik yang positif dan sehat, tidak mudah sakit kepala ataupun perut, tidak mengalami gangguan pencernaan, dan gejala fisik yang positif lainnya.

d. Penerimaan sosial

Penyesuaian diri yang baik akan menimbulkan reaksi setuju dari masyarakat sehingga akan tampak adanya dukungan sosial. Individu mampu berpartisipasi dalam kegiatan kemasyarakatan, dan membangun relasi yang baik dengan orang lain.

Dari uraian di atas peneliti menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri teori Vembriarto (1993) sebagai pembuatan skala penyesuaian diri.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

## 2.3. Optimisme

### 2.3.1. Pengertian Optimisme Menghadapi Masa Pensiun

Optimisme secara sederhana menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) adalah ; “paham (keyakinan) atas segala sesuatu dari segi baik dan menyenangkan; sikap selalu mempunyai harapan baik dan menyenangkan.” Menurut Seligman (2006), optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk/kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi aktivitas dan tidak mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib atau individu lain. Individu yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah, sehingga dapat berhasil pada masa-masa mendatang. Individu yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang telah mendarah daging yang tidak dapat diubah. Menurut Segereston (dalam Ghufroon & Risnawati, 2011) optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Optimisme dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis sehingga hal ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh juga.

Lopez dan Snyder (dalam Ghufroon & Risnawati, 2005) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki.

Sikap optimis menjadikan individu keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan. Juga didukung anggapan bahwa setiap individu memiliki keberuntungan sendiri sendiri. Belsky (dalam Ghufroon & Risnawati, 2005) berpendapat bahwa optimisme adalah menemukan inspirasi baru. Kekuatan yang dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan sehingga mencapai keberhasilan. Optimisme membuat individu memiliki energi tinggi, bekerja keras untuk melakukan hal yang penting. Pemikiran optimisme memberi dukungan pada individu menuju hidup yang lebih berhasil dalam setiap aktivitas. Individu yang optimis akan menggunakan semua potensi yang dimiliki.

Sedangkan menurut Myers (dalam Ghufroon & Risnawati, 2005) optimisme menunjukkan arah dan tujuan hidup yang positif, menyambut datangnya pagi dengan suka cita, membangkitkan kembali rasa percaya diri ke arah yang lebih realistis dan menghilangkan rasa takut yang selalu menyertai individu dalam menjalani kehidupan, memecahkan masalah dan penerimaan terhadap perubahan baik dalam menghadapi kesuksesan maupun kesulitan hidup. Menurut Manullang & Manullang (2008) pemensiunan pegawai yaitu pemutusan hubungan kerja karena sesuatu sebab tertentu, pada pemensiunan sebagaimana pada pemberhentian, terdapat juga soal ganti rugi, meskipun sifatnya lain dari pada ganti rugi pada pemberhentian.

Berdasarkan berbagai pengertian optimisme dari para ahli tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa optimisme menghadapi masa pensiun adalah keyakinan yang dimiliki individu yang telah mengalami pemutusan hubungan

kerja dalam memandang suatu masalah bahwa segala sesuatunya akan menuju kebaikan, masalah dalam pemutusan hubungan kerja tersebut hanya bersifat sementara dan tidak akan mempengaruhi kehidupan individu tersebut sehingga di masa yang akan datang individu akan berhasil pada kehidupannya di masa mendatang.

### 2.3.2. Ciri Ciri Individu Optimis

Seseorang dikatakan optimis jika individu memiliki ciri ciri kehidupannya didominasi oleh pikirannya yang positif, berani mengambil resiko, setiap mengambil keputusan penuh dengan keyakinan dan kepercayaan diri yang mantap. Menurut Vaughan (dalam Safaria, 2007) berikut ini adalah ciri ciri individu memiliki optimisme tinggi, yaitu:

1. Optimisme yang tinggi cenderung mendorong seseorang untuk tidak mudah menyerah sebelum bekerja keras. Walaupun menghadapi tantang yang sulit, individu tersebut yakin bahwa dirinya mampu untuk memecahkan tantangan tersebut dengan sukses.
2. Individu yang optimis menjalani kehidupan yang lebih bahagia daripada individu yang pesimistis.
3. Individu yang optimis tahan terhadap depresi, memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan potensi untuk mengembangkan potensi diri, tangguh dalam menghadapi kesulitan dan menikmati kesehatan lebih baik. Individu tersebut juga menikmati kepuasan yang lebih maksimal dari kesuksesannya karena keyakinan bahwa dirinyalah yang menyebabkan

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
but dan yakin mencapainya kembali.

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

4. Individu yang optimis lebih mampu menyeimbangkan emosinya daripada orang yang pesimis.
5. Individu yang optimis dapat menghadapi tekanan hidup secara lebih baik. Selain itu juga dapat pulih lebih cepat dari kesedihan dan memiliki keyakinan akan berhasil mengalahkan setiap hambatan. Individu mampu untuk berketit dalam kesulitan dan menjadi pengendali dalam hidupnya sendiri.
6. Individu yang optimis melihat peristiwa buruk sebagai suatu yang acak, nasib buruk tidak berhubungan dengan karakternya dan menganggap peristiwa buruk tersebut mungkin akan terjadi. Individu yang pesimis melihat peristiwa buruk sebagai hal yang permanen, menyeluruh dan khusus terjadi pada dirinya. Individu pesimis juga menyimpulkan bahwa peristiwa buruk tersebut terjadi karena karakternya sendiri dan oleh karenanya akan terjadi di masa depan.

### 2.3.3. Aspek Apek Optimisme

Menurut Seligman (2008) ada tiga dimensi cara menerangkan suatu peristiwa baik atau buruk terjadi untuk mengetahui individu tersebut pesimis atau optimis, yaitu:

#### 1. *Permanence*

Individu yang pesimis dengan mudah mempercayai penyebab penyebab dari banyak kejadian buruk yang terjadi pada mereka secara permanensi. Kejadian kejadian buruk itu akan tetap berlangsung dan akan selalu mempengaruhi kehidupan mereka. Sedangkan individu yang optimis akan melawan ketidakberdayaan dan percaya bahwa penyebab penyebab dari banyak kejadian

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

buruk hanya bersifat sementara. Ketika individu memikirkan hal hal buruk dengan kata selalu dan tidak pernah secara menetap maka individu tersebut memiliki gaya pesimisme. Sementara itu ketika individu tersebut berpikir dengan kata kata “kadang kadang” dan belakangan ini”, serta menganggap kejadian kejadian buruk tersebut hanya terjadi pada kondisi yang sementara maka individu tersebut memiliki gaya optimisme. Lebih jelasnya bisa dilihat pada contoh gaya penjelasan gaya penjelasan berikut:

Tabel 2.1 Contoh gaya penjelasan *permanence* kejadian buruk

PERMANENSI (PESIMISME)	SEMENTARA (OPTIMISME)
“kamu selalu mengomel”	“kamu mengomel jika saya tidak membersihkan kamarku”
“teman kerjaku menyebarkan “	“suasana hati temanku sedang buruk”

Gaya optimisme dari penjelasan kejadian-kejadian baik merupakan lawan dari gaya optimisme dari penjelasan kejadian-kejadian buruk. Individu yang percaya bahwa kejadian kejadian baik mempunyai penyebab permanen bersifat lebih optimis daripada individu yang percaya bahwa mereka mempunyai penyebab sementara. Misalnya individu yang optimis akan menjelaskan kejadian kejadian baik pada diri mereka sendiri dengan penyebab penyebab yang permanensi; karakter, kemampuan, selalu. Sedangkan individu yang pesimis memberikan penyebab penyebab yang sementara; suasana hati, usaha, kadang

kadang. Lebih jelasnya bisa dilihat pada gaya penjelasan berikut:

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Tabel 2.2 Contoh gaya penjelasan *permanence* kejadian baik

SEMENTARA (PESIMISME)	PERMANENSI (OPTIMISME)
“ini adalah hari keberuntunganku”	“saya selalu beruntung”
“saya berusaha keras”	“saya berbakat”

Berdasarkan berbagai keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek permanensi dalam optimisme memiliki arti bahwa suatu kejadian baik maupun buruk memiliki penyebab yang bersifat sementara maupun menetap (permanen). Individu optimis memandang bahwa suatu kejadian yang baik memiliki penyebab yang bersifat menetap. Selain itu bila kejadian tersebut buruk maka memiliki penyebab yang bersifat sementara. Sedangkan individu yang berpikir pesimis bila mengalami suatu kejadian yang baik berpikir penyebabnya pastilah hanya sementara, serta apabila yang terjadi kejadian buruk maka penyebabnya akan selalu menetap.

## 2. *Pervasiveness*

Menerangkan bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami terhadap suatu situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu spesifik atau universal. Individu yang membuat penjelasan penjelasan yang universal untuk kegagalan mereka dan menyerah pada segala hal yang saat kegagalan menyerang maka individu tersebut memiliki gaya pesimisme. Sedangkan individu yang membuat penjelasan penjelasan yang spesifik yang mungkin terjadi, kapan mereka masih kuat pada

Unggahannya, maka orang tersebut memiliki gaya optimisme.

Berikut ini adalah beberapa penjelasan yang universal dan spesifik dari kejadian kejadian buruk:

Tabel 2.3 Contoh gaya penjelasan *Pervasiveness* kejadian buruk

UNIVERSAL (PESIMISME)	SPESIFIK (OPTIMISME)
“Semua atasan tidak adil”	“Atasan saya tidak adil”
“Semua buku tidaklah berguna”	“Buku ini tidak berguna”

Penjelasan penjelasan universal menciptakan ketidakberdayaan pada berbagai situasi dan penjelasan penjelasan yang spesifik hanya menciptakan ketidakberdayaan pada daerah yang tertimpa masalah saja. Demikian pula sebaiknya, gaya penjelasan optimis untuk kejadian kejadian baik bertentangan dengan gaya penjelasan optimis untuk kejadian kejadian buruk. Individu optimis percaya bahwa kejadian kejadian buruk memiliki penyebab penyebab yang spesifik, sedangkan kejadian kejadian baik akan memperbaiki segala sesuatu yang dikerjakannya. Individu pesimis percaya bahwa kejadian kejadian buruk memiliki penyebab yang universal, sedangkan kejadian kejadian baik disebabkan oleh faktor faktor yang spesifik. Berikut ini beberapa penjelasan yang universal dan spesifik dari kejadian kejadian baik:

Tabel 2.4 Contoh gaya penjelasan *Pervasiveness* kejadian baik

SPESIFIK (PESIMISME)	UNIVERSAL (OPTIMISME)
“Saya mengesankan baginya”	“Saya memang mengesankan”
“Saya pintar dalam matematika”	“Saya pintar”

Berdasarkan berbagai keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek *pervasiveness* dalam optimisme menerangkan mengenai bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami seseorang terhadap suatu situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu spesifik atau universal. Semakin spesifik atau detail individu mampu mengetahui penyebab dari suatu peristiwa yang terjadi maka ia termasuk individu yang optimis. Sedangkan individu yang pesimis membuat penjelasan penjelasan yang universal untuk kegagalan mereka dan menyerah pada segala hal saat kegagalan menyerang.

### 3. *Personalization*

Internal atau eksternal, individu dalam menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, diri sendiri (internal) atau orang lain (eksternal). Saat hal buruk terjadi, biasanya individu biasanya menyalahkan diri sendiri (internal) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (eksternal). Individu yang menyalahkan dirinya sendiri saat mereka gagal membuat rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri rendah. Individu pikir dirinya tidak berguna, tidak punya kemampuan dan tidak dicintai. Individu yang menyalahkan kejadian

hilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat

kejadian kejadian buruk menimpa mereka. Secara keseluruhan mereka lebih banyak suka terhadap diri mereka sendiri dari pada orang yang menyalahkan diri mereka sendiri menyukai diri mereka. Rasa penghargaan diri biasanya datang dari sebuah gaya internal untuk kejadian kejadian buruk:

Tabel 2.5 Contoh gaya penjelasan *Personalization* kejadian buruk

INTERNAL (PESIMISME)	EKSTERNAL (OPTIMISME)
“Saya tidak memiliki bakat dalam bermain kartu”	“Saya tidak memiliki keberuntungan dalam bermain kartu”
“Saya bodoh”	“Anda bodoh”

Gaya optimisme menjelaskan kejadian kejadian baik berlawanan dengan yang digunakan untuk menjelaskan kejadian kejadian buruk; lebih bersifat internal dari pada eksternal. Individu yang percaya bahwa mereka menyebabkan kejadian kejadian baik cenderung lebih menyukai diri mereka sendiri dari pada individu yang percaya bahwa hal hal yang baik datang dari orang lain atau keadaan.

Berikut ini adalah beberapa penjelasan yang eksternal dan internal dari kejadian kejadian baik:

Tabel 2.6 Contoh gaya penjelasan *Personalization* kejadian baik

EKTERNAL (PESIMISME)	INTERNAL (OPTIMISME)
“Keberuntungan yang tiba tiba”	“Saya bisa mengambil keuntungan dari keberuntungan “
“Keahlian teman satu timku”	“Keahlianku”

Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek *personalization* pada optimisme menerangkan mengenai penyebab dari suatu peristiwa yang terjadi bersumber dari diri sendiri (internal) atau dari orang lain (eksternal). Individu yang optimis memandang penyebab dari suatu peristiwa baik yang terjadi, bersumber dari dirinya sendiri. Bila peristiwa yang terjadi buruk, maka individu berpikir penyebabnya pastilah dari luar bukan dari dirinya sendiri.

#### 2.4. Pensiun

Pensiun adalah peran baru dalam hidup seseorang yang berhenti dari pekerjaan formal dan tidak bekerja lagi serta mengalami perubahan ekonomi berupa pendapatan yang jauh berkurang dari sebelumnya. Dibutuhkan aspek kesiapan mental dalam menghadapi perubahan sosial serta membutuhkan penerimaan diri yang baik, sehingga tidak menimbulkan depresi, frustrasi dan stres pada diri individu (Turner & Helms, 1983).

Dalam dunia ketenagakerjaan masa pensiun adalah saat dimulainya seseorang karyawan tidak mendapatkan upah atau gaji secara penuh karena sudah memasuki usia pensiun. Penentuan mengenai batas usia pensiun biasanya merujuk pada kebiasaan yang berlaku dalam perusahaan, atau berpedoman pada beberapa Undang-undang yang mengatur hak-hak yang berkaitan dengan masa pensiun, seperti UU Jamsostek, UU mengenai Dana Pensiun atau UU Kepegawaian serta UU mengenai profesi tertentu. Contohnya pada pasal 14 ayat 1 UU No.3 tahun 1992 tentang Jaminan Sosial Tenaga Kerja menyebutkan bahwa Jaminan Hari Tua (JHT) dibayarkan kepada tenaga yang telah mencapai usia 55 tahun. Ketentuan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

tersebut merupakan saat timbulnya hak atas JHT yang dapat dianalogikan sebagai saat mencapai batas usia pensiun. Sama halnya dengan UU No. 11 tahun 1992 tentang Dana Pensiun yang menyebutkan bahwa hak atas manfaat pensiun dengan catatan batas usia pensiun normal adalah 55 tahun dan batas usia pensiun wajib maksimum 60 tahun. Ketentuan tersebut dianalogikan sebagai batas usia pensiun bagi karyawan. Terdapat jabatan tertentu yang usia pensiunnya di atas 55 tahun seperti guru, masa pensiun normal adalah 60 tahun, dosen 65 tahun dan Guru Besar atau Profesor 70 tahun (UU RI No. 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen pasal 67 ayat 4 dan 5).

#### 1. Masalah yang Terjadi Pada Masa Pensiun

*Menurut Hutapea (2005) saat memasuki masa pensiun seseorang akan mengalami berbagai masalah, diantaranya mengenai kepuasan kerja dan pekerjaan, usia, kesehatan, dan status sosial sebelum pensiun. Berikut ini penjelasan mengenai masalah tersebut :*

##### a. Kepuasan Kerja dan Pekerjaan

Pekerjaan membawa kepuasan tersendiri karena disamping mendatangkan uang dan fasilitas, dapat juga memberikan nilai dan kebanggaan pada diri sendiri (karena berprestasi atau pun kebebasan menuangkan kreativitas). Pekerjaan juga dapat memberikan pendapatan, prestise, wewenang, dan otonomi yang diharapkan para pekerja. Menurut Erikson (dalam Hurlock, 1980) pada usia kerja terjadi pada usia madya (55-65) seseorang memasuki masa berprestasi dimana selama usia ini, *orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti dan tidak*

*mengerjakan sesuatu apapun lagi. Apalagi orang berusia madya mempunyai*

kemauan yang kuat untuk berhasil, mereka akan mencapai puncaknya pada usia ini dan memungut hasil dari masa-masa persiapan dan kerja keras yang dilakukan sebelumnya.

b. Usia

Banyak orang yang takut menghadapi masa tua karena asumsinya jika sudah tua, fisik pun akan makin melemah, makin banyak penyakit, cepat lupa, penampilan tidak menarik dan makin banyak hambatan lain yang membuat hidup makin terbatas. Pensiun sering diidentikkan dengan tanda seseorang memasuki masa tua. Banyak orang mempersepsi secara negatif dengan menganggap bahwa pensiun itu merupakan pertanda dirinya sudah tidak berguna lagi dan tidak dibutuhkan karena usia tua dan produktivitas menurun sehingga tidak menguntungkan lagi bagi perusahaan atau organisasi tempat mereka bekerja.

c. Kesehatan

Beberapa orang peneliti menemukan bahwa kesehatan mental dan fisik merupakan prakondisi yang mendukung keberhasilan seseorang beradaptasi terhadap perubahan hidup yang disebabkan oleh pensiun. Hal itu masih ditambah dengan persepsi orang tersebut terhadap penyakit atau kondisi fisiknya. Jika ia menganggap bahwa kondisi fisik atau penyakitnya sebagai hambatan besar dan bersikap pesimistik terhadap hidup, sehingga ia akan mengalami masa pensiun dengan penuh kesukaran.

Menurut hasil penelitian, pensiun tidak menyebabkan orang menjadi cepat tua dan sakit-sakitan, karena justru berpotensi meningkatkan kesehatan karena mereka semakin bisa mengatur waktu untuk berolah tubuh. Persepsi seseorang

tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya. Hal ini erat kaitannya dengan rencana persiapan yang dibuat jauh sebelum pensiun (termasuk pola atau gaya hidup yang dilakukan) akan memberi kepuasan dan rasa percaya diri pada individu yang bersangkutan.

d. Status Sosial Sebelum Pensiun



mereka akan mengerti dan mendukung. Apalagi keluarga yang selalu bersama semenjak masa masih aktif bekerja hingga memasuki usia pensiun.

Kedua; menerapkan gaya hidup yang sehat. Semua masalah dapat diselesaikan selama kita memiliki kondisi tubuh yang sehat. Oleh karena itu perlu menjaga kesehatan, dengan secara rutin melakukan olah raga bersama keluarga atau sahabat dan teman.

Ketiga; mengembangkan hobi atau kegiatan positif yang dulu sempat tertunda oleh rutinitas kerja. Hobi atau kegiatan positif ini sangat bermanfaat bahkan menghasilkan sesuatu yang berguna di masa pensiun.

Keempat; membuat perencanaan anggaran keuangan sebelum masa pensiun tiba, agar tidak mengalami masalah keuangan perlu mencoba metode pendekatan keuangan yang ditawarkan oleh berbagai pihak seperti kantor tempat dulu bekerja atau Bank. Jika memungkinkan, cobalah untuk berinvestasi. Walaupun tidak dalam usaha yang besar, tapi yang sesuai dengan situasi dan kondisi keuangan, serta mempertimbangkan kemungkinan factor risiko atau kerugian.

Kelima; Membuat *networking* dengan terus menjaga hubungan baik dengan relasi dan teman-teman ketika dulu bekerja. Dengan tetap menjalin komunikasi yang baik, kita dapat tetap melakukan kegiatan yang dulu sering dilakukan bersama atau sekedar saling bertukar pikiran.

Keenam; Memperdalam spiritual dengan mendekati diri kepada Yang Maha Kuasa. Memperbanyak kegiatan rohani yang mungkin selama ini tidak

terlalu sering dilakukan karena kesibukan. Dengan demikian akan mendapatkan ketenangan secara rohani dan mental.

## 2.5. Hubungan antara penyesuaian diri dengan *Post Power Sindrom*

Seseorang yang mengalami *post-power syndrome* biasanya menganggap bahwa jabatan atau pekerjaannya merupakan hal yang sangat membanggakan bahkan cenderung menjadikan pekerjaannya sebagai dunianya. Sehingga hilangnya pekerjaan karena pensiun atau PHK memberikan dampak psikologis pada mental seseorang.

Ketidaksiapan menghadapi masa pensiun pada umumnya timbul karena adanya kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu. Dengan memasuki masa pensiun, seseorang akan kehilangan peran sosialnya di masyarakat, prestise, kekuasaan, kontak sosial, bahkan harga diri akan berubah juga karena kehilangan peran (Eyde, 1993). Sedangkan akibat pensiun secara fisiologis oleh Liem & Liem (1978) dikatakan bisa menyebabkan masalah penyakit terutama gastrointestinal, gangguan saraf, berkurangnya kepekaan. Ia menyebut penyakit di atas, dengan istilah *retirement syndrome*.

Perubahan terjadi pada manusia seiring dengan berjalannya waktu melalui tahap-tahap perkembangan mulai dari periode prenatal sampai pada usia lanjut. Proses penuaan tidak dipengaruhi oleh satu mekanisme saja, namun dipengaruhi oleh berbagai penyebab yang saling mempengaruhi. Hal ini menyebabkan ada lansia yang masih mampu beraktivitas sewaktu muda dan ada yang tidak, untuk itulah penyesuaian diri menjadi tuntutan. Penurunan kondisi fisik seiring

UNIVERSITAS MEDAN AREA at pada aktivitas dan berdampak pada pekerjaannya,

hingga sampai tahap pensiun. Pensiun merupakan pengunduran diri individu dari aktivitas sehari-hari. Kesehatan yang buruk, kognitif yang menurun serta konsep diri yang buruk, disebabkan karena lansia tidak lagi beraktivitas. Individu berbeda dalam menghadapi pensiun, ada yang menyesuaikan diri dengan baik ada yang tidak. Penyesuaian diri lebih ditekankan pada bagaimana individu itu sendiri yang memandang dirinya mampu menyesuaikan diri atau tidak. Penilaian diri sendiri itu merupakan bagian dari *self-esteem* (harga diri).

Menurut Turner dkk (dalam Supardi, 2002) ciri-ciri individu yang mudah mengalami post power syndrom adalah; a). Orang-orang yang senangnya dihargai dan dihormati orang lain, yang permintaannya selalu dituruti, yang suka dilayani orang lain, b). Orang-orang yang membutuhkan pengakuan dari orang lain karena kurangnya harga diri, jadi kalau ada jabatan dia merasa lebih diakui oleh orang lain, c). Orang-orang yang menaruh arti hidupnya pada prestise jabatan dan pada kemampuan untuk mengatur hidup orang lain, untuk berkuasa terhadap orang lain. Istilahnya orang yang menganggap kekuasaan itu segala-galanya atau merupakan hal yang sangat berarti dalam hidupnya.

Hurlock (1996) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan dalam menghadapi masa pensiun, karena pada saat memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan pola hidup. Individu harus menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga, menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusianya, dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes. Perubahan-perubahan tersebut sangat menuntut adanya penyesuaian diri. Kecemasan menghadapi masa pensiun akan lebih terasa pada individu yang memiliki penyesuaian diri yang buruk.

## 2.6. Hubungan antara Optimisme dengan dengan *Post Power Sindrom*

*Post power syndrome* biasanya terjadi akibat bagaimana individu yang telah pensiun yang bersangkutan menghayati dan merasakan keadaan yang baru tersebut. Individu yang memiliki sikap optimis cenderung memandang sesuatu secara positif, segala permasalahan yang di menimpa bersifat sementara tidak akan mengganggu individu yang bersangkutan di masa mendatang.

Perubahan keadaan dari bekerja menjadi tidak bekerja ini oleh sebagian individu dianggap sebagai keadaan yang tidak menyenangkan. Pensiun dianggap sebagai akhir segalanya, bagi individu tidak bisa menerima keadaanya tersebut. Apabila ini terjadi pikiran negatif akan muncul ketika menjalani masa pensiun. Individu yang telah pensiun akan merasa dirinya sudah tidak lagi memiliki harga diri serta muncul perasaan seperti cemas, depresi, merasa tersisihkan, pesimis, merasa tidak berguna dan berbagai macam pikiran negatif lainnya. Semua pikiran negatif tersebut jika di biarkan terus menerus akan mengakibatkan berbagai macam luka luka psikis yang akan menyerang individu yang telah pensiun. *Simptom* tersebut apabila dibiarkan berlarut larut akan menjadi sebuah penyakit yang disebut *post power syndrome*.

*Post power syndrome* merupakan sekumpulan *simptom* penyakit dan luka yang terjadi baik secara jasmani maupun secara psikis yang terjadi secara progresif disebabkan karena individu yang bersangkutan telah pensiun. Apabila dibiarkan *post power syndrome* ini akan memperburuk keadaan pensiunan. Keadaan ini akan menyebabkan kemunduran fungsi fisik dan psikis pensiunan bahkan dapat menyebabkan *dementia*.

Apabila para pensiunan tadi menghadapi masa pensiunan tadi dengan pikiran yang positif maka sindrome penyakit seperti *post power syndrome* tadi dapat dihindari. Individu yang telah pensiun tadi memandang bahwa keadaan barunya sebagai pensiunan tadi bukanlah akhir dari segalanya, individu tersebut memandang masa pensiun dengan pikiran optimis sehingga individu tersebut dapat menikmati masa pensiun tersebut dengan tenang dan bahagia.

Menurut Hartati (2002), dalam jurnal berjudul *Post Power Syndrome* mengungkapkan bahwa kiat agar tidak terkena *post power syndrome* ialah selalu mempertahankan sikap dan pikiran yang positif. Individu yang optimisme memiliki pikiran dan sikap yang positif. Sehingga kaitannya antara *post power syndrome* dengan optimisme adalah individu yang memiliki sikap optimis akan sulit terkena *post power syndrome* sebaliknya individu yang menghadapi masa pensiun dengan pesimis akan rentan dan mudah terkena *post power syndrome*

## 2.7. Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Optimisme *Post Power Syndrome*

Orang yang bekerja pada hakikatnya akan tiba pada suatu masa di mana individu tersebut harus berhenti dari pekerjaannya. Individu tersebut berhenti dikarenakan dirinya sudah tidak lagi muda atau karena masa tugasnya dimana individu itu bekerja telah selesai. Keadaan tersebut biasanya disebut dengan pensiun. Pensiun merupakan sesuatu keadaan dimana individu sudah tidak lagi bekerja, baik karena sudah mencapai usia pensiun yang telah ditetapkan atau karena adanya kesepakatan antara individu yang bersangkutan dengan perusahaan tepat individu bekerja untuk melakukan pensiun dini. Individu yang telah pensiun telah memasuki episode baru dalam kehidupannya. Rutinitas atau pekerjaan yang biasa dilakukan kini sudah tidak dilakukan lagi. Segala fasilitas yang diperoleh ketika individu bekerja sudah tidak lagi diterima. Perlunya kesiapan dan penyesuaian diri dari individu yang telah memasuki masa pensiun agar dirinya tidak *shock* atau kaget menghadapi keadaan barunya tersebut.

Perubahan keadaan dari bekerja menjadi tidak bekerja ini oleh sebagian individu dianggap sebagai keadaan yang tidak menyenangkan. Pensiun dianggap sebagai akhir segalanya, bagi individu tidak bisa menerima keadaannya tersebut. Apabila ini terjadi pikiran negatif akan muncul ketika menjalani masa pensiun. Individu yang telah pensiun akan merasa dirinya sudah tidak lagi memiliki harga diri serta muncul perasaan seperti cemas, depresi, merasa tersisihkan, pesimis, merasa tidak berguna dan berbagai macam pikiran negatif lainnya. Semua pikiran negatif tersebut jika di biarkan terus menerus akan mengakibatkan berbagai

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

macam luka luka psikis yang akan menyerang individu yang telah pensiun. *Simptom* tersebut apabila dibiarkan berlarut larut akan menjadi sebuah penyakit yang disebut *post power syndrome*.

*Post power syndrome* merupakan sekumpulan *simptom* penyakit dan luka yang terjadi baik secara jasmani maupun secara psikis yang terjadi secara progresif disebabkan karena individu yang bersangkutan telah pensiun. Apabila dibiarkan *post power syndrome* ini akan memperburuk keadaan pensiunan. Keadaan ini akan menyebabkan kemunduran fungsi fisik dan psikis pensiunan bahkan dapat menyebabkan *dementia*. Apabila para pensiunan tadi menghadapi masa pensiunan tadi dengan pikiran yang positif maka sindrome penyakit seperti *post power syndrome* tadi dapat dihindari. Individu yang telah pensiun tadi memandang bahwa keadaan barunya sebagai pensiunan tadi bukanlah akhir dari segalanya, individu tersebut memandang masa pensiun dengan pikiran optimis sehingga individu tersebut dapat menikmati masa pensiun tersebut dengan tenang dan bahagia.

Lazarus (1991) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses psikologi yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi atau menghadapi berbagai tuntutan atau tekanan. Selanjutnya Lazarus (1991) mengemukakan bahwa penyesuaian diri bukanlah semata-mata aktivitas intelektual untuk memecahkan masalah dari perubahan yang terjadi sehingga dapat menyesuaikan secara tepat melainkan juga melibatkan perasaan serta emosi ketika lingkungan menimbulkan konflik atau ancaman.

Menurut Corsini (2002) penyesuaian diri merupakan modifikasi dari sikap dan perilaku dalam menghadapi tuntutan lingkungan secara efektif. Martin dan Poland (1980), menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses mengatasi permasalahan lingkungan yang berkesinambungan sedangkan menurut Walgito (1994) penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang dalam lingkungannya dan menghadapi segala sesuatu yang datang padanya.

Mengingat pentingnya hubungan sosial antar individu dalam kehidupan itulah maka penyesuaian diri diperlukan. Menurut Tallent (1978), dalam setiap tahap kehidupan, individu akan berusaha untuk mencapai keselarasan antara tuntutan personal, biologis, sosial dan psikologis serta tuntutan lingkungan sekitarnya, inilah yang disebut dengan penyesuaian diri. Menurut Calhoun dan Acocella (1995) mengatakan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai interaksi seseorang yang kontinyu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan dunianya. Ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi seseorang dan hubungannya bersifat timbal balik, mengingat individu itu sendiri secara konstan juga mempengaruhi orang lain.

Optimisme adalah cara berpikir positif bahwa suatu kegagalan atau kemunduran merupakan hal yang bersifat sementara tidak akan mengganggu aktivitas individu tersebut dan semuanya akan baik baik saja dan akan mencapai keadaan yang lebih baik lagi di masa yang akan datang. Pensiunan yang selalu optimis maka akan berusaha menerima keadaan barunya tersebut dengan cara cara yang positif. Individu tersebut dapat memanfaatkan masa pensiunan tersebut dengan melakukan hal yang bermanfaat seperti melakukan usaha atau mengikuti

UNIVERSITAS MEDAN AREA

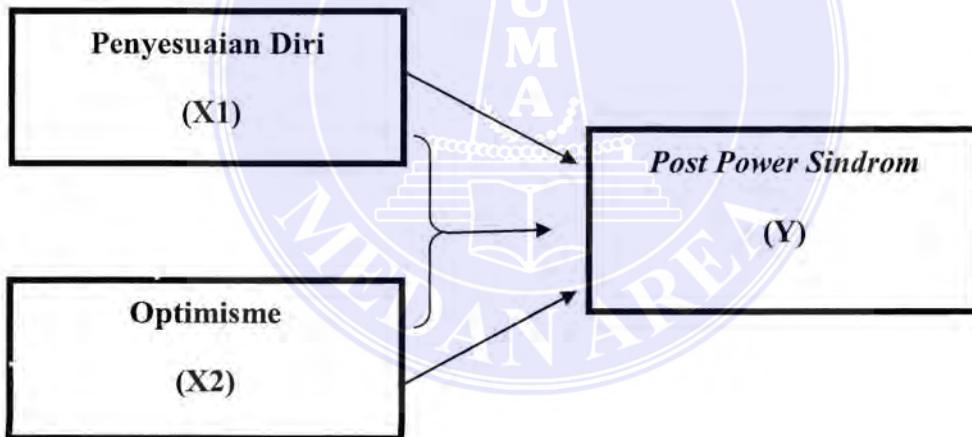
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

berbagai macam kegiatan organisasi untuk mengisi masa pensiun tersebut. Pikiran optimis tadi membantu individu agar terhindar dari pikiran-pikiran negatif seperti depresi, cemas, merasa terisishkan dan lain sebagainya. Melalui pikiran yang optimis pensiunan akan lebih tahan terhadap tekanan, dan juga depresi serta membuat individu menjadi lebih bahagia, sehingga dapat menikmati masa pensiun tadi dengan tenang serta dapat melakukan berbagai kegiatan yang membuat individu tetap produktif meski sudah tidak bekerja.

## 2.8. Kerangka Penelitian



## 2.9. Hipotesis

Dari uraian teori di atas diajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara Penyesuaian Diri dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu.

2. Ada hubungan antara Optimisme dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu.
3. Ada hubungan antara Penyesuaian Diri dan Optimisme dengan *Post Power Syndrome* Dalam Menghadapi Masa Pensiun pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Badan Kepegawaian Daerah (BKD) Kabupaten Labuhan Batu. Penelitian ini dilakukan pada para PNS yang memasuki masa pensiun.

#### 3.2. Tipe Penelitian

Tipe penelitian ini adalah kuantitatif, yaitu penelitian yang sumber datanya adalah berupa angka-angka yang akan dianalisis dengan metoda statistik untuk membuktikan hipotesis yang diajukan.

#### 3.3. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel- variabel dari penelitian ini adalah :

1. Variabel terikat adalah : *Post Power Syndrome*
2. Variabel bebas adalah : a). Penyesuaian Diri  
b). Optimisme

#### 3.4. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel bertujuan untuk mengarahkan variabel yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah dipersiapkan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

### 3.4.1. *Post Power Syndrome*

*Post power syndrome* adalah kegelisahan pasca kehilangan kekuasaan yang ditandai dengan rasa kecewa, bingung, kesepian, ragu-ragu, khawatir, takut, putus asa, ketergantungan, kekosongan, dan kerinduan. Data mengenai *Post power syndrome* diukur melalui skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan gejala-gejala orang yang mengalami *Post power syndrome* menurut Helms dkk dalam (Supardi, 2002), yaitu : a). Gejala fisik, b). Gejala emosi, c). Gejala Perilaku.

### 3.4.2. *Penyesuaian Diri*

Penyesuaian diri adalah suatu tingkah laku yang melibatkan adanya suatu usaha dan perubahan dalam bertingkah laku yang bertujuan untuk menghadapi maupun mengatasi rintangan, tuntutan, dan tekanan yang ada dalam kehidupan individu sehingga hasil akhir yang diharapkan adalah adanya hubungan yang menyenangkan antara individu dengan orang lain dan lingkungannya. Tingkat penyesuaian diri pada masa pensiun pada penelitian ini diungkap menggunakan skala penyesuaian diri pada masa pensiun. Aspek-aspek penyusunan skala penyesuaian diri pada masa pensiun ini meliputi : a). kepuasan psikis, b). efisiensi kerja, c). gejala fisik, dan d). penerimaan sosial.

### 3.4.3. *Optimisme*

Optimisme menghadapi masa pensiun adalah merupakan suatu keyakinan pada individu yang telah mengalami pemutusan hubungan kerja, dan menganggap hal tersebut dengan positif yang pasti terjadi dalam hidupnya sehingga tidak akan

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
Dipengaruhi pada aktivitas lain, meyakini bahwa peristiwa buruk yang terjadi

hanya bersifat sementara. Adapun aspek dari optimisme yang akan diukur dalam penelitian ini dengan menggunakan skala optimisme adalah: 1. Aspek *permaenance* , 2. Aspek *pervasiveness*, 3. Aspek *personalization*

### 3.5. Populasi, Subjek Penelitian dan Teknik Sampling

#### 3.5.1. Populasi

Dalam setiap penelitian, masalah subjek penelitian, populasi dan sampel yang dipakai merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. Subjek penelitian adalah orang-orang yang akan dikenai pertanyaan, pertanyaan dengan karakteristik tertentu.

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki (Hadi, 2000). Sedangkan menurut Sugiyono (2007) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah pensiunan PNS di Kabupaten Labuhan Batu Selatan yang berjumlah 71 orang.

#### 3.5.2. Sampel

Menurut Hadi (1990) sampel merupakan jumlah subjek yang merupakan bagian dari populasi yang mempunyai sifat yang sama dan sampel ini dikenai langsung dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*, dimana sampel yang digunakan dalam penelitian ini

adalah seluruh populasi dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 71 orang.

### 3.6. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu unsur yang penting dalam suatu penelitian. Hal ini dilakukan untuk memperoleh bahan-bahan relevan dan akurat dalam mendapatkan hasil pengukuran yang memuaskan dalam penelitian.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode skala psikologi. Skala merupakan pengumpulan data yang menggunakan daftar pertanyaan yang menggunakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada subjek agar dapat mengungkap aspek-aspek psikologis yang ingin diketahui. Alasan menggunakan skala dalam penelitian ini karena skala memiliki kebaikan-kebaikan seperti yang digunakan oleh Hadi (2000) yaitu :

1. Subjek adalah orang yang paling tahu dan mengerti tentang dirinya sendiri.
2. Hal-hal yang dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpensi subjek tentang pertanyaan-pertanyaan padanya adalah sama dengan apa yang dimaksud oleh peneliti.

Skala yang digunakan untuk mengungkap data subjek dalam penelitian ini adalah :

#### 3.6.1. Skala *Post Power Syndrom*

Skala *Post Power Syndrom* disusun berdasarkan gejala-gejala individu yang mengalami *Post Power Syndrom*. Menurut Helms dkk dalam (Supardi,

- (1) Gejala fisik, misalnya tampak kuyu, terlihat lebih tua, tubuh lebih lemah dan tampak kurang bergairah, sakit-sakitan.
- (2) Gejala emosi, misalnya mudah tersinggung, pemurung, senang menarik diri dari pergaulan, atau sebaliknya cepat marah untuk hal-hal kecil, tidak suka disaingi dan tidak suka dibantah.
- (3) Gejala perilaku, misalnya menjadi pendiam, pemalu, atau justru senang berbicara mengenai kehebatan dirinya di masa lalu, senang menyerang pendapat orang, mencela, mengkritik, tidak mau kalah, atau menunjukkan kemarahan dan kekecewaan baik di rumah maupun di tempat umum.

Skala penelitian ini berbentuk tipe pilihan dengan 2 alternatif pilihan jawaban yaitu Ya dan Tidak. Dengan jenis skala Gutman. Adapun bentuk dua pilihan jawaban yang dipakai dalam penyusunan skala ini adalah karena menghindari kemungkinan terlalu banyaknya alternatif jawaban. Dalam pengisian skala ini, subjek diminta memiliki salah satu dari kedua alternatif yang tersedia yang sesuai dengan keadaan dan perasaan subjek.

### 3.6.2. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri pada masa pensiun yang disusun penulis berdasarkan teori Vombrado yaitu a). kepuasan psikis, b).efisiensi kerja, c).gejala fisik, dan d). penerimaan sosial.

### 3.6.3. Skala Optimisme

Skala ini mengungkap tentang tingkat optimisme, disusun berdasarkan aspek dari optimisme yang akan diukur dalam penelitian ini dengan menggunakan skala optimisme adalah:

1. Aspek *permaenance* menerangkan hal hal yang berhubungan dengan waktu yaitu sementara atau permanen. Individu yang optimis jika menjelaskan penyebab peristiwa buruk bersifat sementara, sedangkan individu yang pesimis akan permanen. Indikator dari aspek *pemaenance* yaitu: mempunyai harapan masa depan, mempunyai keyakinan untuk maju, tidak mudah menyerah, mempunyai semangat untuk berkembang.
2. Aspek *pervasiveness* menerangkan tentang pengaruh suatu peristiwa terhadap kehidupan seseorang artinya individu dalam menjelaskan penyebab suatu peristiwa secara *spesifik* atau *global*. Jika menghadapi peristiwa buruk individu yang optimis akan menjelaskan secara *spesifik*, sedangkan individu yang pesimis menjelaskan secara *global*. Mampu berpikir rasional. Indikator dari aspek *pervasiveness* yaitu: mampu mengelola masalah, mempunyai tujuan hidup, mampu menerima keadaan pensiun.
3. Aspek *personalization* menerangkan tentang penyebab suatu peristiwa. Individu dalam menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa apakah dari faktor diri sendiri (*internal*) atau orang lain (*eksternal*). Individu yang optimis cenderung tidak mempersalahkan diri sendiri sebagai penyebab suatu peristiwa buruk. Individu yang pesimis cenderung menyalahkan diri secara mutlak. Indikator dari aspek *personalization* yaitu: mempunyai

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

penghargaan diri, percaya dengan kemampuan sendiri, menyukai dengan diri sendiri, mampu mengendalikan perasaan.

Skala ini mengungkap penyesuaian diri dan tentang tingkat optimisme diukur dengan menggunakan skala psikologi yang disusun berdasarkan pengembangan dari aspek-aspek *permanensi, pervasiveness dan personalization*. Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan sistem penilaian yang bergerak dari angka 4 yang menunjukkan sangat setuju (SS), 3 setuju (S), 2 tidak setuju (TS) dan 1 sangat tidak setuju (STS). Pernyataan ini berlaku untuk pernyataan atau pertanyaan *favorable* sedangkan pernyataan atau pertanyaan *unfavorable* berlaku sebaliknya.

### 3.7. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 3.7.1. Validitas

Menurut Hadi (1990) suatu alat ukur dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang sebenarnya harus diukur. Alat ukur dikatakan teliti apabila alat itu mempunyai kemampuan yang cermat menunjukkan ukuran besar kecilnya gejala yang diukur.

Validitas menunjukkan kepada ketepatan dan kecermatan tes dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Suatu tes dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut memberikan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan diadakannya tes tersebut.

Dalam penelitian ini skala diuji validitasnya dengan menggunakan teknik analisis *product moment* rumus angka kasar dari Pearson, yaitu mencari koefisien

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

korelasi antara tiap butir dengan skor total (Hadi, 1990), dimana rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[ (\sum X^2) - \frac{(\sum X)^2}{N} \right] \left[ (\sum Y^2) - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right]}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap item) dengan variabel y (total skor subjek dari keseluruhan item)
- $\sum XY$  : Jumlah dari hasil perkalian antara setiap X dengan setiap Y
- $\sum X$  : Jumlah skor seluruh subjek tiap item
- $\sum Y$  : Jumlah skor keseluruhan item pada subjek
- $\sum X^2$  : Jumlah kuadrat skor X
- $\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat skor Y
- $N$  : Jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien *r product moment*) sebenarnya masih perlu dikorelasikan karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total. Dan hal ini menyebabkan koefisien *r* menjadi lebih besar (Hadi, 1990). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai Formula *Part Whole*.

Adapun Formula *Part Whole* adalah sebagai berikut:

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 - (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)}}$$

Keterangan :

- $r_{bt}$  : Koefisien r setelah dikoreksi
- $r_{xy}$  : Koefisien r sebelum dikoreksi
- $SD_x$  : Standart deviasi skor item
- $SD_y$  : Standart deviasi skor total

### 3.7.2. Reliabilitas

Konsep reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah. Analisis reliabilitas kedua alat ukur dipakai adalah analisis *Varian Hoyt* (Hadi, 1990). Adapun alasan menggunakan teknik Hoyt adalah:

- a. Teknik analisa *varian* dari *Hoyt* umumnya menghasilkan *koefisien* reliabilitas yang tinggi.
- b. Teknik *Hoyt* lebih maju dibandingkan dengan skor *dikotomi* dan *non*

- c. Dapat digunakan untuk menguji tes atau angket yang tingkat kesukarannya seimbang atau hampir seimbang.
- d. Bila ada data kosong maka data tersebut dapat digugurkan saja tanpa mempengaruhi perhitungan data (Hadi, 1990).

Rumus analisis Varian Hoyt adalah:

$$r_{xy} = 1 - \frac{MK_{is}}{MK_s}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisien Reliabilitas Hoyt
- $Mk_{is}$  : Mean kuadrat interaksi antara item dengan subjek
- $MK_s$  : Mean Kuadrat antara subjek
- 1 : Konstantan

### 3.8. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Optimisme dengan *Post Power Sindrom* digunakan Analisis Regresi Berganda. Penggunaan analisis Regresi Berganda akan menunjukkan variabel yang dominan dalam mempengaruhi variabel terikat dan mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel.

Rumus Regresi Berganda adalah sebagai berikut :

$$Y = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2$$

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Dimana :

$Y$  : *Post Power Sindrom*

$X_1$  : *Penyesuaian Diri*

$X_2$  : *Optimisme*

$b_0$  : besarnya nilai  $Y$  jika  $X_1$  dan  $X_2 = 0$

$b_1$  : besarnya pengaruh  $X_1$  terhadap  $Y$  dengan asumsi  $X_2$  tetap

$b_2$  : besarnya pengaruh  $X_2$  terhadap  $Y$  dengan asumsi  $X_1$  tetap

Sebelum data dianalisis dengan teknik analisis regresi, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu :

1. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
2. Uji Linieritas, yaitu : untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dan optimisme terhadap *Post Power Syndrome* PNS yang akan memasuki masa pensiun. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien  $F_{reg} = 59,970$ ;  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,050$ . menandakan bahwa semakin baik penyesuaian diri dan semakin baik optimisme maka akan semakin rendah *Post Power Syndrome*, dan sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri dan semakin rendah optimisme maka akan semakin tinggi *Post Power Syndrome*. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.
2. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan *Post Power Syndrome* pada PNS yang akan memasuki masa pensiun di Kab. Labuhan Batu Selatan dengan sumbangan 50,1%.
3. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan *Post Power Syndrome*, dengan sumbangan efektif yang didapatkan sebesar 58,4%. Total sumbangan efektif dari kedua variabel bebas (penyesuaian diri dan optimisme) terhadap *Post Power Syndrome* PNS yang akan memasuki masa pensiun adalah sebesar 63,8%. Dari hasil ini diketahui

bahwa masih terdapat 36,2% pengaruh dari faktor lain terhadap *Post Power Syndrome*.

4. Hasil lain diperoleh dari penelitian ini, yakni diketahui bahwa subjek penelitian ini yaitu PNS yang akan memasuki masa pensiun Kab. Labuhan Batu Selatan, memiliki penyesuaian diri yang tergolong cukup rendah dan memiliki optimisme yang tergolong cukup rendah dan *Post Power Syndrome* yang cukup tinggi. Hal ini diketahui dengan melihat nilai rata-rata/mean empiriknya penyesuaian diri (103,20) dan nilai rata-rata hipotetiknya (107,5). Untuk variabel optimisme nilai rata-rata/mean empiriknya (129,27) dan nilai rata-rata hipotetiknya (130). Selanjutnya untuk *Post Power Syndrome* PNS yang akan memasuki masa pensiun diketahui bahwa mean rata-rata/mean empiriknya (143,73) dan mean hipotetiknya adalah (135).

## 5.2. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

### 1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Melihat ada kontribusi positif antara penyesuaian diri dan optimisme terhadap *Post Power Syndrome* diharapkan agar para PNS yang akan memasuki masa pensiun lebih matang dalam mempersiapkan mental sebaik mungkin dan lebih optimis dalam menjalani setiap fase dari kehidupan yang pasti akan diijalani,

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

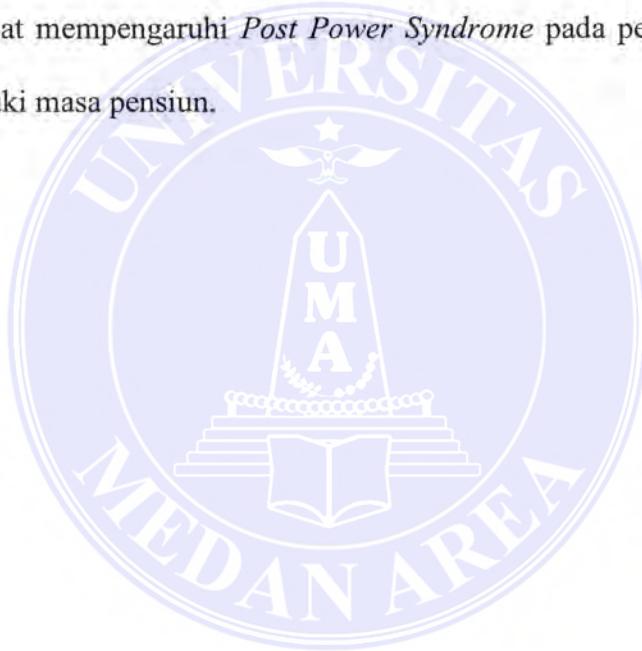
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

sehingga akan menurunkan kemungkinan akan mengalami *Post Power Syndrome*.

## 2. Saran Kepada Peneliti Berikutnya

Menyadari bahwa penelitian ini masih belum lengkap, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji faktor-fa

ktor lain yang dapat mempengaruhi *Post Power Syndrome* pada pekerja-pekerja yang akan memasuki masa pensiun.



## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- \_\_\_\_\_. 2001. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- \_\_\_\_\_. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Sudjana. 2000 . *Metode Peneltian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Chaplin, C.P. 1999. *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Fokus Media, Tim Penulis. 2012 . *Pokok Pokok Kepegawaian Pegawai Negeri Sipil*. Jakarta: Fokus Media
- Utama Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. 2006. *Ketika Pensiun Tiba*. Jakarta : Wijayata Media Utama.
- Hartanti, Netty. 2002. *Post Power Syndrome sebagai Gangguan Mental pada Masa Pensiun*. Tazkia Jurnal Psikologi Berbasis Keilmuan
- Handayani, A. 2007. *Pensiun Bukan Akhir Segalanya*. Jakarta. Bulan Bintang
- Handayani, Y. 2008. *Post Power Syndrome pada Pegawai Negeri Sipil yang Mengalami Masa Pensiun*. Jakarta: gunadarma
- 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](http://www.detikhealth.com) (diakses 21 Desember 2014)
- Hurlock, Elizabeth B. 2009. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kartono, Kartini. 1989. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.

- Hadi, S. 1996. *Metodologi Research 2*. Edisi Revisi. Yogyakarta: Andi Offset
- Alex, Sobur. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Maramis, Willy dan Albert. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Kartono, Kartini. 2002. *Patologi Sosial 3*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nofita, Effy. 2011. *Post Power Syndrome in Retired Manager Women*. Surabaya: Airlangga
- Pandya, Gunjan. 2012. *UU Tenaga Kerja Tidak Menentukan Batas Usia Pensiun*. Yogyakarta: Pyramid Publisher
- Pitaloka, Ardiningtyas. 2008. *Sikap Hidup di Hari Senja*. Bandung: Aneka Ilmu
- Purwanti, Puji. 2009. *Post Power Syndrome Pada Purnawirawan Kepolisian Negara Republik Indonesia Ditinjau Dari Harga Diri*. Skripsi. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Safaria, Triantoro. 2007. *Optimismtic Quotient*. Yogyakarta: Pyramid Publisher
- Salkind, Neil J. 2009. *Teori Teori Perkembangan Manusia*. Bandung: Penerbit Nusa Media
- Santoso, Agus & Lestari, Novi B. 2008. *Peran Serta Keluarga pada Lansia yang Mengalami Post Power Syndrome*. Jakarta: 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*.Jakarta: Media nurse
- Hutapea, R. 2005. *Sehat dan Ceria di Usia Senja Melangkah dengan Anggun*. Jakarta: Rieneka Cipta
- Supriyono, Iman. 2014. *Menghadapi Masa Pensiun*. Surabaya: Pustaka Progressif
- Media, Fokus. 2012. *Pokok –Pokok Kepegawaian Pegawai Negeri Sipil PNS*. Jakarta: Fokus Media
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Yusuf, Tarmizi. 2009. *Mencegah Post Power Syndrome Pasca Pensiun*. Jakarta: Salemba Empat
- Sutarto, J.Tito & C,Ismul, Cokro. 2008. *Pensiun Bukan Akhir Segalanya*. Jakarta: Gramedia
- Hardjana, A,M. 2003. *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkwalitas*. Bandung: Maestro
- Sarwono, S. 1991. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka