



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

SKRIPSI

**disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

oleh

Fandy Achmad Y

1550407050

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2013

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul *Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap Post Power Syndrome Pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (Bp3) Pelindo Semarang* benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan pada kode etik ilmiah.

Semarang, April 2013

Fandy Achmad Yunian
NIM.1550407050

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul *Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap Post power Syndrome pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang* telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada tanggal 9 April 2013.

Panitia Ujian Skripsi

Ketua

Sekretaris

Prof. Dr. Haryono, M.Psi.
NIP.196202221986011001

Dr. Edy Purwanto, M. Si.
NIP.196301211987031001

Penguji Utama

Amri Hana Muhammad, S,Psi, M.A
NIP.197810072005011003

Penguji I / Pembimbing I

Penguji II / Pembimbing II

Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi, M.S
NIP. 19570125 198503 1 001

Drs. Sugiyarta SL, M. Si.
NIP. 19600816 198503 1 003

MOTTO DAN PERUNTUKAN

MOTTO :

DO IT (Penulis)

PERUNTUKKAN :

Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, bapak dan ibu

Seluruh teman-teman Jurusan Psikologi angkatan 2007

Almamater Psikologi UNNES

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap *Post Power Syndrome* Pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (Bp3) Pelindo Semarang”. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari kesulitan dan hambatan, namun berkat bimbingan, arahan, bantuan dan motivasi dari berbagai pihak sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

Perkenankanlah pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Drs. Hardjono, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Edi Purwanto, M.Si, Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi, M.S selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan dengan kearifan telah memberikan petunjuk dan bimbingan hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Drs. Sugiyarta SL, M. Si., selaku dosen pembimbing II yang selalu berkenan meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan, serta masukan dalam menyusun skripsi ini.
5. Amri Hana Muhammad S.Psi, M.A dosen penguji yang telah memberikan masukan serta arahan sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Semua dosen Psikologi FIP UNNES yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan di kampus FIP.

7. Bapak Setyo Budi ketua Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
8. Bapak Ali Subadio yang telah memberikan informasi dan bantuan yang diperlukan dalam penelitian ini.
9. Seluruh anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo yang telah membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
10. Kedua orang tua, kakak-kakak serta keponakan penulis yang tercinta, terimakasih atas doa, dan kasih sayang yang tak henti-hentinya kepada penulis.
11. Kepada Pimpinan PT Hucle Indonesia Mas Yoseph, Mbak Mei, Ko Pedro serta Ko Peter, terima kasih atas masukan serta ilmunya, serta teman teman Fasilitator Outbound di Hucle Peers mas Yoko, Mas Imam, Mas Gogi, Aryo yang telah memberikan pengalaman berharga bagi penulis.
12. Teman seperjuangan di Psikologi UNNES angkatan 2007, terutama Jarwo, Dinar, Iqbal, dan Fuad, terima kasih untuk doa dan motivasi kepada penulis.
13. Teman Teman di Ploup Fc yang membuat penulis selalu beroleh raga dan menjadi lebih sehat.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu menyelesaikan skripsi.

Semoga segala kebaikan dan keikhlasan mendapat balasan dan rahmat Allah Yang Maha Esa, serta semoga karya ini bermanfaat.

Semarang, Maret 2013

Penulis

ABSTRAK

Yunian, Fandy Achmad. 2012. Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap *Post Power Syndrome* Pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (Bp3) Pelindo Semarang *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi, M.S dan Pembimbing II Drs. Sugiyarta SL, M. Si.

Kata kunci: *Post Power Syndrome*, Optimisme

Penelitian ini dilatarbelakangi fenomena mengenai gejala-gejala *post power syndrome* yang dialami para anggota BP3 Pelindo yang anggotanya adalah sekumpulan individu yang sudah tidak bekerja atau pensiun. *Post power syndrome* ini timbul akibat dari perasaan tidak bisa menerima keadaan barunya sebagai seorang pensiunan. Pensiun menimbulkan perasaan - perasaan tidak berguna, depresi, kekecewaan, dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu fungsi kejiwaan dan organiknya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme menghadapi masa pensiun terhadap *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo. Subjek pada penelitian ini berjumlah 63. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. *Post power syndrome* diukur dengan skala *post power syndrome*. Skala *post power syndrome* terdiri dari 63 item valid. Item yang valid tersebut mempunyai $p < 0,05$ yaitu dengan rentang signifikansi 0,000-0,001. Skala *post power syndrome* mempunyai koefisien reliabilitas sebesar 0,945. Optimisme diukur dengan menggunakan skala optimisme. Skala Optimisme terdiri dari 57 aitem valid. Aitem yang valid tersebut memiliki $p < 0,05$ yaitu pada rentang signifikansi 0,000-0,001. Skala konflik peran ganda mempunyai koefisien reliabilitas sebesar 0,956. Uji korelasi menggunakan teknik *korelasi product moment* dan uji pengaruh digunakan analisis regresi yang dikerjakan menggunakan bantuan program SPSS 17.0 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan variabel *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo tergolong rendah. Berbeda dengan variabel optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota BP3 Pelindo tergolong tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif antara *post power syndrome* dengan optimisme dengan nilai F sebesar 201,240. Pengaruh *post power syndrome* dengan optimisme diperoleh koefisien $r = - 0,876$ dengan signifikansi atau $p = 0,000$. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh optimisme menghadapi pensiun terhadap *post power syndrome* dengan R Square sebesar 76,7%.

Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara optimisme menghadapi masa pensiun terhadap *post power syndrome* pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERUNTUKAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB	
I PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	12
BAB	
II LANDASAN TEORI	
2.1 <i>Post Power Syndrome</i>	13
2.1.1 Pengertian <i>Post Power Syndrome</i>	13
2.1.2 Gejala – gejala <i>Post Power Syndrome</i>	16

2.1.3	Penyebab <i>Post Power Syndrome</i>	17
2.1.4	Optimisme Sebagai Pencegah <i>Post Power Syndrome</i>	19
2.2	Optimisme	22
2.2.1	Pengertian Optimisme	22
2.2.2	Ciri Ciri Orang Optimis.....	24
2.2.3	Aspek Aspek Optimisme.....	25
2.2.4	Kaitan <i>Post Power Syndrome</i> dengan Optimisme	30
2.3	Pensiun	31
2.3.1	Pengertian Pensiun.....	31
2.3.2	Jenis Pensiun	32
2.3.3	Fase Fase Pensiun.....	33
2.4	Pengaruh Optimisme Terhadap <i>Post Power Syndrome</i>	36
2.5	Kerangka Berfikir.....	39
2.6	Hipotesis Penelitian.....	43

BAB

III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian.....	44
3.2	Desain Penelitian.....	44
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian	45
3.4	Definisi Operasional Variabel	45
3.4.1	Optimisme	46
3.4.2	<i>Post Power Syndrome</i>	47
3.5	Hubungan antar Variabel Penelitian	47

3.6	Populasi dan Sampel	48
3.6.1	Populasi	48
3.6.2	Sampel	49
3.7	Metode dan Alat Pengumpul Data	49
3.8	Uji Coba	55
3.8.1	Validitas	55
3.8.1.1	<i>Hasil Uji Coba Validitas Skala Post Power Syndrome.....</i>	56
3.8.1.2	<i>Hasil Uji Coba Validitas Skala Optimisme.....</i>	58
3.8.2	Reabilitas	60
3.8.2.1	<i>Hasil Uji Coba Realibilitas Skala Post Power Syndrome</i>	62
3.8.2.2	<i>Hasil Uji Coba Reabilitas Skala Optimisme.....</i>	62
3.9	Metode Analisis Data	63
 BAB		
IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Persiapan Penelitian	65
4.1.1	Orientasi Kancan	65
4.1.2	Proses Perijinan	68
4.2	Pelaksanaan Penelitian	69
4.2.1	Pengumpulan Data	69
4.2.2	Pelaksanaan Skoring	70
4.3	Analisis Deskriptif.....	70
4.3.1	Gambaran Post Power Syndrome pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang	71

4.3.1.1	<i>Gambaran Umum Post Power Syndrome pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang</i>	72
4.3.1.2	<i>Gambaran Spesifik Post Power Syndrome pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang</i>	73
4.3.2	Gambaran Optimisme pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang	79
4.3.2.1	<i>Gambaran Umum Optimisme pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang</i>	79
4.3.2.2	<i>Gambaran Spesifik Optimisme pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang</i>	81
4.4	Hasil Penelitian	88
4.4.1	Hasil Uji Asumsi.....	89
4.4.2	Hasil Uji Hipotesis.....	91
4.5	Pembahasan	95
4.5.1	Pembahasan Hasil Analisis Deskriptif Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap <i>Post Power Syndrome</i> pada Anggota Badan Pembina Pensiuna Pegawai (BP3) Pelindo.....	95
4.5.2	Pembahasan Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap <i>Post Power Syndrome</i> pada Anggota Badan Pembina Pensiuna Pegawai (BP3) Pelindo.....	101
4.6	Keterbatasan Penelitian	104
BAB		
V PENUTUP		
5.1	Simpulan	106
5.2	Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA		109
LAMPIRAN.....		112

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 : Hasil Studi Pendahuluan <i>Post Power Syndrome</i>	6
2.1 : Contoh gaya penjelasan <i>permanence</i> kejadian buruk	26
2.2 : Contoh gaya penjelasan <i>permanence</i> kejadian baik	27
2.3 : Contoh gaya penjelasan <i>pervasiveness</i> kejadian buruk	28
2.4 : Contoh gaya penjelasan <i>pervasiveness</i> kejadian baik	28
2.5 : Contoh gaya penjelasan <i>personalization</i> kejadian buruk	29
2.6 : Contoh gaya penjelasan <i>personalization</i> kejadian baik	30
3.7 : Penskoran Aitem <i>Post Power Syndrome</i>	52
3.8 : <i>Blue Print</i> Skala <i>Post Power Syndrome</i>	52
3.9 : Penskoran Aitem Optimisme	54
3.10 : <i>Blue Print</i> Skala Optimisme	54
3.11 : Hasil Uji Coba Skala <i>Post Power Syndrome</i>	57
3.12 : Sebaran Baru Aitem Skala <i>Post Power Syndrome</i> pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo	58
3.13 : Hasil Uji Coba Skala Optimisme	59
3.14 : Sebaran Baru Aitem Skala Optimisme pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo	60
3.15 : Realibilitas Statistik pada Skala <i>Post Power Syndrome</i>	62
3.16 : Realibilitas Statistik pada Skala Optimisme	63
4.1 : Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Teoritik	71
4.2 : Distribusi Frekuensi <i>Post Power Syndrome</i> pada Anggota BP3 Pelindo	73
4.3 : Distribusi Frekuensi <i>Post Power Syndrome</i> Responden Ditinjau dari Gejala Fisik	74

4.4	: Distribusi Frekuensi <i>Post Power Syndrome</i> Responden Ditinjau dari Gejala Psikis.....	76
4.5	: Ringkasan Analisa <i>Post Power Syndrome</i> pada Anggota BP3 Pelindo	77
4.6	: Perbandingan Mean Empirik Tiap Gejala <i>Post Power Syndrome</i>	78
4.7	: Distribusi Frekuensi Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Responden	80
4.8	: Distribusi Frekuensi Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Responde Ditinjau dari Aspek <i>Permanensi</i>	82
4.9	: Distribusi Frekuensi Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Responde Ditinjau dari Aspek <i>Pervasiveness</i>	84
4.10	: Distribusi Frekuensi Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Responde Ditinjau dari Aspek <i>Personalization</i>	86
4.11	: Ringkasan Analisis Optimisme Menghadapi Masa Pensiun pada Anggota BP3	87
4.12	: Perbandingan Mean Empirik Tiap Aspek Optimisme	88
4.13	: Hasil Uji Normalitas.....	89
4.14	: Hasil Uji Linieritas	90
4.15	: Analisis Korelasi Antara <i>Post Power Syndrome</i> dengan Optimisme Menghadapi Masa Pensiun.....	91
4.16	: Hasil Koefisien Determinasi	92
4.17	: Hasil Uji Anova.....	92
4.18	: Analisis Regresi Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap <i>Post Power Syndrome</i>	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : Kerangka Berpikir	40
3.1 : Hubungan Antar Variabel.....	48
4.1 : Diagram Gambaran <i>Post Power Syndrome</i> Secara Umum	73
4.2 : Diagram <i>Post Power Syndrome</i> Menurut Gejala Fisik	75
4.3 : Diagram <i>Post Power Syndrome</i> Menurut Gejala Psikis.....	77
4.4 : Diagram Presentase Analisis <i>Post Power Syndrome</i> tiap Gejalanya..	78
4.5 : <i>Diagram</i> Gambaran Optimisme Secara Umum	81
4.6 : Diagram <i>Optimisme</i> Menurut Aspek <i>Permanence</i>	83
4.7 : Diagram Optimisme Menurut Aspek <i>Pervasiveness</i>	85
4.8 : Diagram Optimisme Menurut Aspek <i>Personalization</i>	86
4.9 : Diagram Presentase Analisis Optimisme tiap Aspeknya	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Skala Penelitian.....	114
2 : Tabulasi Data Skor Skala.....	126
3 : Uji Validitas Uji Reliabilitas Skala.....	151
4 : Tabulasi Analisis Data	164
5 : Surat Penelitian	172

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Individu selalu melakukan bermacam macam aktivitas, seperti makan, mandi, tidur, rekreasi, belajar, berinteraksi dengan individu lain dan salah satu aktivitas yang cukup penting adalah bekerja. Bekerja adalah aktivitas yang dilakukan oleh individu baik fisik maupun mental yang dasarnya adalah bawaan dan mempunyai tujuan yaitu mendapatkan kepuasan (As'ad 2004 : 46). 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. Smith dan Wakeley (dalam As'ad, 2004 : 47) juga berpendapat bahwa “individu didorong bekerja karena individu berharap bahwa hal ini akan membawa pada keadaan yang lebih memuaskan dari pada keadaan sekarang”.

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

atau pengakuan dari masyarakat. Brown berpendapat bahwa bekerja memberikan status kepada masyarakat (Anoraga 2009 :13).

Individu yang bekerja selalu menginginkan apa yang di lakukannya terus berkembang. Menurut Santrock (2002:152), kehidupan kerja individu dewasa seperti anak anak tangga pada tangga. Contohnya buruh disebuah perusahaan bekerja dengan giat maka tidak menutup kemungkinan oleh perusahaan diangkat menjadi mandor, hal terus dapat terus meningkat dan jenjang karir dari buruh tadi tidak menutup kemungkinan dapat menjadi manajer produksi pada perusahaan dimana individu bekerja. Pedagang ingin usahanya terus berkembang dan menjadi lebih besar dari sebelumnya dan keuntungannya terus meningkat, mungkin sebelumnya dia hanya pedagang keliling akan tetapi karena kegigihannya dia dapat memiliki sebuah toko, kemudian dapat terus berkembang dan usahanya mungkin dapat berkembang hingga memiliki cabang hingga ke luar kota.

Individu yang bekerja akan berada pada sebuah masa atau keadaan di mana individu harus berhenti untuk bekerja. Hal ini akan dialami oleh semua individu yang bekerja baik itu pria maupun wanita. Menganggur, pensiun, tidak menjabat lagi, tidak bekerja, dipecat PHK (pemutusan hubungan kerja), tidak punya kekuasaan formal, purnawirawan pada umumnya dialami oleh banyak individu, dan sebagian memaknainya dengan perasaan negatif atau tidak senang. Individu yang belum siap mentalnya, benar benar mengalami *shock* atau kejutan mental hebat. Kejadian yang dialami ini dianggap sebagai kerugian, keaiban, kenistaan, degradasi sosial, sebagai dan hal yang memalukan.

Pensiun pasti dialami oleh setiap individu yang bekerja baik itu pria maupun wanita. Pensiun menurut kamus besar bahasa Indonesia (2008: 1124) adalah tidak bekerja lagi karena masa tugasnya telah selesai. Menurut Schwart (dalam Hurlock, 2009: 417) 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: 227). Sedangkan di Indonesia terdapat kebijakan sendiri dalam hal usia pensiun. Dalam PP No. 32 Th 1979 pasal 3 ayat 2 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). (www.cpnsindonesia.com, diunduh pada tanggal 27 Juli 2012).

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. Memasuki tahapan tanpa kerja itu akan dirasakan sebagai pukulan batin. Muncullah perasaan sedih, takut, cemas, putus asa, bingung, yang semuanya jelas mengganggu fungsi fungsi kejiwaan dan

organiknya. Gejala gejala itu semua jika muncul pada individu yang telah pensiun akan mengakibatkan dirinya menderita *post power syndrome*.

Post power syndrome merupakan sebuah perubahan keadaan yang dialami oleh individu yang telah pensiun diikuti dengan munculnya berbagai macam gejala penyakit baik fisik maupun psikis akibat status dari bekerja menjadi tidak bekerja. *Post power syndrome* biasa terjadi pada individu yang telah menjadi pensiunan, purnawirawan ataupun individu yang telah di PHK, akibat individu yang bersangkutan sudah tidak bekerja, pensiun, tidak menjabat atau tidak berkuasa lagi (Kartono, 2000:233).

Individu yang mengalami *post power syndrome* dapat dilihat dari gejala gejalanya yaitu ditandai dengan diliputi rasa kecewa, bingung, kesepian, ragu-ragu, khawatir, takut, putus asa, ketergantungan, kekosongan, dan kerinduan. Harga dirinya juga menurun, merasa tidak lagi dihormati dan terpisah dari kelompok. Perubahan ini biasanya tidak begitu disadari oleh yang bersangkutan. Semua berujung kepada sikap marah marah yang tidak menentu. Sudah terbiasa memerintah siapapun kini tak ada lagi yang mau diperintah. Biasanya yang menjadi sasaran marah adalah keluarga terdekat, isteri, anak, dan bisa jadi malah pembantu yang menjadi korban.

Gejala gejala *post power syndrome* tersebut dapat terjadi pada semua individu yang telah pensiun. Hal ini disebabkan karena ketika pensiun banyak yang berubah pada individu karena dirinya tidak lagi bekerja seperti kehilangan harga diri atau hilangnya jabatan menyebabkan hilangnya perasaan atas pengakuan diri, kemudian kehilangan fungsi eksekutif- fungsi yang memberikan

kebanggaan diri, kehilangan perasaan sebagai individu yang memiliki arti dalam kelompok tertentu, kehilangan orientasi kerja, kehilangan sumber penghasilan terkait dengan jabatan terdahulu (Pitaloka (2008), www.e-psikologi.com diunduh pada 11 februari 2012).

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

Studi pendahuluan dengan penyebaran angket yang harus dijawab oleh 23 subjek diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1
Hasil studi pendahuluan *post power syndrome*

No	Indikator	YA		TIDAK	
		Jml	%	Jml	%
1.	Sakit sakitan semenjak pensiun	14	61%	9	39%
2.	Merasa tubuh semakin lemah semenjak pensiun	15	65%	8	35%
3.	Merasa tidak bergairah dan tidak memiliki semangat lagi semenjak pensiun	10	44%	13	56%
4.	Tidak ingin lagi aktif mengikuti suatu kegiatan dalam organisasi semenjak pensiun	14	61%	9	39%
5.	Tidak ingin lagi bergaul dengan lingkungan sekitar karena sudah lanjut usia	13	56%	10	44%
6.	Tidak suka pendapat anda di salahkan oleh individu lain semenjak pensiun	15	65%	8	35%

7.	Merasa mudah marah terhadap meskipun itu terhadap hal yang sepele semenjak pensiun	14	61%	9	39%
8.	Merasa malu untuk bertemu dengan individu lain karena telah pensiun	9	39%	14	61%
9.	Hanya ingin berada di rumah saja	12	52%	11	48%

Berdasarkan data tabel hasil studi pendahuluan di atas diperoleh informasi mengenai *post power syndrome* pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo dimana dari 9 pertanyaan yang harus dijawab diketahui lebih dari 50 % atau lebih dari 12 dari 23 anggota BP3 Pelindo menjawab YA pada 7 dari 9 pertanyaan yang mengungkapkan gejala gejala *post power syndrome*. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya fenomena *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo Semarang.

Penelitian yang di lakukan 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 dan merasakan keadaan baru tersebut (Semiun, 2010:502). Apabila individu tidak bisa menerima kondisi baru itu dan merasa kecewa dan pesimis maka akan timbul konflik batin, ketakutan dan rasa rendah diri. Sebaliknya individu yang telah pensiun memaknai kondisi ini dengan optimisme yang tinggi akan menghadapi masa pensiun ini dengan percaya diri. 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Purwanti (2009) yang berjudul *Post Power Syndrome* pada Purnawirawan Kepolisian Negara Republik Indonesia Ditinjau dari Konsep Diri, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,685$ yang artinya ada hubungan hubungan negatif antara konsep diri dan *post power syndrom*. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan terlihat, optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu sehingga akan terhindar dari *post power syndrome*. Hal tersebut juga terjadi sebaliknya jika individu memiliki konsep diri negatif maka akan meningkatkan resiko terkena *post power syndrome*. Penelitian Erlangga (2010) yang berjudul *Subjective Well Being* pada Lansia Penghuni Panti Jompo diketahui bahwa bahwa individu yang lebih optimis akan masa depannya merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya.

Menurut Segereston (dalam Ghufron dan Risnawati, 2011: 95) optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistik dalam memandang suatu masalah.

Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Bagi para individu yang telah memasuki masa pensiun maka dibutuhkan optimisme yang tinggi untuk menjalani masa pensiun tersebut. Rasa optimisme yang tinggi akan membuat individu telah pensiun merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha gembira meskipun tidak dalam kondisi gembira.

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: 98) 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 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 seberapa besar optimisme anggota BP3 Pelindo menghadapi pensiun untuk mengurangi efek *post power syndrome*. Oleh karena itu peneliti mengangkat judul “Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap *Post Power Syndrome* Pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang tahun 2012”.

1.2 Rumusan 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 rasa optimisme dalam menjalani masa pensiun agar timbul perasaan puas dan bahagia maka dapat mengaktualisasikan dirinya meskipun telah memasuki masa pensiun.

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

1. Bagaimana optimisme anggota BP3 Pelindo Semarang menghadapi masa pensiun?
2. Bagaimana tingkat *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo?
3. Apakah ada pengaruh optimisme menghadapi pensiun terhadap *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

Pentingnya sikap optimisme untuk menghadapi *post power syndrome* sehingga dapat menjalani masa pensiun dengan puas dan bahagia sehingga dapat mengaktualisasikan dirinya meskipun telah memasuki masa pensiun. Diketahui bahwa dari studi pendahuluan yang dilakukan yang hasilnya tingkat *post power syndrom* pada anggota BP3 pelindo tergolong tinggi. Berdasarkan rumusan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui seberapa besar optimisme anggota BP3 Pelindo Semarang menghadapi masa pensiun.
2. Mengetahui tingkat *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo Semarang.
3. Menguji keberadaan pengaruh optimisme menghadapi masa pensiun terhadap *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat dari hasil penelitian ini meliputi :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pada bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi industri dan organisasi, dan juga memberi pemahaman pada pembaca tentang pentingnya menumbuhkan optimisme menghadapi masa pensiun untuk mengurangi efek *post power syndrome*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan 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*.
- b. Bagi peneliti, akan mendapat pengalaman dan pemahaman pengetahuan pengaruh optimisme menghadapi pensiun terhadap *post power syndrome* pada anggota (BP3) Pelindo Semarang. Pengalaman dan pengetahuan tersebut akan bermanfaat bagi peneliti saat terjun ke masyarakat dan pengembangan profesi saat ini dan di masa yang akan datang.
- c. Bagi organisasi di tempat penelitian, dapat memberikan gambaran *post power syndrom* pada anggota organisasi sehingga dapat menikmati masa pensiun dengan tenang dan bahagia.
- d. Bagi instansi tempat pensiunan bekerja sebelumnya, penelitian diharapkan dapat dijadikan acuan untuk memberikan arahan dan pegangan pada pegawai atau personel yang akan pensiun agar terhindar dari *post power syndrome*.

BAB II

LANDASAN TEORI

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas untuk memperjelas variabel-variabel yang digunakan. Peneliti menyajikan pendapat dari beberapa ahli mengenai hal-hal yang berkaitan dengan variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

2.1 *Post Power Syndrome*

2.1.1 Pengertian *Post Power Syndrome*

Individu yang bermental lemah dan belum siap secara jiwa menghadapi pensiun biasanya akan mengalami *simptom-simptom* seperti perasaan sedih, takut, cemas, rasa *inferiori* / rendah diri, tidak berguna, putus asa, bingung, yang semuanya jelas mengganggu fungsi fungsi kejiwaan dan organiknya. *Simptom* itu akan berkembang menjadi satu kumpulan penyakit dan kerusakan kerusakan fungsional. Individu yang bersangkutan menjadi sakit secara berkepanjangan dengan macam macam komplikasi yaitu menderita penyakit *post power syndrome* (*sindrome* purna kuasa atau *sindrome* pensiun)

Syndrome / *sindrom* adalah sekumpulan *simptom* yang saling berkaitan berupa reaksi *somatisasi* (tubuh) dalam bentuk tanda tanda penyakit, luka luka atau kerusakan kerusakan. Definisi *post power syndrome* adalah reaksi *somatisasi* dalam bentuk sekumpulan *simptom* penyakit, luka luka dan kerusakan kerusakan fungsi fungsi jasmani dan mental yang progresif , karena orang yang bersangkutan sudah tidak bekerja, pensiun, tidak menjabat atau tidak berkuasa lagi (Kartono,

2000:233). *Post power syndrome* atau sindrom purna kuasa ialah reaksi *somatisasi* dalam bentuk sekumpulan *simptom* penyakit, luka luka dan kerusakan fungsi fungsi jasmaniah dan rohaniah yang progresif sifatnya, disebabkan oleh karena pasien sudah pensiun, atau sudah tidak mempunyai jabatan dan kekuasaan lagi (Kartono, 2002: 139).

Menurut Setiati dkk, (2006: 18) *syndrome* artinya kumpulan gejala sedangkan *power* adalah kekuasaan, jika diartikan maka *post power syndrome* adalah gejala gejala pasca kekuasaan yang muncul berupa gejala gejala kejiwaan atau emosi yang kurang stabil dan gejala itu biasanya bersifat negatif.

Menurut Semium (2010: 501) *post power syndrome* adalah reaksi *somatis* dalam bentuk sekumpulan *simptom* penyakit, luka luka, serta kerusakan fungsi fungsi jasmaniah dan rohaniah yang bersifat progresif dan penyebabnya ialah pensiun atau karena sudah tidak mempunyai jabatan dan kekuasaan lagi. Individu yang mengalami gangguan *post power syndrome* berpandangan bahwa pekerjaan dan bekerja itu merupakan kebutuhan dasar dan merupakan bagian yang sangat penting dari kehidupan manusia. Pekerjaan dan bekerja itu memberikan kesenangan dan arti tersendiri bagi kehidupan manusia. Lingkungan kerja itu sebagai sentrum sosial, sedangkan bekerja merupakan aktivitas sosial yang memberikan kepada individu penghargaan atau respek, status sosial dan prestise sosial. Bekerja itu selain memberikan ganjaran material dalam bentuk gaji, kekayaan dan bermacam macam fasilitas material, juga memberikan ganjaran sosial yang non material, yaitu berupa status sosial dan prestise sosial. Dengan demikian kebanggaan dan minat besar terhadap pekerjaan dengan segala pangkat,

jabatan dan simbol kebesaran berupa intensif yang kuat untuk mencintai suatu pekerjaan.

Simptom simptom penyakit ini pada intinya disebabkan oleh *banyaknya stress* (ketegangan, tekanan batin), rasa kecewa dan ketakutan yang mengganggu fungsi fungsi organik dan psikis, sehingga mengakibatkan macam macam penyakit, luka luka dan kerusakan yang progresif (terus berkembang atau meluas). Sindrom purna kuasa tersebut banyak diidap oleh para pensiunan, mantan purnawirawan, ex-karyawan. Kemudian mereka tidak mampu melakukan adaptasi yang sehat terhadap tuntutan kondisi hidup baru.

Menurut Hartati (2002:3) dalam jurnal yang berjudul *post power syndrome* sebagai gangguan mental pada masa pensiun menyatakan bahwa individu yang menolak masa pensiun, akan mengalami ketakutan, cemas dan rendah diri. Apabila dibiarkan berlarut larut, maka akan terjadi proses demencia yang pesat sekali sehingga merusak fungsi organ.

Berdasarkan berbagai definisi *post power syndrome* di atas maka dapat disimpulkan bahwa *post power syndrome* adalah gejala gejala pasca kekuasaan yang muncul berupa gejala gejala kejiwaan atau emosi yang kurang stabil dan gejala itu biasanya bersifat negatif, yang menimbulkan reaksi somatis dalam bentuk sekumpulan simptom penyakit ataupun luka dan kerusakan fungsi tubuh baik itu jasmani dan rohani yang di sebabkan karena individu tersebut sudah tidak bekerja atau tidak menjabat lagi.

2.1.2 Gejala Gejala *Post Power Syndrome*

Seseorang yang mengalami *post power syndrome* biasanya dapat diketahui dari gejala-gejala yang dialaminya. Kartono (2000: 234) membagi gejala *post power syndrome* menjadi dua yaitu:

1. Gejala Fisik

Gejala fisik yang sering muncul yaitu layu, sayu, lemas, tidak bergairah dan mudah sakit-sakitan

2. Gejala Psikis

Gejala psikis yang sering tampil antara lain ialah apatis, depresi, semuanya "serba salah"; tidak pernah merasa puas dan berputus asa, atau tanda-tanda sebaliknya, yaitu menjadi mudah ribut, tidak toleran, cepat tersinggung, gelisah, gemas, eksplosif mudah meledak meledak, agresif dan suka menyerang baik dengan kata-kata atau ucapan-ucapan maupun dengan benda-benda dan lain sebagainya. Bahkan tidak jarang menjadi beringas setengah sadar.

Seniati dkk, (2006: 18) membagi gejala-gejala *post power syndrome* menjadi tiga tipe yaitu:

1. Gejala fisik

Tampak lebih tua dibandingkan pada waktu bekerja, rambutnya menjadi putih semua, berkeriput, pemurung, badannya menjadi lemah dan sakit-sakitan

2. Gejala Psikis

Merasa cepat tersinggung, merasa tidak berharga, menarik diri dari lingkungan pergaulan, ingin bersembunyi dan lain sebagainya

3. Gejala Perilaku

Umumnya malu bertemu orang lain, suka melakukan kekerasan atau menunjukkan kemarahan baik di rumah atau di tempat lain.

Kondisi fisik dan psikis sedemikian ini jika tidak bisa dikendalikan oleh individu sendiri, bahkan juga tidak bisa diperingan dengan bantuan medis dan psikiatri, maka menjadi semakin gawat dan pasti akan memperpendek umur penderitanya. Berdasarkan teori di atas mengenai gejala *post power syndrome* yang disebutkan di atas, peneliti menggunakan gejala-gejala yang sesuai dengan pelaksanaan penelitian yaitu gejala *post power syndrome* dari Kartono bahwa gejala *post power syndrome* terdiri dari gejala fisik dan, gejala psikis.

2.1.3 Penyebab *Post Power Syndrome*

Sudah tidak bekerja (manggur, pensiun, tidak menjabat lagi dan lain-lain) oleh banyak individu dilihat sebagai *insentif* negatif paling parah dan paling tidak diinginkan yang dapat menyebabkan *post power syndrome*. Menurut Kartono (2000: 234) penyebab *post power syndrome* ialah:

- 1) Individu merasa terpotong / tersisih dari orbit resmi, yang sebenarnya ingin dimiliki dan dikuasai terus menerus
- 2) Individu merasa sangat kecewa, sedih, sengsara berkepanjangan, seolah-olah dunianya lorong-lorong buntu yang tidak bisa ditembus lagi.
- 3) Emosi negatif yang sangat kuat dari kecemasan hebat yang berkelanjutan itu langsung menjadi reaksi *somatisme* yang mengenai sistem peredaran darah, jantung dan sistem syaraf yang sifatnya serius, yang bisa menyebabkan kematian.

Pengangguran atau kondisi menganggur memang mudah menimbulkan perasaan “tidak berguna “, tanpa tempat berpijak, tanpa tanah air atau tanpa rumah yang menyebabkan orang merasa sangat sengsara dan merasa malu sekali. Oleh karena itu para pensiunan yang biasanya energik dan kini menganggur, mereka lebih suka mencari pekerjaan/ kesibukan apa saja, sekalipun kualitas pekerjaan dan gajinya tidak sebesar dulu.

Kegiatan tadi khususnya dipakai sebagai kompensasi bagi emosi emosi “kekosongan” dan untuk mendapatkan kelanjutan dari pengakuan status sosialnya. Sebab setiap orang pasti menginginkan *respek* dan *pengakuan* dari lingkungannya. Setiap mantan yang masih merasa sehat dan kuat, juga masih *suka bekerja* atau *menyibukkan diri*. Bekerja dipakai untuk menumbuhkan emosi “*masih berguna*”, rasa masih diperlukan/dibutuhkan oleh lingkungan dekatnya; khususnya untuk menegakkan martabat dirinya.

Sebenarnya yang menjadi kriterium pokok dalam kemunculan sindrom purna kuasa itu bukan situasi dan kondisi kepengsian atau menganggur itu sendiri, akan tetapi bagaimana caranya seseorang *mantan menghayati atau merasakan keadaan baru itu* yaitu dengan perasaan lega, puas, bahagia, karena sudah melakukan semua tugas kenegaraan atau kewajiban kelembagaan dengan upaya semaksimal mungkin, sehingga dia bisa merasakan kelegaan dan kebebasan.

Individu sebaliknya merasakan peristiwa pensiun atau selesai tugas itu dengan emosi emosi negatif yaitu dengan memberontak di batin sendiri, dengan agresi hebat, eksplosif meledak ledak, tidak bisa menerima keadaan baru, sangat kecewa, dengan hati yang pedih terluka, dan emosi emosi tidak puas lainnya.

Perasaan perasaan negatif terutama keengganan menerima situasi baru dengan kebesaran jiwa, pasti menimbulkan banyak *stress*, *keresahan batin*, konflik konflik jiwani, ketakutan, kecemasan, rasa *inferior*, apatis, melankolis, dan depresi serta macam macam ketidak puasasan lainnya. Jika semua itu berlangsung berlarut larut, kronis berkepanjangan, maka jelas akan menyebabkan *proses dementia (kemunduran mental)* yang pesat dengan menyandang kerusakan kerusakan pada fungsi fungsi organis (alat/bagian tubuh) dan fungsi fungsi kejiwaan yang saling berkaitan dan kita kenal sebagai gejala *post power syndrome*.

Karakteristik perilaku yang muncul pada individu yang mengalami *post power syndrome* adalah individu umumnya malu bertemu dengan orang lain karena merasa dirinya tidak berguna dan muncul perasaan *inferior* sebab individu yang bersangkutan telah pensiun, tidak menjabat atau menganggur. Selain itu dapat pula muncul perilaku sebaliknya yaitu suka melakukan kekerasan atau menunjukkan kemarahan baik di rumah atau di tempat lain. (Setiati dkk, 2006: 18)

2.1.4 Optimisme Sebagai Pencegah Penyebab *Post Power Syndrome*

Beberapa faktor yang mempengaruhi individu terkena *post power syndrome*, diantaranya adalah penyesuaian diri terhadap pensiun, kecemasan menghadapi masa pensiun, depresi menghadapi masa pensiun. Penyesuaian diri terhadap masa pensiun merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu terkena atau terhindar dari *post power syndrome*. Individu yang telah memasuki masa pensiun agar memiliki penyesuaian diri paling baik adalah sehat baik itu mental atau pun jasmani, memiliki pendapatan yang layak, aktif,

berpendidikan baik, memiliki relasi sosial yang luas termasuk diantaranya teman teman dan keluarga dan biasanya puas dengan kehidupan sebelum pensiun (Palmore dkk, 1985 dalam Santrock 2002: 229).

Individu yang pada masa pensiunnya memiliki kesehatan yang buruk, dan depresi menghadapi keadaanya sekarang karena telah pensiun maka dapat dipastikan akan sulit melakukan penyesuaian diri. Akibatnya individu tersebut rentan terkena *post power syndrome*. Individu yang optimis cenderung memiliki kesehatan yang baik karena optimisme menghasilkan kesehatan yang baik dan bahkan memperpanjang usia seseorang (Maruta dkk, 2000; Peterson dkk, 1998 dalam Tarvis dan Wade, 2007: 297). Sebagian karena individu yang optimis lebih baik dalam mengurus diri sendiri, merupakan pemecah masalah yang aktif, serta individu optimis cenderung lebih mendapatkan dukungan dari kerabat dan teman. Sehingga dapat disimpulkan bahwa optimisme lebih baik dalam mencegah *post power syndrome* dari pada penyesuaian diri.

Kecemasan serta depresi keduanya merupakan emosi negatif yang dapat membuat individu terkena *post power syndrome*. Perlunya sikap serta perasaan dan pemikiran positif untuk menangkal penyebab *post power syndrome* tersebut. Robinson (dalam Ghufroon & Risnawati, 2011: 98) menyatakan individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih baik dan selalu berjuang dengan penuh kesadaran. Seligman (dalam Safaria, 2007 :77) menyatakan individu yang optimis tahan terhadap depresi, memiliki kemungkinan

lebih besar untuk mengembangkan potensi diri, tangguh dalam menghadapi kesulitan dan menikmati kesehatan lebih baik. Segereston (dalam Ghufron & Risnawati, 2011: 95) menyatakan bahwa optimisme adalah cara berpikir yang positif, oleh karena itu perlu sikap optimis untuk melawan emosi dan pemikiran negatif pada diri individu agar tidak terkena *post power syndrome*.

Vaughan (Safaria, 2007: 76) menyatakan orang yang optimis dapat menghadapi tekanan hidup secara lebih baik. Individu tersebut juga dapat pulih lebih cepat dari kesedihan dan memiliki keyakinan akan berhasil mengalahkan setiap hambatan. Individu yang bersangkutan juga akan mampu berkelit dalam kesulitan dan menjadi pengendali hidupnya sendiri. Perlunya sikap optimis ditumbuhkan pada diri para pensiunan agar terhindar dari penyebab *post power syndrome*. Menurut McGinnis (dalam Ghufron & Risnawati, 2011: 99) menyatakan orang-orang yang optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan. Individu yang optimis merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan dan berusaha gembira, meskipun tidak dalam kondisi bahagia.

Optimisme secara langsung berhubungan dengan fungsi kekebalan tubuh yang lebih baik, seperti meningkatnya pembunuh alami yang melawan infeksi (Raikkonen dkk, 1999; Segerestrom dkk, 1998 dalam Tarvis dan Wade, 2007: 297). Melihat uraian di atas diketahui besarnya efek yang diberikan dari sikap optimis ini yang akan menangkal perasaan negatif dan sikap *inferior* yang dialami individu agar terhindar dari *post power syndrome*.

2.2 Optimisme

2.2.1 Pengertian Optimisme Menghadapi Masa Pensiun

Optimisme secara sederhana menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003: 801) adalah ; “paham (keyakinan) atas segala sesuatu dari segi baik dan menyenangkan; sikap selalu mempunyai harapan baik dan menyenangkan.”

Menurut Seligman (2006: 44), 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: 95) 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: 95) 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 Ghufron & Risnawati, 2005: 97) 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 Ghufron & Risnawati, 2005: 97) optimisme menunjukkan arah dan tujuan hidup yang positif, menyambut datangnya pagi dengan suka cita, membangkitkan kembali rasa percaya diri ke arah yang lebih realistik 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: 213) 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.

2.2.2 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, 2007:76) 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 tercapainya kesuksesan tersebut dan yakin mencapainya kembali.

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 mengalahkannya setiap hambatan. Individu mampu untuk berketel 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.

2.2.3 Aspek Aspek Optimisme

Menurut Seligman (2008: 44-51) 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 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 menyebalkan “	“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:

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 bagian kehidupan yang lainnya, 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 universal menciptakan ketidakberdayaan pada berbagai situasi dan penjelasan spesifik hanya menciptakan ketidakberdayaan pada daerah yang tertimpa masalah saja.

Demikian pula sebaiknya, gaya penjelasan optimis untuk kejadian baik bertentangan dengan gaya penjelasan optimis untuk kejadian buruk. Individu optimis percaya bahwa kejadian buruk memiliki penyebab yang spesifik, sedangkan kejadian baik akan memperbaiki segala sesuatu yang dikerjakannya. Individu pesimis percaya bahwa kejadian buruk memiliki penyebab yang universal, sedangkan kejadian baik disebabkan oleh faktor faktor yang spesifik. Berikut ini beberapa penjelasan yang universal dan spesifik dari 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 kejadian eksternal tidak kehilangan 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 di atas 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.

2.2.4 Kaitan *Post Power Syndrome* dengan Optimisme

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.

Menurut Hartaty (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*.

2.3 Pensiun

2.3.1 Pengertian Pensiun

Pensiun menurut kamus besar bahasa Indonesia (2008: 1124) adalah tidak bekerja lagi karena masa tugasnya telah selesai. Schwartz (dalam Hurlock, 2009: 417) berkata bahwa pensiun dapat merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu.

Menurut Manullang & Manullang (2008: 213) pemensiunan pegawai tidak seluruhnya sama dengan pemberhentian pegawai. 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. Ganti rugi pada pemberhentian bersifat sekali saja, sedangkan ganti rugi pada pemensiunan, lebih tepat disebut jaminan hari tua bersifat pembayaran berulang ulang.

Pensiun dari pengertian beberapa ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pensiun merupakan perubahan menuju pola kehidupan baru karena

pemutusan hubungan kerja karena suatu sebab tertentu serta adanya ganti rugi atas keadaan tersebut.

2.3.2 Jenis Pensiun

Jenis pensiun menurut Hurlock (2009: 417) dibagi menjadi beberapa tiga jenis yaitu:

1. Pensiun Sukarela

Beberapa pekerjaan menjalani masa pensiun secara sukarela, seringkali sebelum masa pensiun wajib. Hal ini individu lakukan karena alasan kesehatan atau keinginan untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan melakukan hal hal yang lebih berarti buat diri individu dari pada pekerjaannya.

2. Pensiun Wajib yang terjadi secara reguler atau lebih awal.

Bagi yang lain, pensiun dilakukan secara terpaksa atau disebut juga karena wajib pensiun, karena organisasi dimana individu bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas seseorang untuk pensiun tanpa mempertimbangkan apakah mereka senang atau tidak. Bagi Individu yang lebih suka sikap bekerja tetapi dipaksa keluar pada usia wajib pensiun seringkali menunjukkan sikap kebencian dan akibatnya motivasi individu untuk melakukan penyesuaian diri yang baik pada masa pensiun sangat rendah, serta cenderung mengalami kemunduran fisik dan psikologis.

3. Pensiun Dini

Sementara kebanyakan pekerja pensiun pada usia wajib reguler, dewasa ini terdapat juga kecenderungan untuk meminta masa pensiun lebih awal dari usia wajib pensiun. Individu yang mengambil masa pensiun lebih awal, seperti kasus

pensiun secara sukarela, karena alasan kesehatan atau karena mereka ingin menghabiskan sisa hidupnya untuk mengerjakan hal hal yang berarti yang lebih menyenangkan. Kadang-kadang pensiun lebih awal terpaksa diambil karena kebikaksanaan manajemen yang ingin mengadakan berbagai perubahan dan pembaharuan sehingga mendesak pekerja lanjut usia untuk berhenti bekerja, untuk memberikan kesempatan bagi pekerja baru. Tetapi kadang-kadang pensiun juga dijalani dengan sukarela. Beberapa pekerja mungkin merasa kecewa karena terpaksa untuk keluar dari pekerjaannya atau pensiun sebelum usia wajib pensiun. Namun sebagian pekerja justru merasa puas mengalami sebelum waktunya. Kepuasan individu bergantung tidak sebanyak pada keinginan individu untuk tetap bekerja seperti pada situasi keuangan individu dalam bentuk pensiun dan apakah individu mempunyai keinginan lain atau tidak. Seberapa baik pekerja menyesuaikan diri dengan masa wajib pensiun secara reguler sangat bergantung pada seberapa baik persiapan mereka dalam menghadapinya.

2.3.3 Fase Fase Pensiun

Seorang ahli gerontologi, Robert Atchley (1976) (dalam Santrock, 2002: 228), menggambarkan 7 fase pensiun yang dilalui oleh orang-orang dewasa yaitu fase jauh (*remote*), mendekat (*near*), bulan madu (*honey-moon*), kecewa (*disenchantment*), re-orientasi (*reorientation*), stabil (*stability*), dan fase akhir (*termination*).

Kebanyakan dari individu bekerja dengan kepercayaan yang samar-samar bahwa individu tidak akan meninggal dalam pekerjaan tetapi justru akan

menikmati hasil pekerjaan individu jauh di masa depan ini merupakan fase sebelum terjadinya masa pensiun:

1. **Fase jauh (*the remote phase*)**, kebanyakan individu sedikit melakukan sesuatu untuk mempersiapkan fase pensiun. Seiring dengan pertambahan usia individu yang memungkinkan pensiun, individu mungkin menyangkal bahwa fase pensiun akan terjadi.
2. **Fase mendekat (*the near phase*)**, para pekerja mulai berpartisipasi dalam program pra-pensiun. Program ini biasanya membantu orang-orang dewasa memutuskan kapan dan bagaimana individu seharusnya pensiun dengan mengakrabkan individu dengan keuntungan dan dana pensiun yang diharapkan akan dapat diterima, atau melibatkan individu dalam diskusi mengenai isu-isu yang lebih komprehensif, seperti kesehatan fisik dan mental. Pada saat individu dewasa memiliki kesadaran yang lebih mengenai pentingnya perencanaan keuangan, gelombang partisipasi dalam perencanaan pra-pensiun telah terjadi pada dekade terakhir.

Setelah melalui kedua fase di atas individu akan mengalami lima fase berikut yang terjadi setelah fase pensiun yaitu:

3. **Fase bulan madu (*the honeymoon phase*)**, merupakan fase terawal dari fase pensiun, banyak individu merasa bahagia. Individu mungkin dapat melakukan segala sesuatu yang tidak pernah dilakukan sebelumnya, dan individu menikmati aktivitas waktu luang yang lebih. Akan tetapi, individu dewasa yang diPHK, atau pensiun karena individu marah terhadap pekerjaan

individu atau karena sakit, mungkin tidak mengalami aspek aspek positif dari fase bulan madu ini.

4. **Fase kekecewaan (*the disenchantment phase*)**, individu dewasa lanjut menyadari bahwa bayangan pra pensiun individu tentang fase pensiun ternyata tidak realistik. Setelah fase bulan madu, individu dewasa lanjut seringkali jatuh dalam rutinitas. Jika rutinitas itu menyenangkan, penyesuaian terhadap pensiun itu biasanya sukses. Individu dewasa yang gaya hidupnya tidak berkutat di seputar pekerjaan sebelum pensiun biasanya sukses. Individu dewasa yang gaya hidupnya tidak berkutat di seputar pekerjaannya sebelum pensiun lebih mungkin menyesuaikan diri dengan pensiun dan mengembangkan rutinitas yang menyenangkan dari pada individu yang tidak mengembangkan aktivitas aktivitas di waktu luangnya selama tahun tahun kerjanya.
5. **Fase re-orientasi (*the reorientation phase*)**, para pensiunan mencatat apa yang masih dimiliki, mengumpulkannya bersama sama dan mengembangkan alternatif alternatif kehidupan yang lebih realistik. Individu menjelajahi dan mengevaluasi jenis jenis gaya hidup yang memungkinkan individu menikmati kepuasan hidup.
6. **Fase stabil (*the stability phase*)**, individu dewasa telah memutuskan berdasarkan suatu kriteria tertentu untuk mengevaluasi pilihan pilihan pada fase pensiun dan bagaimana individu akan menjalani salah satu pilihan yang telah dibuat. Bagi beberapa orang dewasa, fase ini mengikuti fase bulan madu, tetapi bagi lainnya, perubahannya lambat dan lebih sulit.

7. **Fase akhir (*the termination phase*)**, peranan fase pensiun digantikan oleh peran sebagai pesakitan atau peran tergantung karena individu dewasa lanjut tidak dapat berfungsi secara mandiri lagi dan mencukupi kebutuhannya sendiri.

2.4 Pengaruh Optimisme Terhadap *Post Power Syndrome*

Individu yang mengalami gangguan *post power syndrome* berpandangan bahwa pekerjaan dan bekerja itu merupakan suatu kebutuhan dasar dan merupakan bagian yang sangat penting dari kebutuhan manusia. Pekerjaan dan bekerja itu memberikan kesenangan dan arti tersendiri bagi kehidupan manusia. Lingkungan itu sebagai sentrum sosial, sedangkan bekerja merupakan aktivitas sosial yang memberikan kepada individu penghargaan atau respek, status sosial dan *prestise* sosial. Bekerja itu selain memberikan ganjaran material dalam bentuk gaji, kekayaan dan bermacam macam fasilitas material, juga memberikan ganjaran sosial yang nonmaterial yaitu berupa status sosial dan *prestise* sosial. Sehingga kebanggaan dan minat besar terhadap pekerjaan dengan segala pangkat, jabatan, dan simbol kebesaran merupakan insentif yang kuat untuk mencintai suatu pekerjaan.

Sebaliknya tidak bekerja atau menjadi pengangguran, pensiun, tidak menjabat lagi, yang dialami oleh individu dianggap sebagai *shock* dan dianggap sebagai kerugian dan aib yang memberikan rasa malu. “Pengangguran” tadi menimbulkan perasaan perasaan minder, perasaan tidak berguna, tidak dikehendaki, dilupakan, tersisihkan, tanpa tempat berpijak dan seperti “tanpa rumah”. Ketika masih bekerja, dirinya merasa dihormati, disegani, dielu-elukan,

disanjung, pada waktu itu individu merasa “agung”, merasa berharga dan berguna, merasa dikehendaki dan dibutuhkan; disamping itu, individu masih mendapatkan bermacam macam fasilitas material. Sekarang individu mengalami kekosongan tanpa arti dan merasa tidak berguna di mana individu sendiri belum siap untuk menghadapi kenyataan seperti itu.

Post power syndrome adalah reaksi *somatisasi* dalam bentuk sekumpulan *simptom* penyakit, luka luka dan kerusakan kerusakan fungsi fungsi jasmani dan mental yang progresif , karena orang yang bersangkutan sudah tidak bekerja, pensiun, tidak menjabat atau tidak berkuasa lagi. Simptom penyakit ini pada intinya disebabkan oleh *banyaknya stress* (ketegangan, tekanan batin), putus asa, rasa kecewa dan ketakutan yang mengganggu fungsi fungsi organik dan psikis, sehingga mengakibatkan macam macam penyakit, luka luka dan kerusakan yang progresif (terus berkembang/ meluas) (Kartono, 2000:233).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Santoso & Lestari (2008) berjudul peran serta keluarga pada lansia yang mengalami *post power syndrome* diketahui bahwa persepsi negatif mengakibatkan lansia mengalami ketergantungan dan pesimis terhadap diri sendiri dalam menjalani masa tuanya. Diperlukan dorongan dan komunikasi yang dilakukan dari keluarga kepada lansia sehingga persepsi negatif dan rasa pesimis terhadap diri sendiri pada lansia dapat dihindari.

Kriterium pokok dalam kemunculan sindrom purna kuasa itu bukan situasi dan kondisi pensiunan atau pengangguran itu sendiri, akan tetapi bagaimana caranya seorang pensiunan menghayati atau merasakan keadaan baru itu; yaitu

dengan perasaan lega, puas, dan bahagia. Sebaliknya jika pensiunan merasakan peristiwa pensiun itu dengan emosi negatif, terutama keengganan menerima situasi baru, pasti menimbulkan banyak stres, ketakutan, kecemasan, rasa inferior, apati, melankoli dan depresi (Kartono, 2000:236). *Post power syndrome* juga terjadi bukanlah karena situasi pensiun atau mengganggu tersebut, melainkan bagaimana cara individu menghayati dan merasakan keadaan baru tersebut (Semiun, 2010:502).

Erikson mengungkapkan bahwa, perkembangan psikososial manusia dibagi menjadi 8 tahapan, ketika individu yang telah memasuki masa pensiun dan sudah berada pada kategori dewasa akhir maka dapat digolongkan pada tahapan perkembangan integritas Ego dan putus asa. Menurut Erikson (Salkind, 2009: 206) pada tahap ini individu yang sehat mampu memandang kembali tahun-tahunnya yang telah lalu, apapun hal yang terjadi pada masa-masa itu dan ia merasa puas. Individu yang dalam tahap ini tidak bisa memandang hidupnya sebagai hal yang berarti, dengan rasa putus asa akan mencoba mengejar waktu yang tersisa. Individu seperti itu akhirnya menyadari bahwa kenyataan ternyata tidak berlangsung seperti yang ia kehendaki dan rasa hampa yang berlangsung pada saat itu pun berlanjut, dalam kasus seperti itu rasa putus asa bisa berkembang dalam dirinya.

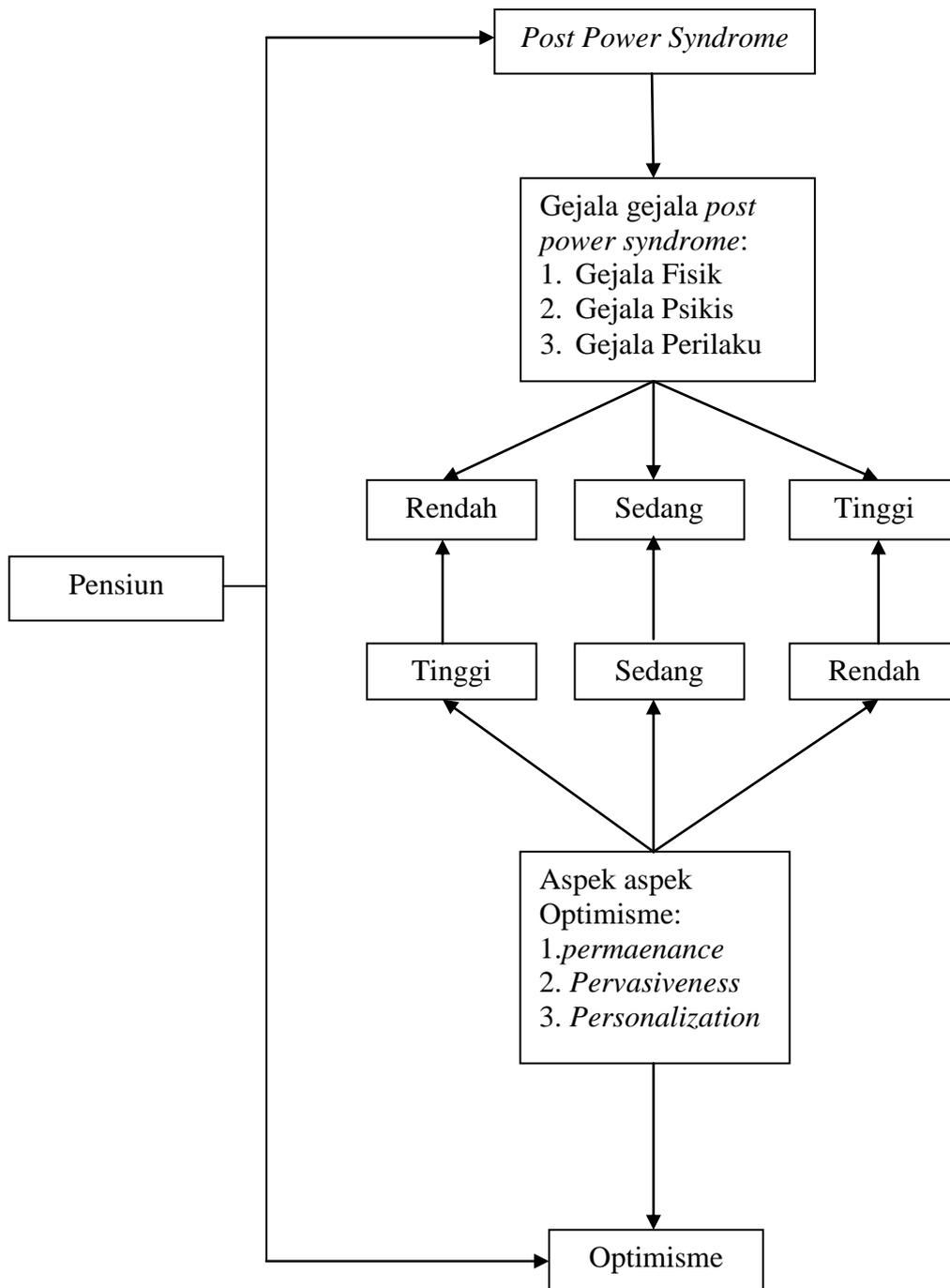
Apabila perkembangan psikososial mengarah pada perasaan putus asa akan berkembang menjadi berbagai macam perasaan seperti kecewa, bingung, kesepian, ragu-ragu, khawatir, takut, putus asa, ketergantungan, kekosongan, dan kerinduan. *Symptom-symptom* tadi akan berkembang menjadi *post power*

syndrome. Dibutuhkan rasa optimisme dalam menjalani masa dewasa akhir, agar dapat menikmati kehidupan di hari ini dengan penuh ketenangan, penuh harapan, dan bahagia menikmati masa istirahatnya setelah menjalani masa kerja selama bertahun-tahun. Dibutuhkan sikap optimis yaitu keyakinan bahwa segala hal yang bersifat negatif yang dialami individu akan segera hilang, dan perasaan positif akan selalu dalam diri individu.

Individu dewasa lanjut yang memiliki penyesuaian diri paling baik terhadap pensiun adalah yang sehat, memiliki pendapatan yang layak, aktif, berpendidikan baik, memiliki relasi sosial yang luas termasuk diantaranya teman-teman keluarga dan biasanya puas dengan kehidupan sebelum pensiun. (Palmore, 1985 (dalam Santrock, 2002:229). Masa pensiun kaitannya dengan kesehatan individu ini dipengaruhi oleh bagaimana individu memandang masa pensiun dengan pola pikirnya masing-masing. Apabila individu menganggap kondisi fisik atau penyakit yang di deritanya itu sebagai hambatan besar dalam menatap hidup akibat pensiun, maka individu akan mengalami masa pensiun dengan penuh kesulitan (Setiati dkk, 2006: 12).

2.5 Kerangka Berpikir

Berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan pada sub-bab sebelumnya mengenai optimisme menghadapi masa pensiun dan *post power syndrome* yang biasanya terjadi pada pensiunan. Sehingga dapat dijelaskan alur pengaruh optimisme menghadapi masa pensiun terhadap *post power syndrome* melalui kerangka berpikir.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Penjelasan pada bagan kerangka berpikir di atas maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

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 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.

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 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.

2.6 Hipotesis

Hipotesis menurut Arikunto (2006: 71) adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian teoritis serta kerangka berpikir yang telah tersaji di atas maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut. “Ada pengaruh negatif antara optimisme menghadapi masa pensiun terhadap *post power syndrome* pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3). Semakin tinggi optimisme anggota BP3 Pelindo Semarang, semakin rendah *post power syndrome* anggota BP3 Pelindo Semarang. Sebaliknya semakin rendah optimisme anggota BP3 Pelindo Semarang, semakin tinggi *post power syndrome* anggota BP3 Pelindo Semarang”.

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengolah dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode tertentu untuk mencari jawaban dari permasalahan yang dihadapi. Metode yang digunakan harus sesuai dengan objek yang diteliti agar pelaksanaan penelitian dapat berjalan secara sistematis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Bab ini membahas mengenai jenis dan desain penelitian, variable penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, uji coba serta metode analisis data.

3.1 Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan menggunakan pendekatan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010: 5). Menurut Arikunto (2006: 12) penelitian kuantitatif yaitu banyak dituntut menggunakan angka angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

3.2 Desain Penelitian

Menurut Christensen (dalam Seniaty dkk, 2009: 103) desain penelitian adalah rencana atau strategi yang digunakan menjawab masalah penelitian. Desain penelitian atau perencanaan diperlukan sebelum kita melakukan atau membuat sesuatu agar hasilnya sesuai dengan keinginan atau harapan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah desain penelitian korelasional.

Penelitian korelasional bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain (Azwar, 2010: 8). Penelitian korelasional ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (X) yaitu optimisme menghadapi masa pensiun dengan variabel terikat (Y) yaitu *post power syndrome*.

3.3 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan konsep mengenai atribut sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif maupun kualitatif (Azwar, 2010: 59). Variabel yang digunakan dalam penelitian terdiri dari dua macam variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung.

1. Variabel Tergantung : Variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain (Azwar, 2010:62). Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah *post power syndrome* pada anggota Badan Pembina Pensiun Pegawai (BP3) Pelindo Semarang.
2. Variabel Bebas : suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain atau variabel lain atau variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui. (Azwar, 2010:62). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota Badan Pembina Pensiun Pegawai (BP3) Pelindo Semarang.

3.4 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2010: 74). Dikemukakannya definisi operasional ini untuk

menghindari kesalahpahaman mengenai data yang akan dikumpulkan dan untuk menghindari ambiguitas arti dari suatu variabel penelitian. Definisi operasional variabel-variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.4.1 Optimisme Menghadapi Masa Pensiun (Variabel Independent)

Optimisme menghadapi masa pensiun 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 berpengaruh pada aktifitas 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* 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 penghargaan diri, percaya dengan kemampuan sendiri, menyukai dengan diri sendiri, mampu mengendalikan perasaan.

3.4.2 Post Power Syndrome (Variabel Dependent)

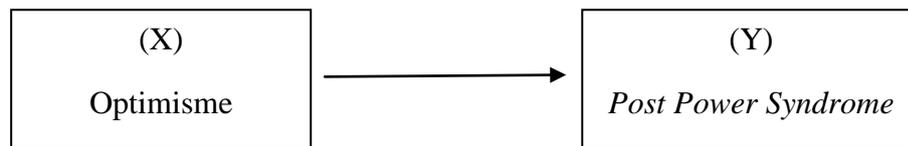
Post power syndrome adalah keadaan yang di alami oleh individu yang telah purna, tidak bekerja atau menganggur yang di tandai dengan gejala gejala yang dialami psikis maupun fisik seperti layu, sayu, lemas, apatis, depresi, semua “serba salah”, tidak pernah merasa puas dan berputus asa atau sebaliknya yaitu menjadi mudah ribut, tidak toleran cepat tersinggung, gelisah, gemas, eksplosif mudah meledak ledak, agresif dan suka menyerang baik dengan kata kata atau ucapan ucapan maupun dengan benda benda dan lain lain yang dialami pada orang yang telah pensiun.

3.5 Hubungan Antar Variabel Penelitian

Hubungan antar variabel adalah hal yang paling penting untuk dilihat dalam suatu penelitian. Di dalam pengaruh hubungan variabel ini kita akan melihat satu variabel dalam mempengaruhi variabel lain. Variabel penelitian ini

adalah *post power syndrome* sebagai variabel tergantung sedangkan optimisme menghadapi masa pensiun sebagai variabel bebas.

Kerangkanya dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3.1 Hubungan Antar Variabel

Keterangan gambar 3.1 :

(X) variabel bebas

(Y) variabel tergantung

3.6 Populasi dan Sample

3.6.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2006:108). Penelitian dengan populasi dilakukan apabila peneliti ingin melihat keadaan populasi secara menyeluruh. Apabila subyek penelitian dalam jumlah yang besar atau banyak maka penelitian populasi secara menyeluruh akan sulit untuk dilakukan.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) PELINDO Semarang. Karakteristik populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Seluruh anggota BP3 PELINDO Semarang.

2. Telah memasuki masa pensiun.
3. Aktif mengikuti seluruh kegiatan yang diselenggarakan BP3 PELINDO Semarang

Berdasarkan karakteristik populasi yang telah di sebutkan di atas, maka dapat di ketahui bahwa jumlah populasinya sebanyak 62 orang subjek penelitian.

3.6.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2010: 78). Apabila penelitian yang meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2006: 130). Penelitian ini menggunakan teknik studi populasi atau penelitian populasi yaitu seluruh anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai Pelindo yang berjumlah 62 orang.

3.7 Metode dan Alat Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data yang diteliti. Sehingga, metode pengumpulan data mutlak diperlukan dalam suatu penelitian karena dalam penelitian membutuhkan data akurat dan tepat. Data akan dikumpulkan menggunakan skala psikologis. Skala psikologis selalu mengacu kepada alat ukur aspek atau atribut afektif. Skala terdiri dari daftar pertanyaan atau pernyataan yang diajukan agar dijawab oleh responden dan interpretasi jawaban responden dapat merupakan proyeksi dari perasaan responden.

Alasan peneliti menggunakan skala psikologi sebagai metode pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- a. Data yang digunakan berupa konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan kepribadian individu.
- b. Pertanyaan sebagai stimulus tertentu pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi keadaan dari diri subjek yang tidak disadari oleh responden.
- c. Responden tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan tersebut. (Azwar (a), 2008: 5)

Azwar (b) (2008: 3) menyebutkan karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi yaitu:

- a. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
- b. Jawaban subjek terhadap satu aitem baru merupakan bagian banyak indikasi mengenai atribut yang diukur, sedangkan kesimpulan akhir sebagai suatu diagnosis baru dapat dicapai bila semua jawaban telah direspon.
- c. Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. Hanya saja, jawaban yang berbeda akan diinterpretasikan berbeda pula.

Skala ini berisikan seperangkat pernyataan yang merupakan pendapat dari subjek penelitian. Sebagian dari pernyataan ini memperlihatkan pendapat yang mendukung (*favorable*) dan sebagian yang lain menunjukkan pernyataan yang

tidak mendukung (*unfavorable*). Pernyataan model skala Likert dikenal lima alternatif jawaban atas pernyataan yang ada yakni sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) Suryabrata (2005:186). Kriteria dan nilai alternatif jawaban untuk skala harga diri akademik dan skala minat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Peneliti menggunakan empat alternatif jawaban dan menghilangkan jawaban netral (N), sehingga jawaban yang dipilih responden adalah jawaban pasti dan responden dipastikan tidak memilih jawaban aman atau netral (N). Penelitian ini menggunakan dua skala tentang skala *post power syndrome* dan skala optimisme.

Sebelum menyusun dan mengembangkan instrumen maka peneliti terlebih dahulu membuat *blue-print* yang memuat tentang indikator dari variabel penelitian yang dapat memberikan gambaran mengenai isi dan dimensi kawasan ukur dan akan dijadikan acuan dalam penelitian. *Blue-print* tersebut terdiri dari variabel Y yaitu *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo.

Skala ini mengungkap tentang tingkat *post power syndrome* pada pensiunan pegawai anggota BP3 Pelindo. *Post power syndrome* diukur dengan menggunakan skala psikologi yang disusun berdasarkan pengembangan dari aspek-aspek fisik serta psikis. 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.

Alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian *post power syndrome* pada pensiunan anggota BP3 Pelindo ini ada empat yaitu:

1. Sangat Setuju (SS)
2. Setuju (S)
3. Tidak Setuju (TS)
4. Sangat Tidak Setuju (STS)

Susunan penskoran aitem skala *post power syndrome* pada pensiunan anggota BP3 Pelindo.

Tabel 3.1 Penskoran Aitem *Post Power Syndrome*

Kategori Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disajikan *blue print* dengan variabel *post power syndrome* pada pensiunan pegawai anggota BP3 Pelindo sebagai berikut:

Tabel 3.2

Blue Print Skala *Post power syndrome*

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Gejala Fisik	Sayu	3	3	24
		Lemas	3	3	
		Tidak Bergairah	3	3	
		Mudah Sakit Sakitan	3	3	
2.	Gejala Psikis	Apatis	3	3	60
		Depresi	3	3	
		Serba salah	3	3	
		Tidak pernah puas	3	3	

		Putus asa	3	3	
		Mudah ribut	3	3	
		Tidak toleran	3	3	
		Cepat tersinggung	3	3	
		Agresif	3	3	
		Mudah Marah	3	3	
Jumlah					84

Sebelum menyusun dan mengembangkan instrumen maka peneliti terlebih dahulu membuat *blue-print* yang memuat tentang indikator dari variabel penelitian yang dapat memberikan gambaran mengenai isi dan dimensi kawasan ukur dan akan dijadikan acuan dalam penelitian. *Blue-print* tersebut terdiri dari variabel X yaitu optimisme menghadapi masa pensiun.

Skala ini mengungkap tentang tingkat optimisme menghadapi masa pensiun. Optimisme menghadapi masa pensiun 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.

Alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian optimisme pada pensiunan anggota BP3 Pelindo ini ada empat yaitu:

1. Sangat Sering (SS)
2. Sering (S)
3. Jarang (J)
4. Tidak Pernah (TP)

Susunan penskoran aitem skala *post power syndrome* pada pensiunan anggota BP3 Pelindo.

Tabel 3.3 Penskoran Aitem Optimisme

Kategori Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
SS (Sangat Sering)	4	1
S (Sering)	3	2
J (Jarang)	2	3
TP (Tidak Pernah)	1	4

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disajikan *blue print* dengan variabel optimisme menghadapi masa pensiun sebagai berikut:

Tabel 3.5

Blue Print Skala Optimisme

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Permanensi</i> (lama waktu)	Mempunyai harapan masa depan	3	3	24
	Mempunyai keyakinan untuk maju	3	3	
	Tidak mudah menyerah	3	3	
	Mempunyai semangat untuk berkembang	3	3	
<i>Pervasiveness</i> (pengaruh)	Mampu berpikir rasional	3	3	24
	Mampu mengelola masalah	3	3	
	Mempunyai tujuan hidup	3	3	
	Mampu menerima keadaan pensiun	3	3	
<i>Personalization</i> (sumber)	Mempunyai penghargaan diri	3	3	24

	Percaya dengan kemampuan sendiri	3	3	
	Menyukai dengan diri sendiri	3	3	
	Mampu mengendalikan perasaan	3	3	
Jumlah				72

3.8 Uji Coba

Validitas dan Reliabilitas

Ada dua persyaratan yang harus dimiliki suatu alat pengumpul data yang baik yaitu, memiliki validitas dan realibilitas yang tinggi. Sesuatu alat pengumpul data diharapkan dapat mengukur apa yang sebenarnya hendak diukur. Alat ukur yang memenuhi syarat akan menghasilkan penelitian yang benar dan dapat menggambarkan keadaan yang sesungguhnya dari masalah yang akan diselidiki.

3.8.1 Validitas

Validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Sebaliknya tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang mempunyai validitas rendah (Azwar, 2008:5).

Jenis validitas yang digunakan adalah validitas konstruk yang berpedoman pada konstruksi teoritik tentang aspek yang akan diukur. Adapun teknik uji validitas yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dari *Karl Person*.

Rumus Korelasi *Product Moment*

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

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara skor item dengan skor total

$\sum XY$ = jumlah perkalian antara skor item dengan skor total

$\sum X$ = jumlah skor masing-masing item

$\sum Y$ = jumlah skor total

N = jumlah subjek

3.8.1.1 Hasil Uji Coba Validitas Skala *Post Power Syndrome*

Hasil pengukuran uji coba skala *post power syndrome* yang dilakukan dengan bantuan program *SPSS versi 17 for Windows* menunjukkan bahwa dari 84 aitem yang diuji terdapat 63 aitem yang valid dengan kisaran koefisien validitas dari 0,382 sampai 0,544 dan 21 tidak valid dengan kisaran koefisien validitas dari -0,890 sampai dengan 0,282 dengan dasar penentuan jika signifikasnsi koefisien korelasinya α 0,05 maka aitem dinyatakan tidak valid, sebaliknya jika signifikansi koefisien korelasinya α 0,05 maka aitem dinyatakan valid. Item-item yang tidak valid adalah nomor 3, 6, 9, 23, 29, 30, 36, 38, 39, 44, 47, 52, 53, 56, 58, 62, 68, 70, 71, 73, 81. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran Uji Coba Validitas *Post Power Syndrome*. Aitem-aitem yang gugur dan aitem yang memenuhi syarat, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala *Post Power Syndrome*

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Gejala Fisik	Sayu	1,29*,57	15,43,71*	24
		Lemas	2,30*,58*	16,44*,72	
		Tidak Bergairah	3*,31,59	17,45,73*	
		Mudah Sakit Sakitan	4,32,60	18,46,74	
2.	Gejala Psikis	Apatis	5,33,61	19,47*,75	60
		Depresi	20,48,76	6*,34,62*	
		Serba salah	7,35,63	21,49,77	
		Tidak pernah puas	22,50,78	8,36*,64	
		Putus asa	9*,37,65	23*,51,79	
		Mudah ribut	24,52*,80	10,38*,66	
		Tidak toleran	11,39*,67	25,53*,81*	
		Cepat tersinggung	26,54,82	12,40,68*	
		Agresif	13,41,69	27,55,83	
		Mudah Marah	28,56*,84	14,42,70*	
Jumlah					84

Keterangan :

Tanda * merupakan aitem yang gugur / tidak valid

Pada skala *Post Power Syndrome* setelah melakukan pengkajian membuang 21 aitem yang tidak valid, dengan pertimbangan tiap-tiap indikator masih cukup terwakili oleh item-item yang valid. Item yang dinyatakan valid kemudian disusun kembali dan digunakan sebagai alat pengambilan data, sehingga pada skala *post power syndrome* yang baru terdapat 63 item pernyataan. Sebaran baru skala harga diri akademik disajikan peneliti pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.7 Sebaran Baru Aitem Skala *Post Power Syndrome* pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai Pelindo (BP3) Semarang

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Gejala Fisik	Sayu	1, 43	12,34	17
		Lemas	2	13, 53	
		Tidak Bergairah	25,44	14,35	
		Mudah Sakit Sakitan	3,26,45	15,36,54	
2.	Gejala Psikis	Apatis	4,27,46	16, 55	46
		Depresi	17,37,56	28	
		Serba salah	5,29,47	18,38,57	
		Tidak pernah puas	19,39,58	6, 48	
		Putus asa	30,49	40,59	
		Mudah ribut	20, 60	7, 50	
		Tidak toleran	8, 51	21	
		Cepat tersinggung	22,41,61	9,31	
		Agresif	10,32,52	23,42,62	
		Mudah Marah	24,63	11,33	
Jumlah					63

3.8.1.2 Hasil Uji Coba Validitas Skala Optimisme

Hasil pengukuran uji coba skala optimisme menghadapi masa pensiun yang juga dilakukan dengan bantuan program *SPSS versi 17 for Windows* menunjukkan bahwa dari 72 item yang diuji terdapat 57 item yang valid dengan kisaran koefisien validitas dari 0,372 sampai 0,769 dan 15 tidak valid dengan kisaran koefisien validitas dari -0,088 sampai dengan 0,348 dengan dasar penentuan jika signifikasnsi koefisien korelasinya α 0,05 maka aitem dinyatakan tidak valid, sebaliknya jika signifikansi koefisien korelasinya α 0,05 maka aitem dinyatakan valid. Item-Item yang tidak valid adalah nomor 4, 5, 6, 7, 14, 16, 21, 22, 29, 34, 43, 53, 62, 63, 72. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran uji coba validitas skala optimisme menghadapi masa pensiun. Item-item yang gugur dan item yang memenuhi syarat, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Skala Optimisme Menghadapi Masa Pensiun

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Permanensi</i> (lama waktu)	Mempunyai harapan masa depan	1,25,49	13,37,61	24
	Mempunyai keyakinan untuk maju	2,26,50	14*,38,62*	
	Tidak mudah menyerah	3,27,51	15,39,63*	
	Mempunyai semangat untuk berkembang	4*,28,52	16*,40,64	
<i>Pervasiveness</i> (pengaruh)	Mampu berpikir rasional	17,41,65	5*,29*,53*	24
	Mampu mengelola masalah	18,42,66	6*,30,54	
	Mempunyai tujuan hidup	19,43*,67	7*,31,55	
	Mampu menerima keadaan pensiun	20,44,68	8,32,56	
<i>Personalization</i> (sumber)	Mempunyai penghargaan diri	9,33,57	21*,45,69	24
	Percaya dengan kemampuan sendiri	10,34*,58	22*,46,70	
	Menyukai dengan diri sendiri	11,35,59	23,47,71	
	Mampu mengendalikan perasaan	12,36,60	24,48,72*	
Jumlah				72

Keterangan :

Tanda * merupakan aitem yang gugur / tidak valid

Sedangkan pada skala optimisme menghadapi masa pensiun setelah melakukan pengkajian, membuang 15 item yang tidak valid, dengan pertimbangan tiap-tiap indikator masih cukup terwakili oleh aitem-aitem yang valid. Aitem yang dinyatakan valid kemudian disusun kembali dan digunakan sebagai alat pengambilan data, sehingga pada skala minat melanjutkan pendidikan

ke perguruan tinggi yang baru terdapat 57 aitem pernyataan. Sebaran baru skala harga diri akademik disajikan peneliti pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.9 Sebaran Baru Aitem Skala Optimisme Menghadapi Masa Pensiun pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai Pelindo (BP3) Semarang

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Permanensi</i> (lama waktu)	Mempunyai harapan masa depan	1,17,38	9,27,49	19
	Mempunyai keyakinan untuk maju	2,18,39	28	
	Tidak mudah menyerah	3,19,40	10,29	
	Mempunyai semangat untuk berkembang	20,41	30,50	
<i>Pervasiveness</i> (pengaruh)	Mampu berpikir rasional	11,31,51	--	18
	Mampu mengelola masalah	12,32,52	21,42	
	Mempunyai tujuan hidup	13, 53	22,43	
	Mampu menerima keadaan pensiun	14,33,54	4,23,44	
<i>Personalization</i> (sumber)	Mempunyai penghargaan diri	5,24,45	34,55	20
	Percaya dengan kemampuan sendiri	6, 46	35,56	
	Menyukai dengan diri sendiri	7,25,47	15,36,57	
	Mampu mengendalikan perasaan	8,26,48	16,37	
Jumlah				57

3.8.2 Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reabilitas tinggi disebut

sebagai pengukuran yang reliabel. Meskipun reliabilitas mempunyai berbagai nama seperti keterpersayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2008:171).

Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek memang belum berubah.

Rumus yang digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen adalah rumus Alpha karena butir pertanyaannya berbentuk skala bertingkat atau skornya bukan 1 dan 0 (Arikunto, 2006:171).

Rumus *alpha*:

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left\{ 1 - \frac{\sum Sy^2}{Sx^2} \right\}$$

Keterangan :

α = reliabilitas instrumen

Sy^2 = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

Sx^2 = Varians skor total

1 = varian soal

3.8.2.1 Hasil Uji Coba Realibilitas Skala *Post Power Syndrome*

Menurut Azwar (2009:5) reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Setelah membuang item yang tidak valid lalu dilakukan uji reliabilitas instrumen. Semakin tinggi koefisien reliabel semakin tinggi pula reliabilitas alat ukur tersebut. Uji reliabilitas skala *post power syndrome* dengan menggunakan teknik statistik dengan rumus *alpha cronbach* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,945. Hal ini memiliki arti bahwa skala harga diri akademik mampu mencerminkan 0,945 dari variasi yang terjadi pada skor murni. Berdasarkan koefisien reliabilitas sebesar 0,945, berarti bahwa skala *post power syndrome* dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3.10 Reliabilitas Statistik pada Skala *Post Power Syndrome*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.945	63

3.8.2.2 Hasil Coba Realibilitas Skala Optimisme

Menurut Azwar (2009:5) reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Uji reliabilitas untuk skala optimisme menghadapi masa pensiun dengan menggunakan teknik statistik dengan rumus *alpha cronbach* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.956. Hal

ini memiliki arti bahwa skala optimisme menghadapi masa pensiun mampu mencerminkan 0,956 dari variasi yang terjadi pada skor murni. Berdasarkan koefisien reliabilitas sebesar 0,956 berarti bahwa skala optimisme menghadapi masa pensiun dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

Tabel 3.11 Reliabilitas Statistik pada Skala Minat Melanjutkan Pendidikan ke Perguruan Tinggi

Cronbach's Alpha	N of Items
.956	57

3.9 Metode Analisis Data

Metode analisis data adalah cara yang dipilih untuk mengolah data yang telah diperoleh. Pengolahan data yang sudah diperoleh dimaksudkan sebagai cara mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga dapat dibaca (*readable*) dan dapat ditafsirkan (*interpretable*) (Azwar, 2010: 123).

Dalam penelitian ini data yang diperoleh akan diolah dengan menggunakan metode statistik, karena data yang diperoleh berwujud angka angka sehingga dengan metode statistik dapat memberikan hasil yang objektif. Selain itu dengan metode statistik dapat ditarik simpulan yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya karena berdasarkan perhitungan yang sistematis, teliti dan tepat.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi. Istilah regresi juga digunakan dalam analitik statistik yang digunakan

dalam mengembangkan suatu persamaan untuk meramalkan sesuatu variabel dari variabel kedua yang telah diketahui (Arikunto, 2006:295).

Rumus Analisis Regresi :

$$Y = a + bx$$

Keterangan :

Y = *Post power syndrome*

a = Konstanta

b = Koefisien regresi

x = Optimisme

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan membahas beberapa hal yang berkaitan dengan proses penelitian dan pembahasan hasil penelitian sampai menghasilkan simpulan penelitian. Penelitian yang dilakukan ini diharapkan akan memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan dalam penelitian, yaitu mengetahui adanya pengaruh antara *post power syndrome* dengan optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang, oleh karena itu diperlukan analisis data yang tepat serta pembahasan mengenai analisis data tersebut secara jelas agar tujuan dari penelitian yang telah ditetapkan dapat tercapai.

Data yang dipakai dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala psikologi. Data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan metode yang telah ditentukan. Hal ini berkaitan dengan proses, hasil, dan pembahasan hasil penelitian akan diuraikan sebagai berikut.

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Orientasi Kancah

Orientasi kancah dilakukan sebelum penelitian dilaksanakan. Tujuan dilaksanakannya orientasi kancah adalah untuk mengetahui kesesuaian karakteristik subjek penelitian dengan lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan di organisasi para pensiunan PT (Persero) Pelabuhan Indonesia III cabang Tanjung Emas Semarang, yang bernama Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3)

Pelindo. PT. (Persero) Pelabuhan Indonesia III adalah Badan Usaha Milik Negara yang bergerak dalam sektor perhubungan yang diberikan tugas, wewenang dan tanggung jawab untuk mengelola pelabuhan. PT. (Persero) Pelabuhan Indonesia III mengelola sebanyak 40 pelabuhan yang dikelompokkan menjadi 19 cabang dan 21 kawasan yang tersebar di 7 Propinsi yaitu Jawa Timur, Jawa Tengah, Kalimantan Selatan, Kalimantan Tengah, Bali, Nusa Tenggara Barat, dan Nusa Tenggara Timur. Kantor Pusat PT. (Persero) Pelabuhan Indonesia III terletak di Surabaya.

Sebagai salah satu perusahaan BUMN, PT. (Persero) Pelabuhan Indonesia III selalu memikirkan kesejahteraan para karyawannya baik yang masih mengabdikan ataupun telah pensiun. Pegawai PT. (Persero) Pelabuhan Indonesia III yang telah memasuki usia 56 tahun dianggap telah memasuki masa pensiun. Pegawai yang telah pensiun tidak lepas begitu saja dari perusahaan, para pegawai tersebut tetap dibina dan diberi wadah sebuah organisasi bagi pensiunan PT. (Persero) Pelabuhan Indonesia III

Pegawai yang telah pensiun oleh PT. (Persero) Pelabuhan Indonesia III didirikan sebuah perkumpulan atau organisasi yang bersifat sosial. Anggota dari organisasi ini adalah para karyawan PT (Persero) Pelabuhan Indonesia III yang telah pensiun agar tetap saling berhubungan satu sama lain atau sebagai wadah silaturahmi dan kegiatan para karyawan yang telah pensiun. Perkumpulan ini sudah ada atau berdiri sejak tahun 2000, dengan nama Wredatama. Semakin lama organisasi ini terus berkembang hingga tiap kantor cabang dari PT (Persero)

Pelabuhan Indonesia III juga didirikan cabang dari organisasi Wredatama ini, dengan pusatnya adalah Wredatama Surabaya.

Pada tahun 2011 atas usulan dari direksi PT (Persero) Pelabuhan Indonesia III organisasi Wredatama ini berubah nama menjadi Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3), dengan kantor pusatnya di Surabaya. Visi misi dari organisasi ini adalah kebersamaan dalam rangka membangun suatu organisasi pensiunan yang bersifat rohani dan jasmani. Tujuan didirikannya organisasi ini adalah mempersatukan pensiunan pelabuhan untuk mencapai kehidupan harmonis dan setara baik jasmani dan rohani.

Tiap kantor cabang dari PT (Persero) Pelabuhan Indonesia III ini juga terdapat perwakilan dari organisasi BP3. Badan Pembina Pensiunan Pegawai Pelindo (BP3) Pelindo Semarang ini memiliki kantor sekretariat yang beralamatkan di jalan Usman Janatin no 8 Semarang. Masing masing cabang dari organisasi BP3 ini memiliki program dan kegiatan berbeda untuk para anggotanya, akan tetapi dari sekian banyak cabang dari organisasi ini yang paling aktif adalah BP3 dari cabang PT (Persero) Pelabuhan Indonesia III cabang Tanjung Emas yang berada di Semarang. Banyak kegiatan yang rutin di lakukan oleh BP3 cabang Tanjung Emas Semarang yaitu diantaranya olah raga setiap hari rabu pagi di GOR Tri Lomba Juang. Kegiatan yang bersifat Rohani seperti pengajian yang dilakukan setiap seminggu sekali. Setiap tahun sekali juga diadakan acara yang besar seperti acara ulang tahun organisasi dan halal bi halal. Selain itu juga terdapat kegiatan yang bermanfaat seperti acara seminar yang menggandeng salah

satu partner kerja untuk meningkatkan semangat para pensiunan dengan cara berwirausaha.

Penelitian ini dilakukan pada organisasi BP3 Pelindo dengan pertimbangan:

- a. Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan peneliti menunjukkan hasil bahwa terdapat fenomena-fenomena yang berhubungan dengan penelitian.
- b. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pengurus organisasi dan observasi terhadap beberapa anggota organisasi menyatakan beberapa kasus yang berhubungan dengan penelitian.
- c. Jumlah subjek memenuhi syarat penelitian.

4.1.2 Proses Perijinan

Agar penelitian dapat dilaksanakan pada anggota BP3 Pelindo, dilakukan beberapa proses perijinan. Pertama peneliti melakukan studi pendahuluan sebagai data awal berupa observasi, wawancara serta menyebarkan angket sederhana kepada anggota BP3 Pelindo dengan cara meminta surat izin studi pendahuluan dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang ditanda tangani oleh Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES dan ditujukan kepada ketua Organisasi BP3 Pelindo yaitu Bapak Ali Subadio.

Kedua, setelah melakukan observasi awal dan penyusunan instrumen penelitian, peneliti kembali melakukan penelitian pada anggota organisasi BP3 Pelindo yang berjumlah 62 individu. Setelah peneliti mendapatkan item yang valid kemudian instrumen disusun kembali menjadi skala dengan item-item yang valid. Supaya dapat melakukan penelitian, peneliti meminta surat izin dari

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang ditanda tangani oleh Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, yang ditujukan kepada ketua organisasi yang baru yaitu bapak Setyo Budi dan juga ketua yang lama yaitu bapak Ali Subadio.

4.2 Pelaksanaan Penelitian

4.2.1 Pengumpulan Data

Penelitian ini di laksanakan pada bulan januari selama beberapa kali yaitu antara tanggal 28 januari hingga 31 januari 2013, pada beberapa tempat yang berbeda. Pengumpulan data menggunakan skala *post power syndrome* dan skala optimisme menghadapi masa pensiun yang memiliki empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Selama proses pengumpuln data, penyebaran skala di lakukan oleh peneliti sendiri dengan berkoordinasi serta dibantu oleh ketua BP3 Pelindo dalam memberikan informasi tentang pengisian skala dan pengumpulan subjek penelitian. Anggota BP3 Pelindo yang telah mengisi skala, peneliti meminta kembali skala yang sudah diisi tersebut. Pelaksanaan penelitian ini berjalan cukup lancar, hanya ada beberapa sedikit kendala karena faktor usia seperti tidak jelas dalam membaca karena tidak membawa kacamata. Selebihnya tidak ada kendala yang berarti penelitian berjalan dengan lancar. Adapun pelaksanaan penelitian di lakukan pada beberapa tempat yaitu:

1. Penelitian dilakukan di Joglo Tria Futsal pada hari senin tanggal 28 Januari 2013.

2. Penelitian dilakukan di rumah Bapak Indi Puji, Jalan Kalicari I pada hari selasa tanggal 29 Januari 2013.
3. Penelitian dilakukan di stadion Mugas Semarang pada hari rabu tanggal 30 Januari 2013.
4. Penelitian dilakukan di Joglo Tria Futsal pada hari kamis tanggal 31 Januari 2013.

4.2.2 Pelaksanaan Skoring

Setelah pengumpulan data dilakukan, selanjutnya skala yang telah diisi responden kemudian dilakukan penyekoran. Langkah-langkah penyekoran dilakukan dengan memberikan skor pada masing-masing jawaban yang telah diisi oleh responden dengan rentang skor satu sampai empat pada skala *post power syndrome* dan skala optimisme menghadapi masa pensiun yang selanjutnya ditabulasi. Setelah dilakukan tabulasi langkah selanjutnya adalah melakukan olah data yang meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis.

4.3 Analisis Deskriptif

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Untuk menganalisis hasil penelitian, peneliti menggunakan angka yang dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari oleh angka yang diolah dengan metode statistik. Metode statistik digunakan untuk mencari tahu besarnya Mean Teoritik (Mean Teoritik), dan Standard Deviasi (σ) dengan mendasarkan pada jumlah item, dan skor maksimal serta skor minimal pada masing-masing alternatif jawaban. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kategorisasi

berdasarkan model distribusi normal (Azwar, 2009:108). Penggolongan subjek ke dalam tiga kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Penggolongan Kriteria Analisis berdasar Mean Teoritik

Interval	Kriteria
$X < (M - 1,0 \sigma)$	Rendah
$(M - 1,0 \sigma) \leq X < (M + 1,0 \sigma)$	Sedang
$(M + 1,0 \sigma) \leq X$	Tinggi

Keterangan:

M = *Mean* Teoritik

σ = Standar Deviasi

X = Skor

Deskripsi data di atas memberikan gambaran penting mengenai distribusi skor skala pada kelompok subjek yang dikenai pengukuran dan berfungsi sebagai informasi mengenai keadaan subjek pada aspek atau variabel yang diteliti.

4.3.1 Gambaran *Post Power Syndrome* pada anggota Badan Pembina Pensiun Pegawai (BP3) Pelindo Semarang.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *post power syndrome*, yang disusun berdasarkan gejala-gejala yang tampak. Oleh karena itu, gambaran *post power syndrome*, dapat ditinjau baik secara umum maupun spesifik (ditinjau dari tiap gejalanya). Berikut merupakan gambaran *post power syndrome* yang ditinjau secara umum dan spesifik.

4.3.1.1 *Gambaran Umum Post Power Syndrome pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang.*

Berdasarkan pada penggolongan kategori analisis berdasarkan mean teoritik yang sudah disajikan pada tabel 4.1 diperoleh gambaran umum *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo adalah sebagai berikut:

$$\text{Jumlah item} = 63$$

$$\text{Skor Tertinggi} = 63 \times 4 = 252$$

$$\text{Skor Terendah} = 63 \times 1 = 63$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Teoritik} &= (\text{Skor Tertinggi} + \text{Skor Terendah}) : 2 \\ &= (252 + 63) : 2 \\ &= 157,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standart Deviasi} &= (\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}) : 6 \\ &= (252 - 63) : 6 \\ &= 31,5 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo pada responden perhitungan diatas diperoleh $M = 157,5$ dan $SD = 31,5$. Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Mean} - 1,0 \text{ SD} = 157,5 - 1,0 (31,5) = 126$$

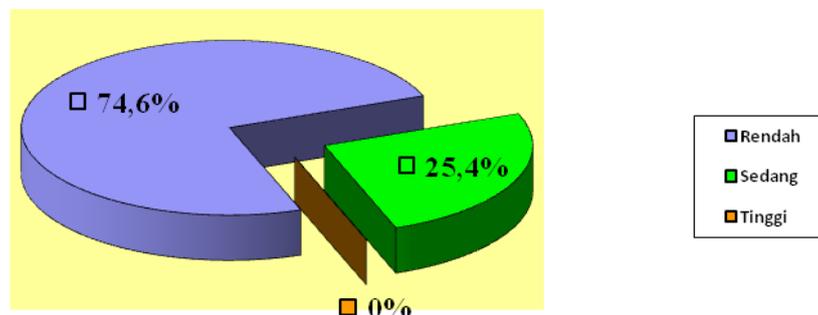
$$\text{Mean} + 1,0 \text{ SD} = 157,5 + 1,0 (31,5) = 189$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi *post power syndrome* pada anggota BP3 pelindo pada responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi *Post Power Syndrome* pada Anggota BP3 Pelindo

Kriteria	Interval	Σ Subjek	%
Rendah	$X < 126$	47	74,6 %
Sedang	$126 \leq X < 189$	16	25,4 %
Tinggi	$189 \leq X$	0	0 %

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa secara umum sebagian besar responden tergolong memiliki gejala *post power syndrome* rendah sampai sedang. Hal ini dapat ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria rendah sebanyak 74,6 % sedangkan 25,4 % tergolong kriteria sedang dan tidak ada yang tergolong kriteria tinggi. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase di bawah ini:

Gambar 4.1 Diagram Gambaran *Post Power Syndrome* Secara Umum

4.3.1.2 Gambaran Spesifik *Post Power Syndrome* pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo.

Post power syndrome dapat dilihat dari beberapa gejala yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gambaran setiap gejala dari *post power syndrome* dijelaskan sebagai berikut:

1) Gejala Fisik

Gambaran *Post Power Syndrome* berdasarkan gejala fisik dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah item dalam aspek gejala fisik = 17

Skor tertinggi = $17 \times 4 = 68$

Skor terendah = $17 \times 1 = 17$

Mean teoritik = $(\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) : 2$
 $= (85) : 2$
 $= 42,5$

Standar Deviasi = $(\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) : 6$
 $= (51) : 6$
 $= 8,5$

Gambaran *post power syndrome* responden berdasarkan gejala fisik menurut perhitungan di atas diperoleh $M = 42,5$ dan $SD = 8,5$. Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

Mean - 1,0 SD = $42,5 - 1,0 (8,5) = 34$

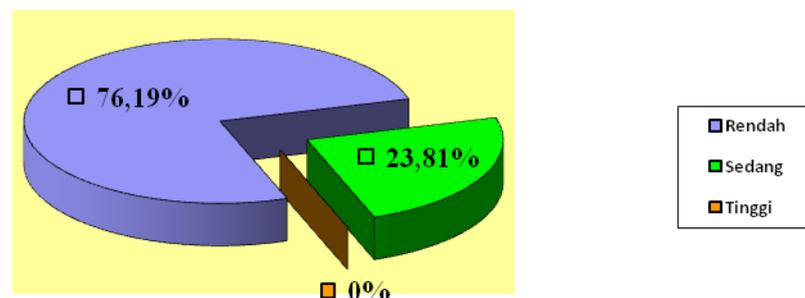
Mean + 1,0 SD = $42,5 + 1,0 (8,5) = 51$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi *post power syndrome* responden ditinjau dari gejala fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi *Post Power Syndrome* Responden Ditinjau dari Gejala Fisik

Kriteria	Interval	\sum Subjek	%
Rendah	$X < 34$	48	76,19 %
Sedang	$34 \leq X < 51$	15	23,81 %
Tinggi	$51 \leq X$	0	0

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki *post power syndrome* yang rendah sampai sedang ditinjau dari gejala fisik. Hal ini dapat ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria rendah sebanyak 76,19 % sedangkan 23,81 % tergolong kriteria sedang dan tidak ada yang tergolong kriteria tinggi. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase di bawah ini:



Gambar 4.2 Diagram *Post Power Syndrome* menurut Gejala Fisik

2) Gejala Psikis

Gambaran *Post Power Syndrome* berdasarkan gejala psikis dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah item dalam aspek gejala psikis = 46

Skor tertinggi = $46 \times 4 = 184$

Skor terendah = $46 \times 1 = 46$

Mean teoritik = $(\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) : 2$

= $(184 + 46) : 2$

= 115

$$\begin{aligned}\text{Standar Deviasi} &= (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) : 6 \\ &= (138) : 6 \\ &= 23\end{aligned}$$

Gambaran *post power syndrome* responden berdasarkan gejala psikis menurut perhitungan di atas diperoleh $M = 115$ dan $SD = 23$. Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Mean} - 1,0 \text{ SD} = 115 - 1,0 (23) = 92$$

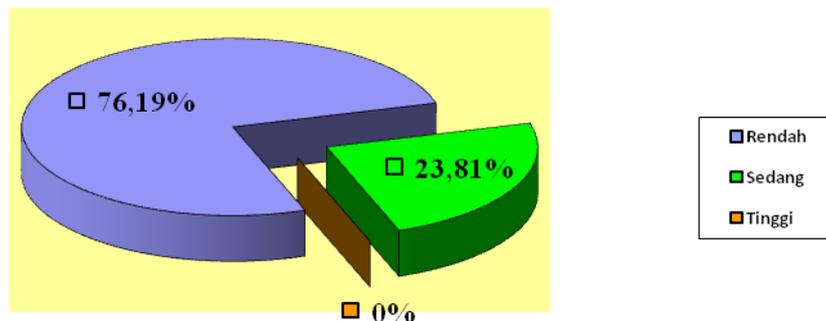
$$\text{Mean} + 1,0 \text{ SD} = 115 + 1,0 (23) = 138$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi *postpower syndrome* responden ditinjau dari gejala fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi *Post Power Syndrome* Responden Ditinjau dari Gejala Psikis

Kriteria	Interval	\sum Subjek	%
Rendah	$X < 92$	48	76,19 %
Sedang	$92 \leq X < 138$	15	23,81 %
Tinggi	$138 \leq X$	0	0

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki *post power syndrome* yang rendah sampai sedang ditinjau dari gejala psikis. Hal ini dapat ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria rendah sebanyak 76,19 % sedangkan 23,81 % tergolong kriteria sedang dan tidak ada yang tergolong kriteria tinggi. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase di bawah ini:



Gambar 4.3 Diagram *Post Power Syndrom* menurut Gejala Psikis

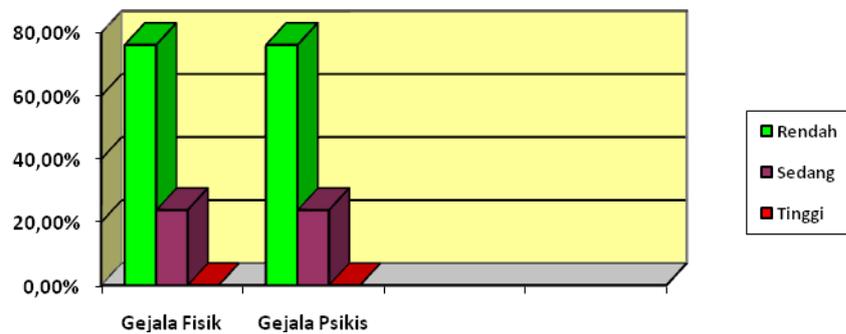
3) Ringkasan Analisis *Post Power Syndrome* pada Anggota BP3 Pelindo

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai analisis pada variabel *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo, pada tiap aspeknya. Lebih ringkasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Ringkasan Analisis *Post Power Syndrome* pada anggota BP3 Pelindo

Gejala	Kriteria		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Fisik	76,19 %	23,81 %	0 %
Psikis	76,19 %	23,81 %	0 %

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa variabel *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo pada pada gejala fisik maupun gejala psikis tergolong rendah. Berikut ini diagram presentase ringkasan analisis *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo pada tiap-tiap gejalanya:



Gambar 4.4 Diagram Presentase Analisis *Post Power Syndrome* tiap Gejala

Penjelasan kategorisasi *post power syndrome* tiap gejalanya di atas disusun berdasarkan kategorisasi distribusi normal, sedangkan untuk menentukan aspek mana yang paling berpengaruh terhadap tinggi rendahnya variabel *post power syndrome* dapat ditentukan dengan membandingkan mean empirik tiap gejala. Untuk menentukan nilai mean empirik dapat dicari dengan membagi jumlah skor item pada tiap gejalanya dengan jumlah subjek. Adapun perbandingan mean empirik tiap gejala dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Perbandingan Mean Empirik Tiap Gejala *Post Power Syndrome*

Aspek	Mean Empirik
Gejala Fisik	31,38
Gejala Psikis	82,41

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa gejala yang mempunyai nilai mean empirik terbesar adalah gejala psikis dengan nilai mean empirik sebesar 82,41, yang berarti gejala psikis mempunyai pengaruh terbesar dalam menentukan tinggi rendahnya *post power syndrome*.

4.3.1 Gambaran Optimisme Menghadapi Masa Pensiun pada anggota Badan Pembina Pensiun Pegawai (BP3) Pelindo Semarang.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala optimisme menghadapi masa pensiun, yang disusun berdasarkan aspek aspek yang tampak. Oleh karena itu, gambaran optimisme menghadapi masa pensiun, dapat ditinjau baik secara umum maupun spesifik (ditinjau dari tiap aspeknya). Berikut merupakan gambaran optimisme menghadapi masa pensiun yang ditinjau secara umum dan spesifik.

4.3.1.1 Gambaran Umum Optimisme Menghadapi Masa Pensiun pada anggota Badan Pembina Pensiun Pegawai (BP3) Pelindo Semarang.

Berdasarkan pada penggolongan kategori analisis berdasarkan mean teoritik yang sudah disajikan pada tabel 4.1 diperoleh gambaran umum optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota BP3 Pelindo adalah sebagai berikut:

$$\text{Jumlah item} = 57$$

$$\text{Skor Tertinggi} = 57 \times 4 = 228$$

$$\text{Skor Terendah} = 57 \times 1 = 57$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Teoritik} &= (\text{Skor Tertinggi} + \text{Skor Terendah}) : 2 \\ &= (228 + 57) : 2 \\ &= 142,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standart Deviasi} &= (\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}) : 6 \\ &= (228 - 57) : 6 \\ &= 28,5 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum optimisme menghadapi masa pensiun pada responden berdasarkan perhitungan diatas diperoleh $M = 142,5$ dan $SD = 28,5$.

Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Mean} - 1,0 \text{ SD} = 142,5 - 1,0 (28,5) = 114$$

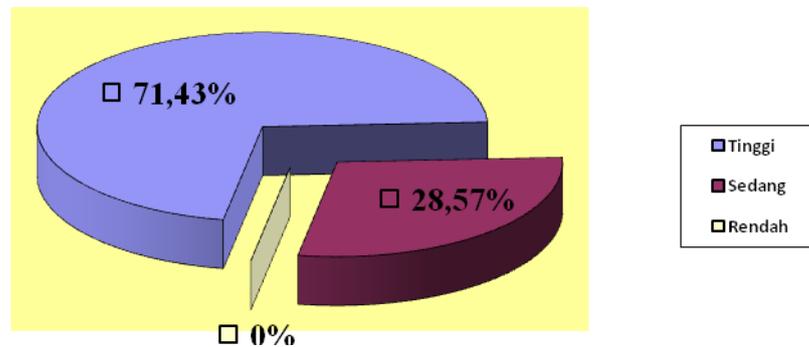
$$\text{Mean} + 1,0 \text{ SD} = 142,5 + 1,0 (28,5) = 171$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota BP3 pelindo pada responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Optimisme Menghadapi Masa Pensiun pada Responden

Kriteria	Interval	Σ Subjek	%
Rendah	$X < 114$	0	0 %
Sedang	$114 \leq X < 171$	18	28,57 %
Tinggi	$117 \leq X$	45	71,43 %

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa secara umum sebagian besar responden tergolong memiliki optimisme menghadapi masa pensiun sedang sampai tinggi. Hal ini dapat ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria sedang sebanyak 28,57 % sedangkan 71,43 % tergolong kriteria tinggi dan tidak ada yang tergolong kriteria rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase di bawah ini:



Gambar 4.5 Diagram Gambaran Optimisme Secara Umum

4.2.1.2 *Gambaran Spesifik Optimisme Menghadapi Masa Pensiun pada anggota Badan Pembina Pensiun Pegawai (BP3) Pelindo Semarang.*

Optimisme menghadapi masa pensiun dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu aspek *permanensi* (lama waktu), aspek *pervasiveness* (pengaruh) dan aspek *personalization* (sumber). Gambaran setiap aspek dari optimisme menghadapi masa pensiun dijelaskan sebagai berikut:

1) *Aspek Permanensi*

Gambaran Optimisme menghadapi masa pensiun berdasarkan aspek *permanensi* dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah item dalam aspek *permanensi* = 19

Skor tertinggi = $19 \times 4 = 76$

Skor terendah = $19 \times 1 = 19$

Mean teoritik = $(\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) : 2$

= $(95) : 2$

= 47,5

$$\begin{aligned}
 \text{Standar Deviasi} &= (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) : 6 \\
 &= (57) : 6 \\
 &= 9,5
 \end{aligned}$$

Gambaran optimisme menghadapi masa pensiun responden berdasarkan aspek *permanensi* menurut perhitungan di atas diperoleh $M = 47,5$ dan $SD = 9,5$.

Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Mean} - 1,0 \text{ SD} = 47,5 - 1,0 (9,5) = 38$$

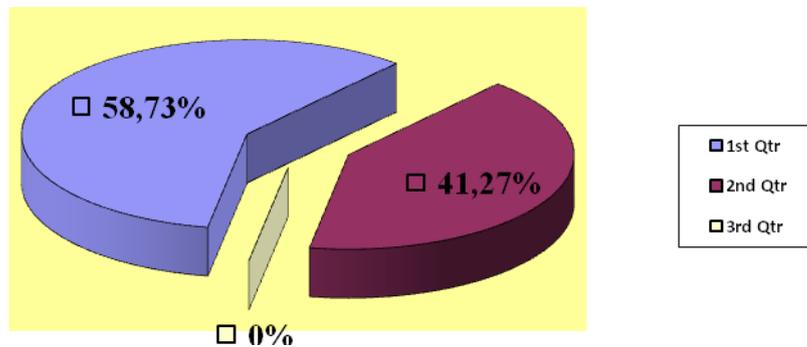
$$\text{Mean} + 1,0 \text{ SD} = 47,5 + 1,0 (9,5) = 57$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi optimisme menghadapi masa pensiun responden ditinjau dari aspek *permanensi* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Optimisme menghadapi Masa Pensiun Responden Ditinjau dari Aspek *Permanensi*

Kriteria	Interval	Σ Subjek	%
Rendah	$X < 38$	0	0 %
Sedang	$38 \leq X < 57$	26	41,27 %
Tinggi	$57 \leq X$	37	58,73 %

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki optimisme menghadapi masa pensiun yang sedang sampai tinggi ditinjau dari aspek *permanensi*. Hal ini dapat ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria sedang sebanyak 41,27 % sedangkan 58,73 % tergolong kriteria tinggi dan tidak ada yang tergolong kriteria rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase di bawah ini:



Gambar 4.6 Diagram Optimisme menurut Aspek *Permanensi*

2) Aspek *Pervasiveness*

Gambaran Optimisme menghadapi masa pensiun berdasarkan aspek *pervasiveness* dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah item dalam aspek *pervasiveness* = 18

Skor tertinggi = $18 \times 4 = 72$

Skor terendah = $18 \times 1 = 18$

Mean teoritik = $(\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) : 2$

= $(90) : 2$

= 45

Standar Deviasi = $(\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) : 6$

= $(54) : 6$

= 9

Gambaran optimisme menghadapi masa pensiun responden berdasarkan aspek *pervasiveness* menurut perhitungan di atas diperoleh $M = 45$ dan $SD = 9$.

Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Mean} - 1,0 \text{ SD} = 45 - 1,0 (9) = 36$$

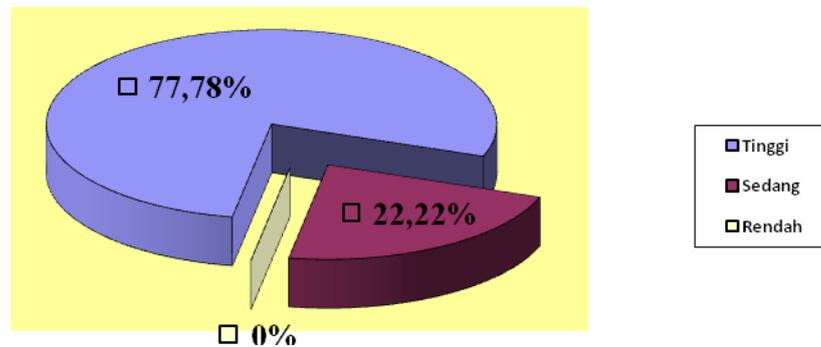
$$\text{Mean} + 1,0 \text{ SD} = 45 + 1,0 (9) = 54$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi optimisme menghadapi masa pensiun responden ditinjau dari aspek *pervasiveness* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Responden Ditinjau dari Apek *Pervasiveness*

Kriteria	Interval	Σ Subjek	%
Rendah	$X < 36$	0	0 %
Sedang	$36 \leq X < 54$	14	22,22 %
Tinggi	$54 \leq X$	49	77,78 %

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki optimisme menghadapi masa pensiun yang sedang sampai tinggi ditinjau dari aspek *pervasiveness*. Hal ini dapat ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria sedang sebanyak 22,22 % sedangkan 77,78 % tergolong kriteria tinggi dan tidak ada yang tergolong kriteria rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase di bawah ini:



Gambar 4.7 Diagram Optimisme menurut Aspek *Pervasiveness*

3) Aspek *Personalization*

Gambaran Optimisme menghadapi masa pensiun berdasarkan aspek *personalization* dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah item dalam aspek *personalization* = 20

Skor tertinggi = $20 \times 4 = 80$

Skor terendah = $20 \times 1 = 20$

Mean teoritik = $(\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) : 2$

= $(100) : 2$

= 50

Standar Deviasi = $(\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) : 6$

= $(60) : 6$

= 10

Gambaran optimisme menghadapi masa pensiun responden berdasarkan aspek *personalization* menurut perhitungan di atas diperoleh $M = 50$ dan $SD = 10$.

Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Mean} - 1,0 \text{ SD} = 50 - 1,0 (10) = 40$$

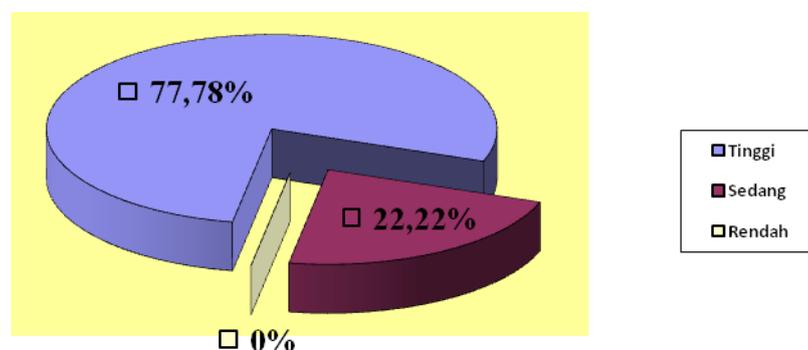
$$\text{Mean} + 1,0 \text{ SD} = 50 + 1,0 (10) = 60$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi optimisme menghadapi masa pensiun responden ditinjau dari aspek *personalization* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Responden Ditinjau dari Aspek *Personalization*

Kriteria	Interval	Σ Subjek	%
Rendah	$X < 40$	0	0 %
Sedang	$40 \leq X < 60$	14	22,22 %
Tinggi	$60 \leq X$	49	77,78 %

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki optimisme menghadapi masa pensiun yang sedang sampai tinggi ditinjau dari aspek *personalization*. Hal ini dapat ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria sedang sebanyak 22,22 % sedangkan 77,78 % tergolong kriteria tinggi dan tidak ada yang tergolong kriteria rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase di bawah ini:



Gambar 4.3 Diagram Optimisme menurut Aspek *Personalization*

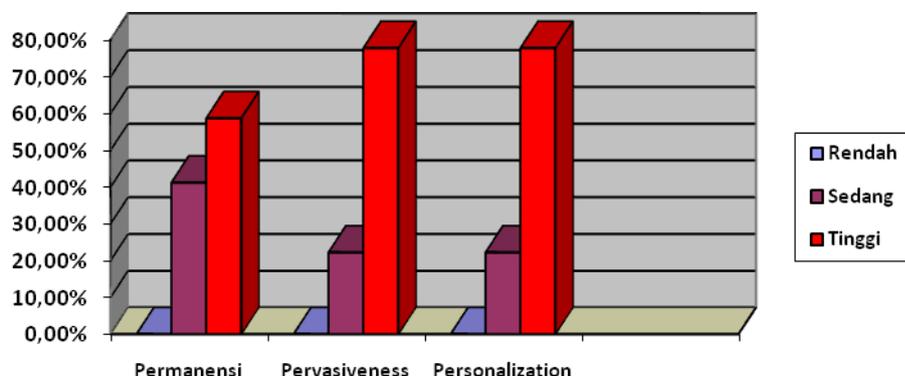
4) Ringkasan Analisis Optimisme Menghadapi Masa Pensiun pada Anggota BP3 Pelindo

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai analisis pada variabel Optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota BP3 Pelindo, pada tiap aspeknya. Lebih ringkasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Ringkasan Analisis Optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota BP3 Pelindo

Aspek	Kriteria		
	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Permanensi</i>	0 %	41,27 %	58,73 %
<i>Pervasiveness</i>	0 %	22,22 %	77,78 %
<i>Personalization</i>	0 %	22,22 %	77,78 %

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa variabel optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota BP3 Pelindo pada aspek *permanensi*, *pervasiveness*, maupun *personalization* tergolong tinggi. Berikut ini diagram presentase ringkasan analisis *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo pada tiap-tiap gejalanya:



Gambar 4.3 Diagram Presentase Analisis Optimisme tiap Aspek

Penjelasan kategorisasi optimisme menghadapi masa pensiun tiap aspek di atas disusun berdasarkan kategorisasi distribusi normal, sedangkan untuk menentukan aspek mana yang paling berpengaruh terhadap tinggi rendahnya variabel optimisme menghadapi masa pensiun dapat ditentukan dengan membandingkan mean empirik tiap aspek. Untuk menentukan nilai mean empirik dapat dicari dengan membagi jumlah skor item pada tiap aspek dengan jumlah subjek. Adapun perbandingan mean empirik tiap aspek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.12 Perbandingan Mean Empirik Tiap Aspek Optimisme

Aspek	Mean Empirik
<i>Permaenance</i>	58,49
<i>Pervasiveness</i>	58,53
<i>Personalization</i>	64,74

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa aspek yang mempunyai nilai mean empirik terbesar adalah aspek *personalization* dengan nilai mean empirik sebesar 64,74, yang berarti aspek *personalization* mempunyai pengaruh terbesar dalam menentukan tinggi rendahnya optimisme menghadapi masa pensiun.

4.4. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang akan disajikan peneliti berupa uji asumsi dan uji hipotesis. Penjelasan dan perhitungan mengenai hasil uji asumsi dan hasil uji hipotesis sebagai berikut:

4.4.1 Hasil Uji Asumsi

Hasil uji asumsi terdapat dua bagian yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Penjelasan dan perhitungan mengenai hasil uji normalitas dan uji linieritas, dipaparkan peneliti sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas terhadap data yang diperoleh, dilakukan sebelum analisis data, yaitu untuk memenuhi asumsi dasar analisis korelasi *Product Moment* dari *Pearson*. Maksud dari uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis (Arikunto, 2009: 301).

**Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Postpower syndrome	Optimisme
N		63	63
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	113.7937	181.7778
	Std. Deviation	16.31362	16.40559
Most Extreme Differences	Absolute	.133	.123
	Positive	.093	.123
	Negative	-.133	-.076
Kolmogorov-Smirnov Z		1.053	.975
Asymp. Sig. (2-tailed)		.218	.298

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas data dilakukan untuk membuktikan apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak normal. Untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran, jika $p > 0,05$ maka sebaran dinyatakan normal sedangkan $p < 0,05$ maka sebaran dinyatakan tidak normal.

Pada uji normalitas terhadap skala *post power syndrome*, diperoleh koefisien K-S Z sebesar 1,053 dengan nilai signifikansi sebesar 0,218 ($p > 0,05$ signifikan). Hasil tersebut menunjukkan sebaran data berdistribusi normal. Uji normalitas terhadap skala optimisme menghadapi pensiun diperoleh koefisien K-S Z sebesar 0,975 dengan nilai signifikansi sebesar 0,298 ($p > 0,05$ signifikan). Hasil tersebut juga menunjukkan sebaran data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah pola sebaran variabel X dan Y membentuk garis linier atau tidak. Untuk menguji linieritas tersebut, digunakan program SPSS 17.0. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya sebaran adalah jika $p < 0,05$ maka sebaran dinyatakan linier, sedangkan $p > 0,05$ maka sebaran dinyatakan tidak linier. Hasil tersebut berdasarkan perhitungan uji linieritas yang disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.14 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

	Postpower syndrome * Optimisme				
	Between Groups			Within Groups	Total
	(Combined)	Linearity	Deviation from Linearity		
Sum of Squares	16216.151	12662.161	3553.990	284.167	16500.317
Df	39	1	38	23	62
Mean Square	415.799	12662.161	93.526	12.355	
F	33.654	1024.855	7.570		
Sig.	.000	.000	.000		

Hasil perhitungan diperoleh F sebesar 1024,855 dengan $p = 0,000$. Dikarenakan nilai $p < 0,05$ maka pola hubungan antara variabel *post power syndrome* dengan optimisme menghadapi masa pensiun adalah linier.

4.4.2 Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *post power syndrome* dengan optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo. Berikut ini hasil perhitungan dengan menggunakan bantuan *SPSS versi 17 for Windows*:

Tabel 4.15 Analisis Korelasi Antara *Post Power Syndrome* dengan Optimisme Menghadapi Masa Pensiun
Correlations

		<i>Postpower syndrome</i>	Optimisme
<i>Pearson Correlation</i>	<i>Postpower syndrome</i>	1.000	-.876
	Optimisme	-.876	1.000
Sig. (1-tailed)	<i>Postpower syndrome</i>	.	.000
	Optimisme	.000	.
N	<i>Postpower syndrome</i>	63	63
	Optimisme	63	63

Berdasarkan penjelasan tabel di atas, maka dapat diketahui koefisien korelasi (r) *post power syndrome* dengan optimisme menghadapi masa pensiun sebesar $-0,876$ dengan taraf signifikan $p = 0,000$ dimana $p < 0,01$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh yang negatif antara optimisme menghadapi masa pensiun terhadap *post power syndrome* pada anggota Badan Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo” diterima. Nilai koefisien pengaruh negatif menunjukkan pengaruh berbalik, dimana pengaruh yang terjadi adalah pengaruh negatif. Kenaikan suatu variabel akan menyebabkan penurunan variabel lain, sedangkan penurunan suatu variabel akan menyebabkan kenaikan variabel yang lain. Dengan kata lain semakin tinggi *post power syndrome* maka

semakin rendah optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo. Sebaliknya semakin rendah *post power syndrome* maka semakin tinggi optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo.

Tabel 4.16 Analisis Koefisien Determinasi Model Summary^p

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.876 ^a	.767	.764	7.93225	.767	201.240	1	61	.000	.904

a. Predictors: (Constant), optimisme

b. Dependent Variable: Post Power Syndrome

R square dapat disebut juga koefisien determinasi, yang dalam hal ini berarti 76,7% *post power syndrome* dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh optimisme sedangkan sisanya ($100\% - 71,1\% = 28,9\%$) dipengaruhi atau dijelaskan oleh sebab lain. R square berkisar pada angka 0 sampai 1, dengan catatan semakin besar angka R square, semakin kuat hubungan kedua variable.

Tabel 4.17 Uji Anova ANOVA^p

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12662.161	1	12662.161	201.240	.000 ^a
	Residual	3838.157	61	62.921		
	Total	16500.317	62			

a. Predictors: (Constant), Optimisme

b. Dependent Variable: Postpower syndrome

Analisis uji anova, didapat F hitung 201,240 dengan taraf signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) lebih kecil dari 0,01 maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi *post power syndrome*.

Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara optimisme menghadapi masa pensiun terhadap *post power syndrome*, sehingga hipotesis kerja yang diajukan diterima. Persamaan garis regresi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.18 Analisis Regresi Pengaruh Optimisme Menghadapi masa pensiun terhadap *Post Power Syndrome*

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	272.140	11.207		24.283	.000		
	optimisme	-.871	.061	-.876	-14.186	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: *Post Power Syndrome*

Persamaan garis regresi dapat dilihat pada persamaan di bawah ini:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 272,140 + (-0,871)X$$

Keterangan:

$$Y = \textit{Post power syndrome}$$

a = konstanta

X = Optimisme

Dari persamaan garis regresi diatas dapat ditarik kesimpulan:

1. Nilai konstanta positif menunjukkan bahwa tanpa ditambahkan variabel Optimisme menghadapi masa pensiun maka *post power syndrome* adalah sebesar 272,140.
2. Apabila optimisme menghadapi masa pensiun mengalami peningkatan sebesar 1 satuan, maka *post power syndrome* akan mengalami kenaikan sebesar -0,871

4.5 Pembahasan

4.5.1 Pembahasan Hasil Analisis Deskriptif Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap *Post Power Syndrome* Pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo.

- a. Analisis Deskriptif *Post Power Syndrome* pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo.

Post power syndrome merupakan reaksi *somatis* berupa sekumpulan *simptom simptom* atau gejala gejala berupa penyakit ataupun kerusakan kerusakan pada tubuh baik jasmani ataupun rohani yang bersifat progresif yang biasanya di terjadi pada individu yang sudah tidak bekerja atau tidak menjabat lagi. Menurut Kartono (2002:139) *Post power syndrome* atau sindrom purna kuasa ialah reaksi somatisasi dalam bentuk sekumpulan *simptom* penyakit, luka luka dan kerusakan fungsi fungsi jasmaniah dan rohaniah yang progresif sifatnya, disebabkan oleh karena pasien sudah pensiun, atau sudah tidak mempunyai jabatan dan kekuasaan lagi.

Biasanya *post power syndrome* ini terjadi karena individu menganggap bahwa pekerjaan dan bekerja itu sebagai kebutuhan dasar, dan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Hal ini disebabkan bekerja memberikan kesenangan dan arti tersendiri bagi kehidupan manusia seperti memberikan ganjaran berupa material seperti gaji dan macam macam fasilitas material lainnya, dan juga ganjaran sosial seperti status sosial, respek dan *prestige* sosial. Sebaliknya tidak bekerja, menganggur atau pensiun dialami sebagai suatu *shock* dan dianggap sebagai kerugian yang menimbulkan perasaan perasaan negatif. Sebenarnya yang menjadi kriterium utama bukanlah kondisi atau situasi pensiun, melainkan bagaimana caranya individu menghayati dan menerima keadaan pensiun tersebut (Semium, 2010: 502). .

Secara umum *post power syndrome* yang dialami oleh anggota BP3 Pelindo berada pada kriteria rendah, dengan nilai presentase 74,6 % dan kriteria rendah sampai sedang dengan nilai presentase sebesar 25,4 %. Artinya bahwa *post power syndrome* pada anggota BP 3 Pelindo tergolong rendah. Apabila *post power syndrome* tergolong rendah hal ini menandakan bahwa pada anggota BP3 Pelindo tersebut dapat menghayati dan atau merasakan keadaan barunya sebagai seindividu pensiunan dengan perasaan lega, puas, bahagia karena sudah melakukan semua tugas atau kewajiban kelembagaannya dengan upaya semaksimal mungkin, sehingga individu tersebut bisa merasakan kelegaan dan kebebasan. Perasaan rela, ikhlas, lega dan bahagia menerima keadaan baru tersebut dapat mengurangi perasaan perasaan negatif akibat *post power syndrome*.

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

Gejala pertama adalah gejala fisik, berdasarkan analisis deskriptif diketahui bahwa pada anggota BP3 Pelindo tergolong pada kategori rendah dengan presentase sebesar 76,19 % dan kriteria rendah sampai sedang dengan presentase sebesar 23, 81 %. Artinya bahwa *post power syndrome* berdasarkan gejala fisik pada anggota BP3 Pelindo tergolong pada kriteria rendah. Menurut Kartono (2000: 234) emosi emosi negatif yang sangat kuat dan kecemasan hebat dari *post power syndrome* itu langsung menjadi reaksi *somatis* yang dapat mengenai sistem peredaran darah, jantung dan sistem syaraf yang menyebabkan penderitanya menjadi mudah sakit dan lemah. . Gejala fisik yang terjadi setelah pensiun seperti merasa sayu, lemas, tidak bergairah dan mudah sakit sakitan tidak dialami oleh anggota BP3 Pelindo. Hal ini menandakan tidak munculnya emosi negatif dan kecemasan hebat yang bisa menyebabkan reaksi *somatis* yang bisa memunculkan gejala fisik dari *post power syndrome*.

Gejala kedua adalah gejala psikis, berdasarkan analisis deskriptif diketahui bahwa pada anggota BP3 Pelindo tergolong pada kategori rendah dengan presentase sebesar 76,19 % dan kriteria rendah sampai sedang dengan presentase sebesar 23, 81 %. Artinya bahwa *post power syndrome* berdasarkan gejala psikis pada anggota BP3 Pelindo tergolong pada kriteria rendah. Perasaan perasaan negatif timbul karena keengganan menerima situasi baru sehingga

muncul stress, keresahan hati, rasa *inferior*, apatis dan depresi yang menyebabkan *post power syndrome* (Kartono, 2000: 236). Gejala psikis yang terjadi setelah pensiun seperti perasaan apatis, depresi, serba salah, tidak pernah puas, putus asa, mudah ribut, tidak toleran, cepat tersinggung, agresif dan mudah marah tidak dialami oleh anggota BP3 Pelindo. Gejala psikis yang bisa menyebabkan *post power syndrome* ini tidak dialami oleh para anggota BP3 Pelindo karena mereka bisa menerima situasi baru sebagai seindividu pensiunan dengan lapang dada.

Kedua gejala tersebut berdasarkan analisis yang diatas tergolong pada kategori rendah. Menurut Setiati dkk, (2006: 20) untuk menghindari *post power syndrome* perlu belajar menerima kenyataan tentang keadaanya sebagai seindividu pensiunan serta melakukan kegiatan yang berarti untuk mengisi waktu yang senggang ketika pensiun. Kedua gejala *post power syndrome* tersebut tergolong rendah karena didukung dari peran organisasi BP3 Pelindo sebagai wadah para pensiunan pegawai pelindo untuk selalu memberikan dorongan dan semangat kepada para anggotanya untuk menjalani masa pensiun ini dengan bahagia. Hal ini didukung dengan berbagai macam kegiatan yang dilakukan oleh BP3 Pelindo seperti kegiatan senam dan olah raga bersama, acara siraman rohani, seminar dan pelatihan untuk mengisi kegiatan di waktu pensiun yang rutin dan sering dilakukan oleh BP3 Pelindo untuk mengisi kekosongan waktu yang dimiliki oleh para pensiunan.

Gejala gejala *post power syndrome* memiliki peran menentukan tinggi rendahnya kadar individu terkena *post power syndrome* . Berdasarkan perhitungan mean empirik tiap gejala dan diketahui bahwa mean empirik yang terbesar adalah

gejala psikis. Perhitungan tersebut menunjukkan bahwa gejala psikis memiliki peran terbesar mengakibatkan individu terkena *post power syndrome*.

b. Analisis Deskriptif Optimisme Menghadapi Masa Pensiun pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo.

Optimisme menghadapi masa pensiun adalah keyakinan yang dimiliki individu dalam memandang masa pensiun bahwa segala sesuatunya akan menuju kebaikan, pensiun tersebut tidak akan mempengaruhi kehidupan individu tersebut sehingga di masa yang akan datang individu akan tetap berhasil pada kehidupannya di masa mendatang.

Optimisme disini diukur menggunakan skala optimisme. Secara umum optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota BP3 Pelindo berada pada kriteria sedang sebesar 28,57 %, sedangkan 71,43 % berada pada kriteria tinggi. Artinya bahwa optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota BP3 Pelindo termasuk pada kategori tinggi. Optimisme yang tinggi ini menandakan bahwa anggota BP3 Pelindo ini tidak mengalami gejolak, tenang dan yakin bahwa kehidupannya setelah pensiun akan baik baik saja. Optimisme yang tinggi ini dapat menangkal pemikiran pemikiran negatif yang timbul, karena individu yang optimis biasanya jarang menderita depresi, selalu pantang menyerah dalam menghadapi segala masalah, menjalani kehidupan dengan perasaan bahagia, dan dapat mengendalikan emosi yang dimilikinya. Individu yang optimis dapat menikmati dan menjalani kehidupannya setelah pensiun dengan perasaan tenang dan bahagia.

Optimisme menghadapi masa pensiun ini memiliki tiga aspek yaitu aspek *permanence*, aspek *pervasiveness*, aspek *personalization*. Berikut ini pembahasan mengenai analisis deskriptif pada aspek optimisme menghadapi masa pensiun.

Aspek yang pertama yaitu aspek *permanence*, berdasarkan analisis deskriptif diperoleh bahwa gambaran aspek *permanence* berada pada kriteria sedang dengan presentase sebesar 41,27 % sedangkan 58,73 % berada pada kriteria tinggi. Artinya bahwa optimisme berdasarkan aspek *permanence*, pada anggota BP3 Pelindo tergolong tinggi. Aspek *permaenance* ini ditandai bagaimana anggota BP3 ini memandang bahwa kejadian buruk bukanlah hal yang permanen. Pensiun yang yang pasti dilalui setiap individu yang bekerja dianggap bukanlah suatu kejadian yang buruk, mereka percaya bahwa setelah pensiun kehidupan mereka akan lebih baik lagi. Individu yang optimis merasa bahwa pensiun merupakan suatu kejadian baik karena dengan pensiun individu dapat melakukan berbagai kegiatan yang dulu ketika bekerja tidak dapat mereka lakukan seperti menekuni hobi, berkumpul dengan keluarga atau menikmati hari tua dengan tenang dan bahagia.

Aspek yang kedua yaitu aspek *pervasiveness*, berdasarkan analisis deskriptif diperoleh bahwa gambaran aspek *pervasiveness* berada pada kriteria sedang dengan presentase sebesar 22,22 % sedangkan sebesar 77,78 % berada pada kriteria tinggi. Artinya bahwa optimisme berdasarkan aspek *pervasiveness*, pada anggota BP3 Pelindo tergolong tinggi. Aspek *pervasiveness* merupakan aspek mengenai bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami seseorang terhadap suatu situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu spesifik atau universal.

Individu yang semakin spesifik atau detail dalam menjelaskan penyebab dari suatu peristiwa maka termasuk individu yang optimis. Individu yang bisa menjelaskan penyebab masalah yang dihadapinya secara detil sehingga individu tahu pasti apa yang harus dilakukan. Pensiun dianggap bukanlah suatu masalah bagi anggota BP 3 Pelindo, sehingga mereka dapat menerimanya dan menjalani masa pensiun tersebut dengan tenang.

Aspek yang kedua yaitu aspek *personalization*, berdasarkan analisis deskriptif diperoleh bahwa gambaran aspek *personalization* berada pada kriteria sedang dengan presentase sebesar 22,22 % sedangkan sebesar 77,78 % berada pada kriteria tinggi. Artinya bahwa optimisme berdasarkan aspek *personalization*, pada anggota BP3 Pelindo tergolong tinggi. Aspek *personalization* ini menjelaskan bagaimana individu memandang penyebab suatu kejadian yang individu yang optimis dalam memandang kejadian baik yang baik berasal dari dirinya dan kejadian buruk berasal dari luar dirinya. Anggota BP3 Pelindo ini merasa bahwa pensiun merupakan suatu keadaan yang pasti di lalu karena merupakan suatu aturan dari perusahaan. Pensiun ini juga dianggap sebagai penghormatan atas kerja keras dan prestasi yang telah mereka lakukan selama ini. Sehingga mereka dapat melalui masa pensiun dengan rasa bangga karena telah memberikan kontribusi dan kemajuan bagi perusahaan.

Optimisme menghadapi masa pensiun memiliki beberapa aspek yang menyusunnya, dimana tiap aspek tersebut mempunyai pengaruh tinggi rendahnya optimisme pada anggota BP 3 Pelindo dalam menjalani masa pensiun. Berdasarkan perhitungan mean empirik tiap aspek, aspek yang memperoleh mean

empirik terbesar adalah *personalization*. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek *personalization* memiliki peran terbesar dalam meningkatkan Optimisme menghadapi masa pensiun. Hasil ini mengidentifikasi bahwa aspek *personalization* merupakan hal yang menyebabkan optimisme menghadapi masa pensiun tergolong sedang sampai tinggi.

4.5.2 Pembahasan Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap *Post Power Syndrome* Pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo.

Post power syndrome yang dialami pada anggota BP3 Pelindo karena individu tersebut berpandangan bahwa bekerja menjamin makna tersendiri bagi individu, yaitu memberikan fasilitas atau ganjaran materi seperti uang, fasilitas, dan gaji ataupun non materi yaitu penghargaan status sosial, prestise yang sangat berharga bagi diri individu.

Akibatnya mereka tidak siap dengan masa pensiun yang ditandai dengan munculnya gejala gejala seperti gejala fisik seperti tampak layu, lemas, malas, tidak bergairah dan mudah sakit sakitan serta gejala psikis seperti apatis, depresi, serba salah tidak pernah puas, putus asa, mudah ribut, tidak toleran, cepat tersinggung dan mudah marah. Gejala gejala tersebut muncul karena pemikiran pemikiran negatif yang dialami para pensiunan karena keengganan menerima situasi baru tersebut.

Optimisme menghadapi masa pensiun sendiri diperlukan oleh anggota BP3 Pelindo agar terhindar dari *post power syndrome*. Individu yang memiliki optimisme tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan, tidak mudah terkena

depresi, tidak mudah menyerah, dan menganggap peristiwa buruk bukanlah hal yang menetap, dengan begitu individu akan siap menghadapi pensiun. Optimisme tinggi sangat berguna dalam menghadapi *post power syndrome*, menurut Vaughan (dalam Safaria, 2007:76) individu yang memiliki optimisme tinggi, yaitu:

7. Optimisme yang tinggi cenderung mendorong individu untuk tidak mudah menyerah sebelum bekerja keras. Individu yang optimis menjalani kehidupan yang lebih bahagia daripada individu yang pesimistis.
8. Individu yang optimis tahan terhadap depresi.
9. Individu yang optimis lebih mampu menyeimbangkan emosinya daripada individu yang pesimis.
10. Individu yang optimis dapat menghadapi tekanan hidup secara lebih baik.
11. Individu yang optimis melihat peristiwa buruk sebagai suatu yang acak, nasib buruk tidak berhubungan dengan karakternya dan menganggap peristiwa buruk tersebut mungkin akan terjadi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Santoso dan Lestari (2008) berjudul peran serta keluarga pada lansia yang mengalami *post power syndrome* diketahui bahwa individu yang terkena *post power syndrome* mengalami persepsi negatif mengakibatkan lansia mengalami ketergantungan dan pesimis terhadap diri sendiri dalam menjalani masa tuanya. Sehingga dibutuhkan optimisme dalam menghadapi masa pensiun.

Fenomena awal ditemukan melalui studi pendahuluan diketahui bahwa *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo tergolong tinggi. Hipotesis awal yang di ajukan yaitu adanya pengaruh negatif yang signifikan antara optimisme

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

Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa optimisme sangat berperan menentukan tinggi rendahnya *post power syndrome*. Individu yang optimis cenderung lebih tahan terhadap depresi dan mampu menyeimbangkan emosinya. Individu yang memiliki optimisme yang tinggi mengindikasikan mampu menerima keadaan barunya dan menontrol emosi emosi negatif yang muncul yang bisa menyebabkan *post power syndrome*.

Hasil yang berbeda diperoleh antara studi pendahuluan dengan hasil penelitian dimana hasil studi awal diketahui bahwa *post power syndrome* pada anggota BP3 pelindo tergolong tinggi dan rendahnya optimisme menghadapi masa pensiun. Hasil penelitian menunjukkan hasil yang berbeda yaitu bahwa tingginya optimisme dalam menghadapi masa pensiun serta rendahnya *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo. Kartono (2000: 237) mengatakan semua dekadensi atau kemunduran baik fisik ataupun psikis akibat dari *post power syndrome* dapat dikompensasikan dalam bentuk bermacam macam kegiatan yang positif. Hal ini bisa terjadi karena peran dari organisasi Badan Pembina Pensiunan

Pegawai (BP3) Pelindo dalam memberikan motivasi dan kegiatan yang berguna untuk mengisi waktu luang dari para anggotanya. Banyak kegiatan positif yang rutin digelar untuk wadah dari para anggotanya agar dapat mengisi waktu pensiunan dengan lebih bermakna seperti senam sehat setiap seminggu sekali, pengajian mingguan yang diadakan seminggu dua kali dan juga pengajian bulanan, acara seperti sarasaeahan, acara bakti sosial dan juga rekreasi bersama antar anggota pensiunan. Semua acara tersebut mampu membantu para anggotanya sehingga dapat memiliki optimisme yang tinggi dan menikmati masa pensiun dengan tenang dan bahagia.

Hasil perhitungan *spss 17 for windows* didapat F hitung 201,240 dengan taraf signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) lebih kecil dari 0,01 maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi *post power syndrome*. Optimisme menghadapi masa pensiun mempunyai pengaruh sebesar 76,7% pada *post power syndrome* anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo. Kenaikan suatu variabel mengakibatkan penurunan variabel yang lainnya, semakin tinggi optimisme menghadapi masa pensiun semakin rendah *post power syndrome* pada anggota BP3 Pelindo, hal ini juga berlaku sebaliknya.

4.6 Keterbatasan Penelitian

Hal-hal yang dapat mengganggu validitas konstruk dari sebuah instrument penelitian sekaligus menjadi kekurangan dalam instrument penelitian dapat disebabkan antara lain oleh:

- a. Jarak antara observasi awal atau studi pendahuluan dengan waktu penelitian terlalu lama yaitu selama 16 bulan, hal ini yang mengakibatkan hasil penelitian kurang sesuai dengan fenomena.
- b. Pembahasan masalah masih membutuhkan banyak referensi yang mendukung, sehingga hasil penelitian yang ada kurang dideskripsikan secara detail.
- c. Adanya *social desirability* (kecenderungan untuk memilih jawaban yang dianggap baik) yang mungkin melekat pada item instrumen dapat mempengaruhi responden dalam memberikan jawaban pada skala. Responden mungkin saja memilih jawaban yang cenderung dirasa baik secara sosial, karena mereka melakukan *faking good* (berpura-pura baik) agar dianggap memiliki optimisme dan tidak mengalami *post power syndrome* yang tinggi.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

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

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

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

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

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Subjek penelitian atau Anggota BP3 Pelindo

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

2. Bagi Organisasi

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

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melaksanakan penelitian serupa, diharuskan untuk melakukan penelitian juga mengenai optimisme menghadapi masa pensiun dengan *post power syndrome* pada subjek yang belum pensiun, hal ini dilakukan guna memperoleh generalisasi penelitian yang lebih komperhensif.

Jarak antara observasi awal dan pelaksanaan penelitian sebaiknya tidak terlalu lama agar tidak terjadi perbedaan hasil antara observasi dengan penelitian. serta mempertimbangkan kondisi subyek ketika mengisi instrumen agar diperoleh hasil penelitian yang benar-benar mengukur apa yang hendak diukur.

DAFTAR PUSTAKA

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

- Kartono, K. 1989. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- _____. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- _____. 2002. *Patologi Sosial 3*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Manullang, Marihot & Manullang, M. 2008. *Manajemen Personalia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nofita, Effy. 2011. *Post Power Syndrome in Retired Manager Women*.
www.library.gunadarma.ac.id. (diakses 27 Januari 2012)
- Pandya, Gunjan. 2012. *UU Tenaga Kerja Tidak Menentukan Batas Usia Pensiun*.
www.gajimu.com (diakses 11 Februari 2012)
- Pitaloka, Ardiningtyas. 2008. *Sikap Hidup di Hari Senja*. <http://www.e-psikologi.com> (diakses 27 Januari 2012)
- Purwanti, Puji. 2009. *Post Power Syndrome Pada Purnawirawan Kepolisian Negara Republik Indonesia Ditinjau Dari Harga Diri*. Skripsi. Univerisitas Katolik Soegijapranata.
- Rini, J. 2001. *Konsep Diri dan Pengaruhnya*. www.e-psikologi.com / Kesehatan /12047. htm (Diakses 21 Februari 2011)
- Safaria, Triantoro. 2007. *Optimismtic Quotient*. Yogyakarta: Pyramid Publisher
- Salkind, Neil J. 2009. *Teori Teori Perkembangan Manusia*. Bandung: Penerbit Nusa Media
- Saputra, Ari. 2006. *Banyak Perusahaan Tak Punya Program Pensiun yang Baik*.
www.detiknews.com (diakses 21 Februari 2011)
- Santoso, Agus & Lestari, Novi B. 2008. *Peran Serta Keluarga pada Lansia yang Mengalami Post Power Syndrome*. Media Ners.
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi 5, jilid II*. Jakarta: Erlangga
- Seligman, Martin E.P. 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books
- Semium, Yustinus. 2010. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius.

Seniaty, L, Yulianto, A., & Setiadi, B.N. 2009. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.

Tim Penyusun. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Travis, Carol & Wade, Carole. 2007. *Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Wahyuni.2003. *Penyesuaian Diri Lansia, Perkembangan Emosi*. www.e-psikologi.com (Diakses 21 Februari 2011)

<http://www.cpnsindonesia.com> (diakses 27 Juli 2012)

Lampiran

- Skala Penelitian
- Tabulasi Data Skor Skala
- Uji Validitas Uji Reliabilitas Skala
- Tabulasi Analisis Data
- Surat Penelitian

SKALA PSIKOLOGI



Oleh :

Fandy Achmad Y

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2012 / 2013



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG (UNNES)
JURUSAN PSIKOLOGI
Alamat : Gedung A1, Kampus Sekaran Gunungpati, Semarang
Telp/Fax. (024) 8508022

Fandy Achmad Y

IDENTITAS :

Nama :
Usia : L / P
Tahun Pensiun :

Assalamualaikum Wr.Wb

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang pada saat ini tengah menempuh semester akhir sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku sehari-hari saudara. Penelitian ini semata-mata untuk tujuan ilmiah. Tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar sejauh sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Atas kesediaan saudara meluangkan waktu mengisi skala ini saya ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamualikum Wr.Wb

Hormat saya

PETUNJUK Pengerjaan

Dihalaman berikut ini akan ada beberapa pernyataan yang harus anda jawab, untuk itu saya mengharapkan kesediaan anda untuk mengisi pernyataan ini. Sebelum menjawab pernyataan ini, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti dan jawablah sejujur-jujurnya
2. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda dengan memberi tanda silang (X) pada :
SS : Jika jawaban tersebut **Sangat Sesuai**
S : Jika jawaban tersebut **Sesuai**
TS : Jika jawaban tersebut **Tidak Sesuai**
STS: Jika jawaban tersebut **Sangat Tidak Sesuai**

3. Bila anda merasa jawaban yang telah anda silang tidak sesuai dengan diri anda, dapat memberikan tanda sama dengan (=) dan menggantinya dengan jawaban baru yang sesuai dengan memberi tanda silang (X)
4. Perhatikan pada waktu pengisian jawaban, jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan
5. Semua jawaban anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA I

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Semenjak pensiun saya merasa mudah sekali mengantuk	SS	S	TS	STS
2	Sekarang saya hanya ingin duduk berdiam diri saja tidak ingin melakukan aktivitas apapun	SS	S	TS	STS
3	Semenjak pensiun seluruh badan saya terasa	SS	S	TS	STS

	sakit				
4	Setelah pensiun saya sudah tidak mau lagi peduli dengan keadaan lingkungan sekitar saya	SS	S	TS	STS
5	Apapun yang dilakukan orang lain selalu salah bagi saya	SS	S	TS	STS
6	Saya puas terhadap apa yang telah saya capai selama ini	SS	S	TS	STS
7	Saya sekarang merasa lebih tenang dalam menghadapi setiap masalah	SS	S	TS	STS
8	Saya tidak peduli dengan keadaan atau nasib orang lain	SS	S	TS	STS
9	Saya tidak memperdulikan perkataan orang lain mengenai status saya sebagai seorang pensiunan	SS	S	TS	STS
10	Saya akan melakukan tindakan yang dapat berujung pada kekerasan untuk mewujudkan	SS	S	TS	STS

	keinginan saya				
11	Semenjak pensiun saya dapat mengontrol emosi saya dengan lebih baik	SS	S	TS	STS
12	Walaupun telah memasuki usia senja badan saya masih terasa bugar seperti dulu kala	SS	S	TS	STS
13	Meskipun telah memasuki usia senja saya tetap merasa energik seperti ketika masih muda	SS	S	TS	STS
14	Pensiun tidak menghambat saya untuk selalu aktif beraktifitas	SS	S	TS	STS
15	Saya merasa semakin sehat setelah pensiun	SS	S	TS	STS
16	Meskipun telah pensiun saya ingin lebih aktif lagi mengikuti kegiatan di organisasi ataupun yang bersifat sosial	SS	S	TS	STS
17	Setelah pensiun saya menganggap diri saya ini sudah tidak berguna lagi	SS	S	TS	STS
18	Saya yakin keadaan saya akan tetap baik baik saja walau telah pensiun	SS	S	TS	STS

19	Apa yang telah saya capai selama ini masih jauh dari impian saya	SS	S	TS	STS
20	Saya sering membesar besarkan masalah sepele	SS	S	TS	STS
21	Setelah pensiun banyak waktu yang bisa saya gunakan untuk bersilaturahmi dengan sanak saudara atau tetangga sekitar rumah saya	SS	S	TS	STS
22	Perkataan orang lain tentang diri saya cenderung menyakiti perasaan saya	SS	S	TS	STS
23	Saya menghindari perilaku atau perkataan kasar ketika sedang berdebat atau mengungkapkan pendapat	SS	S	TS	STS
24	Semenjak pensiun saya sulit untuk mengendalikan amarah saya	SS	S	TS	STS
25	Saya tidak memiliki semangat lagi dalam menjalani aktivitas dan kegiatan sehari hari	SS	S	TS	STS
26	Setelah pensiun saya mudah sekali sakit	SS	S	TS	STS

	jatuh sakit				
27	Semenjak pensiun saya sudah tidak ingin terlibat dalam suatu kegiatan organisasi ataupun kegiatan sosial lainnya	SS	S	TS	STS
28	Saya menikmati kegiatan yang saya lakukan walaupun telah pensiun	SS	S	TS	STS
29	Saya merasa apa yang diri saya lakukan tidak ada yang benar	SS	S	TS	STS
30	Saat usia seperti saya ini sudah tidak ada yang bisa saya lakukan untuk mengubah hidup saya	SS	S	TS	STS
31	Sekarang saya lebih dapat menerima nasihat ataupun pendapat dari orang lain	SS	S	TS	STS
32	Saya tidak segan untuk melukai orang lain apabila ada yang berusaha untuk mengganggu diri saya	SS	S	TS	STS
33	Sekarang saya merasa lebih sabar dalam menghadapi masalah	SS	S	TS	STS

34	Saya merasa semakin bersemangat dalam menjalani aktivitas setelah pensiun	SS	S	TS	STS
35	Banyak kegiatan yang ingin saya lakukan setelah saya pensiun	SS	S	TS	STS
36	Walaupun telah pensiun saya tetap menjaga badan saya agar tetap fit dan sehat	SS	S	TS	STS
37	Setelah pensiun saya merasa ingin mengakhiri hidup saya	SS	S	TS	STS
38	Saya yakin perhatian yang di berikan orang lain sangat bermanfaat bagi diri saya	SS	S	TS	STS
39	Semua yang telah saya miliki baik materi maupun non materi yang saya miliki saat ini masih belum cukup memenuhi kebutuhan saya	SS	S	TS	STS
40	Saya akan tetap berkarya dan memberi manfaat bagi lingkungan sekitar saya walaupun telah pensiun	SS	S	TS	STS

41	Saya merasa orang lain selalu membicarakan keburukan saya	SS	S	TS	STS
42	Saya dapat mengontrol dan mengendalikan perilaku saya	SS	S	TS	STS
43	Saya merasa diri saya tampak pucat setelah pensiun	SS	S	TS	STS
44	Setelah pensiun saya merasa tubuh saya mudah sekali lelah	SS	S	TS	STS
45	Saya merasa setelah pensiun tubuh saya tidak sekuat dulu kala	SS	S	TS	STS
46	Setelah pensiun saya merasa sudah tidak perlu tahu masalah atau keadaan di lingkungan sekitar diri saya	SS	S	TS	STS
47	Saya merasa semua masalah yang menimpa diri saya semuanya karena kesalahan diri saya seorang	SS	S	TS	STS
48	Saya merasa ada orang yang jauh kurang beruntung dari pada saya	SS	S	TS	STS

49	Saya merasa diri sudah tidak memiliki kemampuan untuk terus berkarya	SS	S	TS	STS
50	Perbedaan pendapat tidak akan membuat saya marah	SS	S	TS	STS
51	Bagi saya kepentingan pribadi saya merupakan segalanya meskipun itu mengganggu orang lain	SS	S	TS	STS
52	Saya akan menyerang orang lain yang menentang pendapat saya baik dengan ucapan dan perbuatan	SS	S	TS	STS
53	Saya merasa otot dan tulang saya tetap kuat seperti ketika saya muda	SS	S	TS	STS
54	Saya merasa setelah pensiun stamina saya tetap terus terjaga	SS	S	TS	STS
55	Saya berusaha untuk lebih peka pada masalah yang ada di lingkungan di sekitar saya	SS	S	TS	STS
56	Setelah pensiun saya merasa sangat kecewa	SS	S	TS	STS

	terhadap diri saya				
57	Saya yakin keputusan yang saya ambil merupakan hal yang terbaik dan paling saya anggap benar	SS	S	TS	STS
58	Saya merasa orang lain lebih beruntung dari pada diri saya	SS	S	TS	STS
59	Saya merasa pensiun merupakan waktu yang tepat untuk mencoba hal baru dalam hidup saya	SS	S	TS	STS
60	Saya akan langsung menunjukkan amarah saya jika ada orang yang menentang saya	SS	S	TS	STS
61	Saya merasa semua orang membenci diri saya	SS	S	TS	STS
62	Saya akan menyerang orang lain yang menentang pendapat saya baik dengan ucapan dan perbuatan	SS	S	TS	STS
63	Terhadap hal yang sepele saya bisa langsung	SS	S	TS	STS

	menunjukkan kemarahan saya				
--	----------------------------	--	--	--	--

PETUNJUK Pengerjaan

Dihalaman berikut ini akan ada beberapa pernyataan yang harus anda jawab, untuk itu saya mengharapkan kesediaan anda untuk mengisi pernyataan ini. Sebelum menjawab pernyataan ini, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti dan jawablah sejujur-jujurnya
2. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda dengan memberi tanda silang (X) pada :

SS : Jika jawaban tersebut **Sangat Sesuai**

S : Jika jawaban tersebut **Sesuai**

TS : Jika jawaban tersebut **Tidak Sesuai**

STS: Jika jawaban tersebut **Sangat Tidak Sesuai**

3. Bila anda merasa jawaban yang telah anda silang tidak sesuai dengan diri anda, dapat memberikan tanda sama dengan (=) dan menggantinya dengan jawaban baru yang sesuai dengan memberi tanda silang (X)
4. Perhatikan pada waktu pengisian jawaban, jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan
5. Semua jawaban anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA II

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya percaya bahwa keadaan saya akan lebih baik setelah saya pensiun	SS	S	TS	STS
2	Pensiun merupakan saat yang tepat untuk mengembangkan hobi yang saya miliki	SS	S	TS	STS
3	Meskipun telah pensiun saya akan terus menghasilkan karya yang bermanfaat bagi	SS	S	TS	STS

	orang lain				
4	Semenjak pensiun saya merasa dikucilkan dan disingkirkan dari masyarakat	SS	S	TS	STS
5	Saya merasa pantas mendapatkan pensiun sebagai masa istirahat setelah selama ini mengabdikan pada institusi saya bekerja	SS	S	TS	STS
6	Meski telah memasuki usia senja saya masih sanggup untuk melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain	SS	S	TS	STS
7	Saya sangat bangga akan prestasi dan pencapaian yang telah saya raih selama ini	SS	S	TS	STS
8	Saya bisa menahan amarah ketika ada hal yang tidak sesuai pendapat saya	SS	S	TS	STS
9	Pensiun sama dengan akhir dari kehidupan saya	SS	S	TS	STS
10	Saya merasa sudah tua dan hanya ingin duduk diam saja di rumah	SS	S	TS	STS

11	Dalam memutuskan suatu perkara atau masalah saya biasanya didasarkan atas bukti dan fakta yang ada	SS	S	TS	STS
12	Saya dapat menggunakan waktu saya ketika pensiun untuk melakukan berbagai kegiatan yang bermanfaat	SS	S	TS	STS
13	Walaupun telah memasuki usia senja saya masih memiliki impian yang ingin saya wujudkan	SS	S	TS	STS
14	Pensiun membuat lebih banyak waktu yang dapat saya gunakan untuk berkumpul bersama keluarga	SS	S	TS	STS
15	Pensiun merupakan tanda bahwa saya termasuk orang yang gagal	SS	S	TS	STS
16	Emosi saya mudah sekali berubah karena pengaruh dari luar diri saya	SS	S	TS	STS
17	Saya akan melewati masa pensiun dan usia senja dengan bahagia	SS	S	TS	STS

18	Dengan pensiun saya dapat lebih baik lagi bergaul di lingkungan sosial dan masyarakat	SS	S	TS	STS
19	Pensiun bukan menjadi hambatan bagi saya untuk aktif dalam organisasi sosial dan kemasyarakatan	SS	S	TS	STS
20	Saya ingin selalu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi	SS	S	TS	STS
21	Apabila ada masalah saya tidak tahu apa yang harus saya perbuat	SS	S	TS	STS
22	Saya tidak tahu apa yang bisa saya lakukan sebagai seorang pensiunan	SS	S	TS	STS
23	Saya malu mengakui status saya sebagai seorang pensiunan	SS	S	TS	STS
24	Saya bangga terhadap diri saya atas hasil kerja dan pengabdian terhadap institusi dimana dulu saya bekerja	SS	S	TS	STS
25	Saya berusaha olahraga teratur dan menjaga pola makan untuk menjaga kesehatan saya	SS	S	TS	STS

26	Dalam menyelesaikan sebuah masalah saya tetap berusaha untuk tenang dalam menyelesaikannya	SS	S	TS	STS
27	Saya merasa setelah pensiun saya selalu ditimpa banyak kesusahan dan masalah	SS	S	TS	STS
28	Saya merasa sudah tua dan tidak mampu bersaing lagi dengan orang yang lebih muda	SS	S	TS	STS
29	Pensiun menghilangkan semua impian saya	SS	S	TS	STS
30	Karena sudah memasuki usia senja tidak masalah bagi saya jika saya termasuk orang yang tidak paham kemajuan teknologi	SS	S	TS	STS
31	Saya selalu mencari informasi kebenaran mengenai suatu masalah dari berbagai sumber yang bisa di percaya	SS	S	TS	STS
32	Saya menekuni hobi dan aktif dalam organisasi untuk mengisi waktu saya ketika pensiun	SS	S	TS	STS
33	Pensiun merupakan masa yang pasti saya	SS	S	TS	STS

	lalui dan saya menerima keadaan tersebut dengan lapang dada				
34	Saya merasa tidak memiliki manfaat lagi di masyarakat	SS	S	TS	STS
35	Saya merasa tidak mampu bersaing lagi dengan orang lain karena usia saya semakin bertambah tua	SS	S	TS	STS
36	Memasuki usia senja menyebabkan diri saya menjadi malas berolah raga	SS	S	TS	STS
37	Saya langsung menunjukkan amarah apabila ada hal yang tidak sesuai dengan pendapat saya	SS	S	TS	STS
38	Saya yakin dapat meraih kesuksesan walaupun telah pensiun	SS	S	TS	STS
39	Saya yakin kehidupan saya akan lebih bahagia meskipun telah pensiun	SS	S	TS	STS
40	Meskipun telah pensiun saya tidak ingin hanya duduk berdiam diri di rumah	SS	S	TS	STS

41	Saya ingin lebih sukses dari pada ketika saya masih bekerja	SS	S	TS	STS
42	Saya tidak tahu harus berbuat apa untuk mengisi waktu saya setelah pensiun	SS	S	TS	STS
43	Saya sudah tidak memiliki cita cita atau keinginan apapun yang ingin saya wujudkan	SS	S	TS	STS
44	Saya bingung apa yang harus saya lakukan setelah saya pensiun	SS	S	TS	STS
45	Saya berusaha merawat dan menjaga kesehatan diri saya	SS	S	TS	STS
46	Saya masih yakin bahwa keahlian yang saya miliki tidak berkurang sedikitpun meskipun saya telah memasuki usia senja	SS	S	TS	STS
47	Saya menikmati hidup saya karena saya sangat mencintai diri saya sendiri	SS	S	TS	STS
48	Setelah pensiun saya lebih bisa mengendalikan keinginan yang saya miliki	SS	S	TS	STS
49	Saya sudah tidak memiliki angan-angan atau	SS	S	TS	STS

	cita cita yang ingin saya wujudkan karena diri saya sudah pensiun dan usia saya sudah tak lagi muda				
50	Kesuksesan merupakan hal yang mustahil bagi orang yang telah memasuki usia senja seperti saya	SS	S	TS	STS
51	Saya lebih mengandalkan logika dari pada emosi dalam memutuskan suatu permasalahan	SS	S	TS	STS
52	Saya bisa menyelesaikan setiap masalah yang saya hadapi	SS	S	TS	STS
53	Saya memiliki cita cita yang ingin saya wujudkan walaupun saya telah memasuki usia senja	SS	S	TS	STS
54	Saya sangat menikmati hari hari saya setelah pensiun	SS	S	TS	STS
55	Saya merasa kesehatan pada diri saya sudah	SS	S	TS	STS

	tidak penting lagi				
56	Pensiun berarti diri saya sudah tidak lagi memiliki manfaat apapun	SS	S	TS	STS
57	Saya membenci diri saya karena saya merasa diri saya sudah tidak lagi berguna	SS	S	TS	STS

TERIMA KASIH

Hasil Uji Coba Skala *POST POWER SYNDROME*

No	Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Wildais	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
2	Achmad Kasiban	2	1	1	2	1	3	2	3	1	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2
3	Heppy Djoko M	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1
4	Siti Sundari	2	2	1	3	2	2	3	4	1	1	1	1	4	1	3	4	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2
5	R MH Muljo J	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2
6	Moch Bundjari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2
7	Suparman	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	1	2	1
8	CH.Huda	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
9	Fathurahman	4	2	2	2	3	2	1	3	1	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3
10	NN1	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
11	NN2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
12	Harjono	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
13	Sulastri	2	2	1	2	1	3	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2
14	Karsono	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	1
15	Wagito	3	2	1	3	1	2	4	4	1	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2
16	Moch Pandu	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	Soekito	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2
18	Soekarjo Murtiwati	3	1	1	3	1	2	3	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	1
19	Bambang R	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
20	Soetjipto	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	1	2	3
21	Mudiono	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2
22	Wahini	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2

23	Mundakir	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2
24	G Tusiran	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2
25	Sunardi	3	2	2	2	1	2	1	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
26	Harjo Karno	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2
27	Wahono	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
28	Oemi Djati	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1
29	Achmadi	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2
30	Munawar	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2

27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	
3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	
2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	
2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	
4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
3	2	2	1	1	3	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	3	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
2	2	2	2	1	3	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	
4	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	
4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	
3	2	2	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2	2	
2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	
3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	

2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	1	
3	2	1	2	1	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	
2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2		
3	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	
2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1
3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2
3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2

62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84		
2	3	4	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	206
2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	169
2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	133
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	177
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	156
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	167
2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	155
2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	157
2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	203
1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	188
2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	166
2	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	153
2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	164
2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	150
2	2	2	2	3	1	3	1	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	187
3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	174
2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	153
2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	174
2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	156
2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	156
2	2	2	1	2	1	3	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	151
3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	167

2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	145
2	2	4	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	167
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	180
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	170
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	166
2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	152
2	1	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	170
2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	197

Hasil Uji Coba OPTIMISME

No	Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
1	NN2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	Fathurahman	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	Ch Huda	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Suparman	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
5	Moch Bundjari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
6	R.MH Muljo J	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	Siti Sundari	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3
8	Heppy Djoko M	3	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
9	Achmad Kasiban	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3
10	Wildais	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3
11	NN1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
12	Harjono	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	Sulastri	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
14	Karsono	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	
15	Mundakir	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
16	G Tusiran	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	Sunardi	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
18	Harjo Karno	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
19	Wahono	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
20	Oemi Djati	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
21	Achmadi	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	

22	Munawar	3	3	3	2	2	2	2	8	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3		
23	Wagito	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
24	Moch Pandu	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
25	Soekito	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
26	Soekarjo Murtiwati	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3
27	Bambang R	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3
28	Soetjipto	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
29	Mudiono	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
30	Wahini	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2

30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	
4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	
2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3
3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	

3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2		
4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2

65	66	67	68	69	70	71	72	
3	3	3	3	3	3	3	3	215
3	2	3	3	3	2	3	3	190
4	3	3	2	3	3	3	3	219
3	2	2	3	3	3	3	3	208
3	3	3	3	3	3	3	3	214
3	3	3	3	3	3	3	3	211
3	3	3	3	3	3	3	3	202
4	4	4	4	4	3	4	4	267
3	2	3	3	3	2	3	4	201
3	2	3	3	2	2	3	3	178
3	2	3	3	3	3	3	3	198
3	3	3	3	3	3	3	3	213
3	3	3	3	3	3	3	3	201
4	3	4	4	4	3	4	4	240
3	3	3	3	3	3	3	3	208
3	3	3	3	3	3	3	3	214
3	3	2	3	4	3	3	3	229
4	4	4	4	4	3	4	4	220
3	2	2	3	2	2	3	3	203
3	3	3	3	3	3	3	3	209
3	3	3	3	3	3	3	3	207
3	3	4	3	3	3	3	3	246
3	3	3	3	3	2	3	4	211

4	4	3	3	2	2	3	3	200
3	3	3	3	3	3	3	3	214
3	3	3	3	3	3	3	3	214
3	4	3	3	3	3	3	3	230
4	4	4	4	4	3	4	4	210
3	2	3	3	3	2	3	4	200
3	3	2	2	3	2	3	3	204

Data Hasil Penelitian *POST POWER SYNDROME*

No	Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1	Djoewito	2	1	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2		
2	BB Djumardi	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
3	Pujiono	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	
4	Soekarno	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
5	A	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2		
6	Siti J	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	
7	Kismedi	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	
8	Haryana	1	1	1	2	2	2	4	2	1	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	
9	B	3	2	3	3	2	2	4	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	
10	Moehadi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	Ngahitono	1	1	1	2	2	2	4	2	1	1	2	2	4	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	
12	Djuremi	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	
13	Fanani	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14	Maksum	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15	D	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
16	Bambang Edi R	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	Paimin	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
18	M. Agus Salim	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	Abu Hanifah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1
20	Haryanto	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1
21	Lily D	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1

22	Watik	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	
23	Suparman	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	
24	Parmo	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	
25	Sa'diah	2	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	
26	Diah K	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	
27	Sumyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
28	Soetomo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
29	Tri Mulyani	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1
30	Supriyadi	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	
31	Sarwono	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	
32	Endah N	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	
33	Indi p	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	
34	Sugiharto	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
35	Aris S	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	2	
36	Muntasir	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1
37	Suyoto	1	3	3	3	2	2	4	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	
38	E	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2
39	Sukardi	2	1	3	3	1	2	4	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40	C	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
41	Sunardi	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	
42	Widjangkoro	2	2	1	2	1	2	2	3	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
43	Djapar	2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
44	A. Baroto	1	2	3	3	2	2	4	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
45	Supatmo	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	2	
46	Hadi W	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	

47	Edi S	2	1	1	2	2	2	2	3	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
48	Soeparman	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
49	Sarwo Hadi	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
50	M Durjanto	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
51	Suroto	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
52	Hasnul Arifin	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1
53	Sunarni	1	2	1	2	4	2	4	2	1	1	2	2	4	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2
54	F	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2
55	Margono	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
56	Tasmin	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2
57	Ningsih	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2
58	Sumbodo	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2
59	T Arif Hasan	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	2	2	
60	Sardi	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
61	Kiswati	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
62	Supenan	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2
63	Kaswadi	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2

32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1
2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2
2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2

109
109
110
103
103
104
106
123
123
126
126
126
135
137
139
130
130
131
79
80
83
107
108

2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	109	
1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	3	1	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	1	109	
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	75	
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	76	
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	76		
2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	86	
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	87	
1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	87
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	99
3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	117	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	2	117
2	2	2	1	2	3	4	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	117
3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	118
3	2	2	2	1	3	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	119
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	119
3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	121
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	122
3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	122	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	125	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	125	
3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	115
2	2	2	1	2	3	4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	116
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	116
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	117
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	122

2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	122
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	122
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	122
3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	123
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	128
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	129	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	129
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	110
2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	110
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	112
2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	113
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	131
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	132
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	132	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	135

Data Hasil Penelitian OPTIMISME

No	Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	Djoewito	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	
2	BB Djumardi	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3
3	Pujiono	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	
4	Soekarno	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	A	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
6	Siti J	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
7	Kismedi	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	
8	Haryana	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
9	B	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
10	Moehadi	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
11	Ngahitono	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
12	Djuremi	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
13	Fanani	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
14	Maksum	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
15	D	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
16	Bambang Edi R	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
17	Paimin	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
18	M. Agus Salim	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
19	Abu Hanifah	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	
20	Haryanto	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	
21	Lily D	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
22	Watik	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	

23	Suparman	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	
24	Parmo	2	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	
25	Sa'diah	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	
26	Diah K	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	
27	Sumyani	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	
28	Soetomo	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	
29	Tri Mulyani	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	
30	Supriyadi	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	
31	Sarwono	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
32	Endah N	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
33	Indi P	3	2	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	
34	Sugiharto	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
35	Aris S	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	
36	Muntasir	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	
37	Suyoto	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	
38	E	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	
39	Sukardi	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	
40	C	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	
41	Sunardi	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
42	Widjangkoro	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
43	Djapar	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	
44	A. Baroto	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	
45	Supatmo	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	
46	Hadi W	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	
47	Edi S	3	2	3	3	4	4	4	4	1	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	

48	Soeparman	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3
49	Sarwo Hadi	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
50	M Durjanto	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3
51	Suroto	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
52	Hasnul Arifin	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
53	Sunarni	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3
54	F	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
55	Margono	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
56	Tasmin	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3
57	Ningsih	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3
58	Sumbodo	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3
59	T Arif Hasan	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3
60	Sardi	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3
61	Kiswati	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
62	Supenan	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3
63	Kaswadi	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	
3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	192
3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	183
3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	183
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	214
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	213
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	2	211
3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	194
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	170
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	169
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	169
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	167
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	166
2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	152
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	158
2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	156
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	168
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	168
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	168
3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	198
3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	196
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	211
3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	194
3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	194

3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	173
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	2	172
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	171
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	171
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	166
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	165
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	169
3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	183
3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	182
3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	192
3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	188
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	165
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	165
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	1	164
2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	154

Hasil Validitas Skala Post Power Syndrome Correlations

Correlations		VAR00085
VAR00001	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.481**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	-.042
	Sig. (2-tailed)	.824
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	.382*
	Sig. (2-tailed)	.037
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	.506**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.000
	Sig. (2-tailed)	1.000
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	.510**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	.486**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
VAR00009	Pearson Correlation	-.044
	Sig. (2-tailed)	.817
	N	30
VAR00010	Pearson Correlation	.488**

	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
VAR00011	Pearson Correlation	.419*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30
VAR00012	Pearson Correlation	.474**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
VAR00013	Pearson Correlation	.496**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
VAR00014	Pearson Correlation	.529**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00015	Pearson Correlation	.468**
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	30
VAR00016	Pearson Correlation	.464**
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	30
VAR00017	Pearson Correlation	.476**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
VAR00018	Pearson Correlation	.425*
	Sig. (2-tailed)	.019
	N	30
VAR00019	Pearson Correlation	.434*
	Sig. (2-tailed)	.017
	N	30
VAR00020	Pearson Correlation	.484**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
VAR00021	Pearson Correlation	.534**

	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00022	Pearson Correlation	.474**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
VAR00023	Pearson Correlation	.245
	Sig. (2-tailed)	.191
	N	30
VAR00024	Pearson Correlation	.424*
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	30
VAR00025	Pearson Correlation	.472**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
VAR00026	Pearson Correlation	.526**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00027	Pearson Correlation	.520**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00028	Pearson Correlation	.447*
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	30
VAR00029	Pearson Correlation	.282
	Sig. (2-tailed)	.132
	N	30
VAR00030	Pearson Correlation	.036
	Sig. (2-tailed)	.850
	N	30
VAR00031	Pearson Correlation	.382*
	Sig. (2-tailed)	.037
	N	30
VAR00032	Pearson Correlation	.381*

	Sig. (2-tailed)	.038
	N	30
VAR00033	Pearson Correlation	.465**
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	30
VAR00034	Pearson Correlation	.399*
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	30
VAR00035	Pearson Correlation	.423*
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	30
VAR00036	Pearson Correlation	.110
	Sig. (2-tailed)	.564
	N	30
VAR00037	Pearson Correlation	.506**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
VAR00038	Pearson Correlation	-.066
	Sig. (2-tailed)	.728
	N	30
VAR00039	Pearson Correlation	-.032
	Sig. (2-tailed)	.867
	N	30
VAR00040	Pearson Correlation	.494**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
VAR00041	Pearson Correlation	.505**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
VAR00042	Pearson Correlation	.503**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
VAR00043	Pearson Correlation	.480**

	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
VAR00044	Pearson Correlation	-.063
	Sig. (2-tailed)	.740
	N	30
VAR00045	Pearson Correlation	.537**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00046	Pearson Correlation	.503**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
VAR00047	Pearson Correlation	.229
	Sig. (2-tailed)	.223
	N	30
VAR00048	Pearson Correlation	.484**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
VAR00049	Pearson Correlation	.482**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
VAR00050	Pearson Correlation	.522**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00051	Pearson Correlation	.524**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00052	Pearson Correlation	.100
	Sig. (2-tailed)	.600
	N	30
VAR00053	Pearson Correlation	-.048
	Sig. (2-tailed)	.801
	N	30
VAR00054	Pearson Correlation	.411*

	Sig. (2-tailed)	.024
	N	30
VAR00055	Pearson Correlation	.474**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
VAR00056	Pearson Correlation	-.080
	Sig. (2-tailed)	.674
	N	30
VAR00057	Pearson Correlation	.474**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
VAR00058	Pearson Correlation	.085
	Sig. (2-tailed)	.655
	N	30
VAR00059	Pearson Correlation	.536**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00060	Pearson Correlation	.527**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00061	Pearson Correlation	.532**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00062	Pearson Correlation	-.089
	Sig. (2-tailed)	.641
	N	30
VAR00063	Pearson Correlation	.518**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00064	Pearson Correlation	.454*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	30
VAR00065	Pearson Correlation	.505**

	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
VAR00066	Pearson Correlation	.491**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
VAR00067	Pearson Correlation	.521**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00068	Pearson Correlation	.057
	Sig. (2-tailed)	.764
	N	30
VAR00069	Pearson Correlation	.489**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
VAR00070	Pearson Correlation	.096
	Sig. (2-tailed)	.612
	N	30
VAR00071	Pearson Correlation	-.041
	Sig. (2-tailed)	.829
	N	30
VAR00072	Pearson Correlation	.451*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	30
VAR00073	Pearson Correlation	.155
	Sig. (2-tailed)	.414
	N	30
VAR00074	Pearson Correlation	.543**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00075	Pearson Correlation	.534**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00076	Pearson Correlation	.426*

	Sig. (2-tailed)	.019
	N	30
VAR00077	Pearson Correlation	.504**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
VAR00078	Pearson Correlation	.533**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00079	Pearson Correlation	.551**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00080	Pearson Correlation	.399*
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	30
VAR00081	Pearson Correlation	.019
	Sig. (2-tailed)	.920
	N	30
VAR00082	Pearson Correlation	.501**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
VAR00083	Pearson Correlation	.456*
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	30
VAR00084	Pearson Correlation	.529**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00085	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Reliability Skala Post Power Syndrome Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	63

Validitas Skala Optimisme

Correlations

Correlations

		total
VAR00001	Pearson Correlation	.483**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.638**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	.502**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	.256
	Sig. (2-tailed)	.173
	N	30

VAR00005	Pearson Correlation	.098
	Sig. (2-tailed)	.608
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	-.009
	Sig. (2-tailed)	.962
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	.278
	Sig. (2-tailed)	.137
	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	.590**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00009	Pearson Correlation	.624**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00010	Pearson Correlation	.701**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00011	Pearson Correlation	.414*
	Sig. (2-tailed)	.023
	N	30
VAR00012	Pearson Correlation	.407*
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	30
VAR00013	Pearson Correlation	.393*
	Sig. (2-tailed)	.032
	N	30
VAR00014	Pearson Correlation	-.057
	Sig. (2-tailed)	.763
	N	30
VAR00015	Pearson Correlation	.369*
	Sig. (2-tailed)	.045
	N	30

VAR00016	Pearson Correlation	.061
	Sig. (2-tailed)	.750
	N	30
VAR00017	Pearson Correlation	.672**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00018	Pearson Correlation	.470**
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	30
VAR00019	Pearson Correlation	.467**
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	30
VAR00020	Pearson Correlation	.617**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00021	Pearson Correlation	.348
	Sig. (2-tailed)	.059
	N	30
VAR00022	Pearson Correlation	.229
	Sig. (2-tailed)	.223
	N	30
VAR00023	Pearson Correlation	.439*
	Sig. (2-tailed)	.015
	N	30
VAR00024	Pearson Correlation	.709**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00025	Pearson Correlation	.683**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00026	Pearson Correlation	.683**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

VAR00027	Pearson Correlation	.468**
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	30
VAR00028	Pearson Correlation	.723**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00029	Pearson Correlation	.305
	Sig. (2-tailed)	.101
	N	30
VAR00030	Pearson Correlation	.726**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00031	Pearson Correlation	.642**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00032	Pearson Correlation	.541**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00033	Pearson Correlation	.559**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00034	Pearson Correlation	.228
	Sig. (2-tailed)	.225
	N	30
VAR00035	Pearson Correlation	.445*
	Sig. (2-tailed)	.014
	N	30
VAR00036	Pearson Correlation	.532**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00037	Pearson Correlation	.707**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

VAR00038	Pearson Correlation	.460*
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	30
VAR00039	Pearson Correlation	.754**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00040	Pearson Correlation	.651**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00041	Pearson Correlation	.769**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00042	Pearson Correlation	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00043	Pearson Correlation	.251
	Sig. (2-tailed)	.180
	N	30
VAR00044	Pearson Correlation	.395*
	Sig. (2-tailed)	.031
	N	30
VAR00045	Pearson Correlation	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00046	Pearson Correlation	.372*
	Sig. (2-tailed)	.043
	N	30
VAR00047	Pearson Correlation	.750**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00048	Pearson Correlation	.614**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

VAR00049	Pearson Correlation	.545**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00050	Pearson Correlation	.545**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00051	Pearson Correlation	.539**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
VAR00052	Pearson Correlation	.512**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
VAR00053	Pearson Correlation	.306
	Sig. (2-tailed)	.100
	N	30
VAR00054	Pearson Correlation	.518**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00055	Pearson Correlation	.585**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00056	Pearson Correlation	.488**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
VAR00057	Pearson Correlation	.588**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00058	Pearson Correlation	.438*
	Sig. (2-tailed)	.015
	N	30
VAR00059	Pearson Correlation	.396*
	Sig. (2-tailed)	.030
	N	30

VAR00060	Pearson Correlation	.472**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
VAR00061	Pearson Correlation	.499**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
VAR00062	Pearson Correlation	-.088
	Sig. (2-tailed)	.642
	N	30
VAR00063	Pearson Correlation	.275
	Sig. (2-tailed)	.141
	N	30
VAR00064	Pearson Correlation	.420*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30
VAR00065	Pearson Correlation	.415*
	Sig. (2-tailed)	.022
	N	30
VAR00066	Pearson Correlation	.561**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
VAR00067	Pearson Correlation	.452*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	30
VAR00068	Pearson Correlation	.410*
	Sig. (2-tailed)	.024
	N	30
VAR00069	Pearson Correlation	.636**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VAR00070	Pearson Correlation	.514**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30

VAR00071	Pearson Correlation	.523**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
VAR00072	Pearson Correlation	.300
	Sig. (2-tailed)	.107
	N	30
total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Skala Optimisme Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.956	57

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Post Power Syndrome	113.7937	16.31362	63
optimisme	181.7778	16.40559	63

Correlations

		Post Power Syndrome	optimisme
Pearson Correlation	Post Power Syndrome	1.000	-.876
	optimisme	-.876	1.000
Sig. (1-tailed)	Post Power Syndrome	.	.000
	optimisme	.000	.
N	Post Power Syndrome	63	63
	optimisme	63	63

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	optimisme ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Post Power Syndrome

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.876 ^a	.767	.764	7.93225	.767	201.240	1	61	.000	.904

a. Predictors: (Constant), optimisme

b. Dependent Variable: Post Power Syndrome

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12662.161	1	12662.161	201.240	.000 ^a
	Residual	3838.157	61	62.921		
	Total	16500.317	62			

a. Predictors: (Constant), optimisme

b. Dependent Variable: Post Power Syndrome

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95.0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
	1	(Constant)	272.140			11.207		24.283	.000	249.730	294.549	

optimisme	-.871	.061	-.876	-14.186	.000	-.994	-.748	-.876	-.876	-.876	1.000	1.000
-----------	-------	------	-------	---------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

a. Dependent Variable: Post Power Syndrome

Coefficient Correlations^a

Model		optimisme
1	Correlations	optimisme
	Covariances	optimisme
		1.000
		.004

a. Dependent Variable: Post Power Syndrome

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions	
				(Constant)	optimisme
1	1	1.996	1.000	.00	.00
	2	.004	22.383	1.00	1.00

a. Dependent Variable: Post Power Syndrome

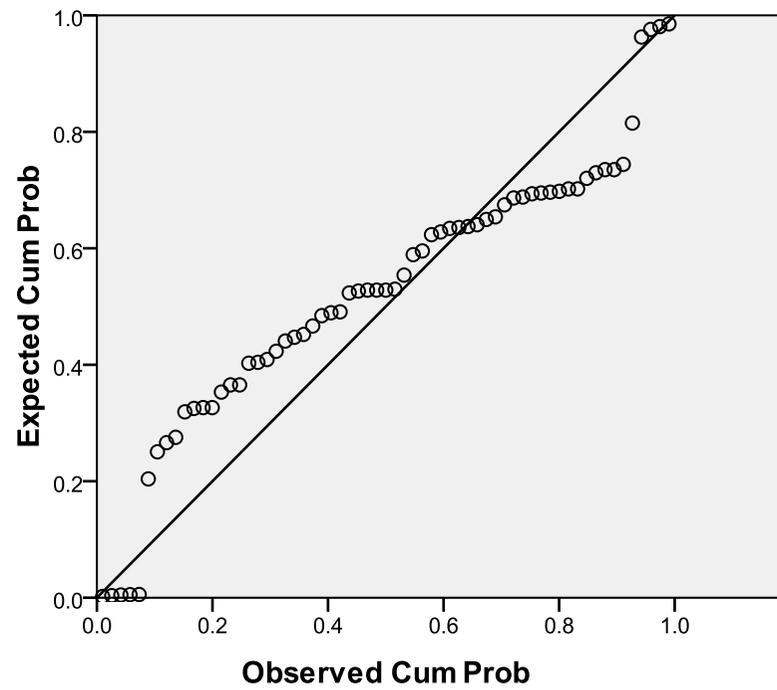
Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	83.1117	139.7330	113.7937	14.29085	63
Std. Predicted Value	-2.147	1.815	.000	1.000	63
Standard Error of Predicted Value	.999	2.383	1.364	.374	63
Adjusted Predicted Value	82.7261	140.0838	113.7628	14.38327	63
Residual	-22.79144	17.27501	.00000	7.86802	63
Std. Residual	-2.873	2.178	.000	.992	63
Stud. Residual	-2.923	2.268	.002	1.015	63
Deleted Residual	-23.58502	18.73836	.03088	8.24630	63
Stud. Deleted Residual	-3.126	2.351	-.007	1.057	63
Mahal. Distance	.000	4.609	.984	1.175	63
Cook's Distance	.000	.218	.025	.054	63
Centered Leverage Value	.000	.074	.016	.019	63

a. Dependent Variable: Post Power Syndrome

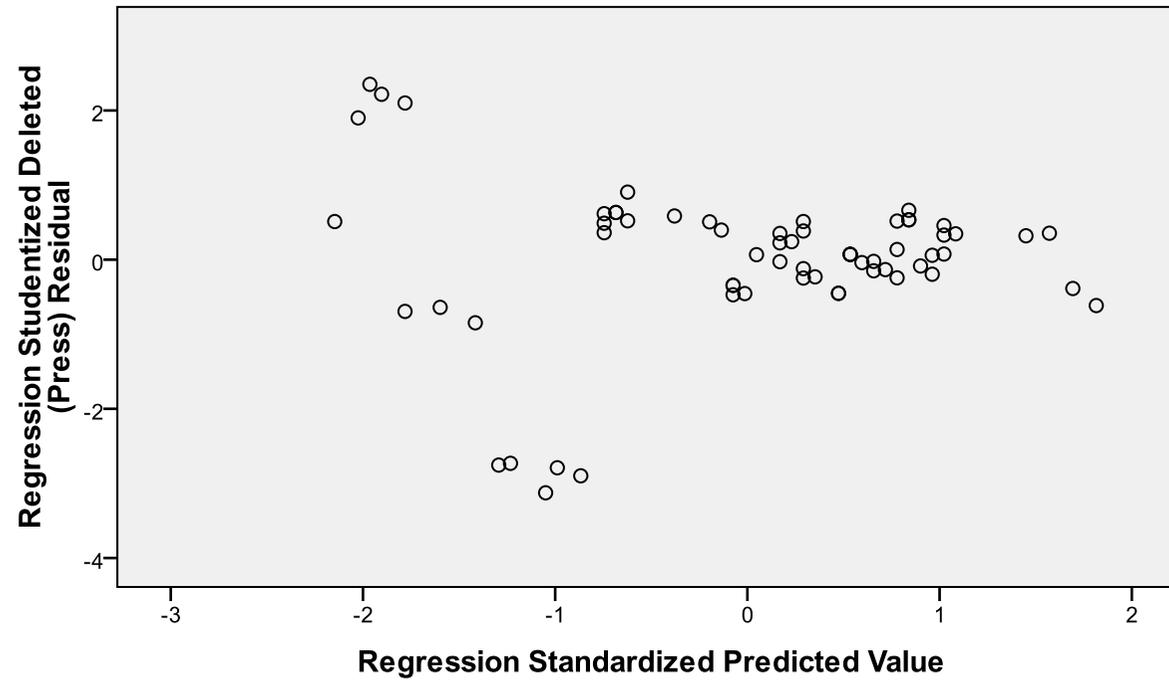
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: Post Power Syndrome



Scatterplot

Dependent Variable: Post Power Syndrome



Scatterplot

Dependent Variable: Post Power Syndrome

