

# HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN REGULASI DIRI LANSIA DI MASA PENSIUN PADA PP BRI (PERSATUAN PENSIUNAN BANK RAKYAT INDONESIA) SEMARANG

Yuni Priska Pani Sinaga, Karyono\*  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
priskasinaga@gmail.com, karyonoundip@yahoo.com

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan regulasi diri lansia di masa pensiun pada PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) Semarang. Regulasi diri merupakan kemampuan dalam mengontrol dan mengendalikan perilaku untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Optimisme merupakan pandangan baik terhadap peristiwa yang telah maupun akan terjadi di masa depan.

Populasi penelitian ini adalah pensiunan yang menjadi anggota PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) Semarang dengan sampel karakteristik pensiunan yang telah pensiun minimal 1 tahun hingga 10 tahun yang berjumlah 78 orang. Sampel penelitian berjumlah 35 orang yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua buah Skala Psikologi, yaitu Skala Regulasi Diri (17 aitem valid,  $\alpha = 0.806$ ) dan Skala Optimisme (19 aitem valid,  $\alpha = 0.873$ ).

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi 0,809 dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan positif antara optimisme dengan regulasi diri dapat diterima. Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi regulasi diri, sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah regulasi diri. Optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 65.4% pada regulasi diri dan sebesar 34.6% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** Regulasi Diri, Optimisme, Lansia, Pensiun

*\*Penulis Penanggungjawab*

**RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM WITH ELDERLY SELF  
REGULATION IN THE RETIREMENT AT PP BRI  
(PERSATUAN PENSIUNAN BANK RAKYAT  
INDONESIA) SEMARANG**

Yuni Priska Pani Sinaga, Karyono\*  
Department of Psychology, Diponegoro University  
priskasinaga@gmail.com, karyonoundip@yahoo.com

**ABSTRACT**

The purpose of this research is to determine whether there is a relationship between optimism with elderly self regulation in the retirement at PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) Semarang. Self regulation is ability to control and manage behavior to reach the target. Optimism is good view of the events that have or will happen in the future.

The population of this research is retirees who are members of PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) Semarang with characteristic sample is retirees who are retired minimal 1 year until 10 years as 78 retirees. Sampling technique that used in this research is simple random sampling and 35 retirees as sample in this research. Data collection is done by using two psychological scale, which is self regulation scale (17 item valid,  $\alpha = 0.806$ ) and optimism scale (19 item valid,  $\alpha = 0.873$ ).

Result of this research show that correlation coefficient 0,809 with  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). That result show the hypotesis is a positive relationship between optimism with self regulation can be accept. According to that result, we can conclude that more higher optimism then self regulation will also higher, otherwise more lower optimism then self regulation will also lower. Optimism will contribute about 65.4% to self regulation and 34.6% influenced by other factor that not in this research.

**Keywords:** Self Regulation, Optimism, Elderly, Retirement

*\*Corresponding Author*

## PENDAHULUAN

Pertambahan penduduk usia lanjut telah berlangsung secara pesat terutama di negara berkembang pada dekade pertama abad milenium ini. Di Indonesia pada tahun 2000 proporsi penduduk lanjut usia (lansia) adalah 7,18 persen dan tahun 2010 meningkat sekitar 9,77 persen, sedangkan tahun 2020 diperkirakan proporsi lanjut usia dari total penduduk Indonesia dapat sampai 11,34 persen. Pada tahun 2010 proporsi penduduk lanjut usia sudah menyamai proporsi penduduk balita ([www.komnaslansia.go.id](http://www.komnaslansia.go.id), 2011).

Lanjut usia mengalami berbagai permasalahan psikologis yang perlu untuk diperhatikan. Penanganan masalah secara dini akan membantu lanjut usia dalam melakukan strategi pemecahan masalah dan dapat beradaptasi dengan kegiatan sehari-hari. Pada umumnya setelah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi kecerdasan, pemecahan masalah, pemrosesan informasi, dan ingatan, fungsi psikomotor meliputi gerakan tubuh, koordinasi dan tindakan.

Era modern seperti sekarang ini, pekerjaan merupakan salah satu faktor paling penting untuk mendapatkan kepuasan, yang terkait dengan jabatan, kekuasaan, uang dan harga diri. Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan dan ingin dihindari sehingga ketika individu memasuki masa pensiun seringkali mengalami stress bahkan depresi. Stresor yang terjadi pada masa ini dapat disebabkan oleh kurangnya variasi dalam kehidupan karena tidak adanya kegiatan dan kesibukan yang dapat dilakukan selama pensiun. Ketika berhenti bekerja, identitas dan perasaan diri juga berhenti. Pensiun biasanya dapat mengakibatkan trauma psikologis dan sosial karena dianggap sebagai sesuatu yang tidak produktif dan tidak berguna (Indriana, 2008).

Menurut Hurlock, salah satu tugas perkembangan pada usia lanjut adalah menyesuaikan diri dengan masa pensiun. Penyesuaian ini berkaitan dengan perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, serta perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Masa luang yang baru akibat tumbuhnya masa pensiun sering membawa kebosanan yang semakin memperkecil dan melemahkan motivasi seseorang (Hurlock, 2004). Penyesuaian diri yang

buruk akan menyebabkan trauma psikologis. Trauma psikologis ataupun sosial yang diakibatkan karena pensiun dapat terjadi karena adanya ketakutan terhadap kenyataan tersebut. Lansia merasa bahwa tunjangan pensiunnya tidak mencukupi untuk memungkinkan mereka hidup sesuai dengan rencana dan harapan mereka (Hurlock, 2004). Lansia akan merasa dirinya tidak berguna lagi karena sudah tidak dapat memberikan bantuan *financial* lagi terhadap keluarga (Indriana, 2008). Kondisi ini akan menyebabkan munculnya stresor-stresor yang dapat menyebabkan terganggunya kondisi psikologis lansia. Stresor-stresor penyebab stress ini dapat disebabkan karena ketidakmampuan mencapai tujuan dalam regulasi diri (Wrosch dkk, 2003). Menurut Winne *self regulation* adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Zimmerman berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal (dalam Hidayat, 2013).

Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah motivasi (Woolfolk, 2009). Motivasi merupakan dorongan kebutuhan dari dalam diri, ketika individu melakukan sesuatu karena adanya kebutuhan dan dorongan dari dalam dirinya individu akan melakukan dan tidak membuat atau membiarkan dirinya dipengaruhi oleh orang lain. Berdasarkan kamus psikologi, motivasi diartikan sebagai suatu variabel yang dapat menimbulkan faktor-faktor tertentu, yang membangkitkan, mengelola, mempertahankan dan menyalurkan tingkah laku menuju satu sasaran. Salah satu bentuk motivasi diantaranya adalah optimisme (Cherniss dan Goleman, 2001). Menurut Wrosch dan Scheier (2003) terdapat dua faktor yang dapat memberikan kontribusi terhadap kualitas hidup masyarakat yaitu optimisme dan *goal-adjustment*. Kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup dalam melakukan regulasi diri.

Optimisme yang dimiliki lansia diasumsikan dapat mempengaruhi regulasi diri pada masa pensiun. Lansia yang memiliki optimisme akan memiliki gambaran tentang masa depan di masa pensiunnya mengenai tujuan yang ingin dicapai dan diperolehnya. Kondisi ini yang akan mendorong lansia melakukan

regulasi diri berupa usaha-usaha untuk meraih sesuatu yang bermanfaat dan memuaskan pada masa pensiun. Lansia akan menjadi lebih bersemangat, tidak putus asa, tidak merasa kesepian, dan memiliki kegiatan yang bermanfaat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah nantinya optimisme berhubungan dengan regulasi diri pada lansia di masa pensiun, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti **“Hubungan antara Optimisme dengan Regulasi Diri Lansia di Masa Pensiun Pada PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) Semarang”**.

#### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara optimisme dengan regulasi diri lansia di masa pensiun pada PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) Semarang

#### **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam dua jenis : (1) secara teoritis penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan gerontologi dan psikologi klinis, (2) secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada lansia di masa pensiun mengenai hubungan antara optimisme dengan regulasi diri, sehingga para lansia dapat mengetahui informasi pentingnya memiliki optimisme dalam regulasi diri di masa pensiun

### **METODE**

#### **Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel Kriteria : Regulasi Diri

Variabel Prediktor : Optimisme

#### **Definisi Operasional**

Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur suatu pencapaian target dengan menggunakan standar perilaku yang telah ditetapkan. Tinggi rendahnya regulasi diri pada lansia di masa pensiun dilihat dari skor total skala. Semakin tinggi skor total skala diasumsikan bahwa regulasi diri pada lansia

di masa pensiun semakin tinggi, dan semakin rendah skor total diasumsikan bahwa regulasi diri pada lansia di masa pensiun semakin rendah.

Optimisme adalah pandangan individu terhadap peristiwa yang terjadi, memiliki harapan yang positif terhadap masa depan, tidak khawatir ketika menghadapi suatu masalah dan selalu berusaha bangkit jika mengalami suatu kegagalan hingga mencapai tujuan yang jauh lebih baik. Tinggi rendahnya optimisme pada lansia di masa pensiun dilihat dari skor total skala. Semakin tinggi skor total diasumsikan bahwa optimisme pada lansia di masa pensiun semakin tinggi, dan semakin rendah skor total diasumsikan bahwa optimisme pada lansia di masa pensiun semakin rendah.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah pensiunan anggota PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia). Pensiunan yang menjadi subjek penelitian adalah pensiunan normal yang telah pensiun selama 1 tahun hingga 10 tahun yang berjumlah sebanyak 35 subjek. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah teknik *simple random sampling*.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala psikologi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala model Likert yang telah dimodifikasi dengan empat jawaban. Penelitian ini menggunakan dua macam skala psikologi, yaitu skala optimisme dan skala regulasi diri.

Skala optimisme disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Selligman (2008) yaitu permanensi (*permanence*), kemudahan menyebar (*pervasiveness*) dan personalisasi (*personalization*). Skala regulasi diri disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura, Schunk dan Zimmerman, yaitu menetapkan standar dan target (*setting standards and goals*), observasi diri (*self-observation*), penilaian diri (*self-judgement*), reaksi diri (*self-reaction*) dan refleksi diri (*self-reflection*) (dalam Ormrod, 2012).

### **Metode Analisis Data**

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik parametrik, yaitu analisis regresi sederhana (anareg sederhana). Teknik anareg sederhana ini dipilih dengan mempertimbangkan bahwa tujuan dari tujuan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara dua variabel penelitian, yaitu variabel bebas (optimisme) dan variabel tergantung (regulasi diri), serta menguji hipotesis dalam penelitian ini. Selain itu, dapat juga diketahui besarnya sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel tergantung pada lansia di masa pensiun.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan regulasi diri lansia di masa pensiun pada PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) Semarang.

Hubungan yang signifikan tersebut terlihat dari angka koefisien korelasi sebesar 0,809 dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif antara optimisme dengan regulasi diri. Tingkat signifikansi sebesar  $p < 0,05$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara optimisme dengan regulasi diri. Nilai positif pada korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki lansia di masa pensiun maka akan semakin tinggi regulasi diri. Sebaliknya, semakin rendah optimisme yang dimiliki lansia di masa pensiun maka akan semakin rendah pula regulasi diri yang dimiliki lansia di masa pensiun. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif antara optimisme dengan regulasi diri lansia di masa pensiun pada PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) Semarang **dapat diterima**.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 82,9% lansia di masa pensiun berada pada kecenderungan kategori regulasi diri yang rendah dan sebanyak 17,1% lansia di masa pensiun berada pada kecenderungan kategori regulasi diri yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat bahwa lansia di

masa pensiun pada PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) cenderung memiliki regulasi diri yang rendah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan saat penelitian diperoleh fakta di lapangan bahwa beberapa subjek tidak memiliki tujuan spesifik yang ingin dicapai. Subjek mengatakan tidak ada lagi hal yang ingin dicapai karena merasa sudah tua dan cukup dengan kehidupan sekarang. Subjek juga mengatakan “hanya ingin melanjutkan hidup sesuai alurnya saja” atau “tinggal menunggu waktu untuk dipanggil sama yang di atas saja”. Kondisi ini mengakibatkan individu kurang memiliki kemampuan untuk mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan. Regulasi diri memerlukan standar dan tujuan yang jelas. Standar yang ambigu, tidak jelas, tidak menentu dan bertentangan akan menyebabkan regulasi diri sulit untuk dilakukan (Baumeister & Vohs, 2007). Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa mengapa hasil regulasi diri lansia di masa pensiun pada PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) cenderung dalam kategori rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 85,7% lansia di masa pensiun berada pada kecenderungan kategori optimisme yang rendah dan 14,3% lansia di masa pensiun berada pada kecenderungan optimisme yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat bahwa lansia di masa pensiun pada PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) cenderung memiliki optimisme yang rendah.

Berdasarkan uraian tersebut, lansia di masa pensiun belum memiliki optimisme yang tinggi sehingga perlu meningkatkan optimismenya. Penelitian yang dilakukan Mariana (2013) kepada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja *part time* mengatakan bahwa mahasiswa bekerja *part time* yang kurang optimis dalam menyusun skripsi, ketika menghadapi hambatan maka mereka akan melihat hambatan tersebut sebagai suatu beban dan kurang memiliki keyakinan untuk menghadapi hambatan tersebut, sehingga mereka belum dapat menyelesaikan masalah atau kesulitan yang mereka hadapi. Individu yang kurang optimis akan cenderung menyerah sebelum berusaha karena kurang memiliki keyakinan



terhadap hasil yang akan diterima, sehingga lansia di masa pensiun kurang berpikir positif terhadap masa depannya.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan regulasi diri lansia di masa pensiun pada PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) Semarang. Sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,809 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Pernyataan tersebut mengandung arti bahwa semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki lansia di masa pensiun, begitu pula sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah regulasi diri yang dimiliki lansia di masa pensiun. Optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 65,4% pada terbentuknya regulasi diri lansia di masa pensiun pada PP BRI (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka penulis akan memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain. 1) Bagi lansia di masa pensiun diharapkan dapat lebih meningkatkan optimisme dalam membantu melakukan regulasi diri. Lansia dapat mulai menumbuhkan pandangan baik dalam dirinya bahwa walaupun sudah berada pada usia lanjut tetap masih bisa memiliki tujuan, harapan dan cita-cita yang dapat dicapai. Pandangan baik akan masa depan lansia dapat memberikan kebahagiaan dan ketenangan dalam menjalani masa pensiun, hal ini dapat dilakukan dengan mendekati diri pada kegiatan keagamaan. Lansia juga dapat melawan pandangan atau pemikiran negatif, berupa perasaan tidak berguna dan tidak berdaya sehingga tetap memiliki pandangan baik terhadap masa depan. 2) Bagi PP BRI diharapkan dapat memberikan pembimbingan yang lebih mendalam kepada para calon pensiun pada Masa Persiapan Pensiun (MPP) agar ketika memasuki masa pensiun, lansia dapat lebih siap dan yakin terhadap masa depannya. Pembimbingan tersebut dapat diberikan dengan menumbuhkan hobi baru yang sesuai dengan masa pensiun. Pembimbingan yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan optimisme lansia untuk melakukan regulasi diri. PP BRI juga dapat

mengadakan kegiatan berupa aktivitas-aktivitas yang dapat melibatkan lansia, seperti kegiatan sosial maupun kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan sehingga lansia dapat merasa lebih dihargai dan berguna. 3) Jika peneliti selanjutnya menghendaki untuk meneliti dengan menggunakan kedua variabel ini kembali, maka diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan subjek lansia di masa pensiun pada instansi lain yang dapat diteliti dalam jumlah besar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, RF., Schemichel, BJ., Vohs, KD. (2007). Self-regulation and the executive function : The self as controlling agent. In A.W. Kruglanski & E.T. Higgins (Eds.), *social psychology : Handbook of basic principles*. New York: Guilford Press
- Cherniss, C., Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace : how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. San Francisco: Jossey Bass-A Wiley Company
- Hidayat, AF. (2013). Hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar kalkulus II ditinjau dari aspek metakognisi, motivasi dan perilaku. *Jurnal elektronik pendidikan matematika tadulako, volume 01 nomor 01*
- Hurlock. *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo (2004). Jakarta : Erlangga
- Indriana, Y. (2008). *Gerontologi : memahami kehidupan manusia lanjut*. Semarang : Universitas Diponegoro Semarang
- Komnas LU. *Penuaan Penduduk Indonesia*.  
<http://www.komnaslansia.go.id/downloads/AktiveAgeing.pdf>.  
Diunduh tanggal 30 Oktober 2013
- Mariana, R. (2013). Hubungan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja part time dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas Brawijaya*. Malang. Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya

- Ormrod, JE. (2012). *Human learning six edition*. New Jersey: Pearson Education, Inc
- Seligman, MEP. (2008). *Menginstal optimisme: bagaimana cara mengubah pemikiran dan kehidupan anda*. Terjemahan: Budhy Yogapranata. Bandung: PT. Karya Kita
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian bisnis (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d)*. Bandung: Alfabeta, cv
- Woolfolk, A. (2009). *Educational psychology; active learning edition*. Alih bahasa : Prajitno H, Mulyantini S, Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Worsch, C., Scheier, MF. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12, 59-72
- Worsch, C., Scheier, MF., Miller, GE., Schulz, R., Carver, CS. Adaptive Self Regulation of Unattainable Goals: Goal Disengagement, Goal Reengagement, and Subjective Well-Being. *the Society for Personality and Social Psychology, Inc, PSPB*, Vol. 29 No. 12, December 2003 1494-1508