

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DENGAN
OPTIMISME MENGHADAPI MASA PENSUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Untuk Memenuhi Persyaratan

Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Silvia Mega Puspita

NBI : 1511700061

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

2022/2023

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DENGAN
OPTIMISME MENGHADAPI MASA PENSUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Untuk Memenuhi Persyaratan

Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Silvia Mega Puspita

NBI : 1511700061

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

2022/2023

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Silvia Mega Puspita

NBI : 1511700061

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Hubungan Psychological Well Being dengan Optimisme Menghadapi Masa Pensiun*” tidak terdapat hasil karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana dan tidak terdapat unsur penjiplakan dari karya tulis orang lain. Pendapat atau temuan yang terdapat dalam skripsi ini dikutip secara tertulis dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 01 Desember 2022



Silvia Mega Puspita

1511700061

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Silvia Mega Puspita

NBI : 1511700061

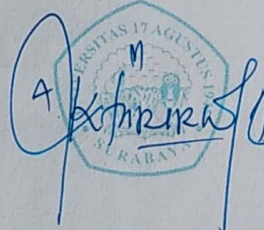
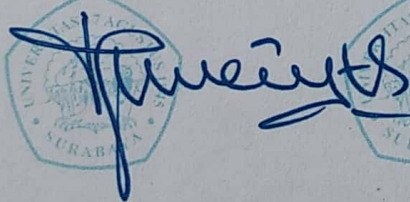
Judul : Hubungan psychological Well Being dengan Optimisme
Menghadapi Masa Pensiun

Surabaya, 01 Desember 2022

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes Akta Ririn Aristawati, M.Psi.,Psikolog

LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat - Syarat

Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 20 Desember 2022

Dewan Penguji :

1. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog

NPP. 20510140640

2. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes

NPP. 20510870086

3. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog

NPP. 20510150671

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

Amey
.....
Tatik
.....
Herlan
.....

HALAMAN MOTTO

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain, senantiasa memberikan kedamaian, saling memberi, saling tolong menolong dan tidak menyakiti hati orang lain. Sungguh yang demikian merupakan kebajikan umat manusia yang luar biasa”

- S.M.P. -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama ucapan syukur alhamdulillah kepada Allah SWT atas terselesainya naskah skripsi ini tepat pada waktunya meskipun terdapat banyak kendala. Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang tua dan kakak penulis, hal yang bisa membanggakan orang tua adalah dengan menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Tidak ada kata-kata selain ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan, motivasi, dan doa yang telah di berikan agar penulis selalu semangat dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan dan hambatan selama penelitian. Ini merupakan salah satu impian terbesar penulis untuk bisa melihat orang tua tersenyum bahagia atas terselesainya skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh Dosen Fakultas Psikolog Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya atas segala ilmu yang telah diberikan selama menempuh pendidikan di bangku kuliah, khususnya kepada Ibu Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes.,Psikolog dan Ibu Akta Ririn Aristawati, M.Psi., Psikolog yang telah membimbing dengan sepenuh hati tanpa kenal lelah selama proses penulisan skripsi ini.

CURRICULUM VITAE

A. Mahasiswa

Nama : Silvia Mega
Tempat, Tanggal lahir : Lamongan, 16 April 1995
NBI : 1511700061
Jurusan : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dsn. Duwel, Ds. Bluluk, Kec. Bluluk, Lamongan
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : Smega7575@gmail.com

B. Orang Tua

Nama Ayah : Alm. Suyudi
Nama Ibu : Sulasmi
Alamat : Dsn. Duwel, Ds. Bluluk, Kec. Bluluk, Lamongan

C. Riwayat Pendidikan

2002 – 2008 : SD Negeri Bluluk 1 Lamongan
2008 – 2011 : SMP Negeri 1 Modo - Lamongan
2011 – 2014 : SMK Negeri 1 Surabaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga penulisan skripsi dapat terselesaikan dengan cukup baik. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof Dr. H. Mulyanto MM., CMA., CPA, Nugroho selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Diah Sofiah, S.Psi., M.PSi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
5. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi
6. Akta Ririn Aristawati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi

7. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi
8. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga memberikan wawasan kepada penulis dalam penulisan skripsi
9. Alm. Bapak Suyudi dan Ibu Sulasmi selaku orang tua penulis yang selama ini selalu mendukung, memotivasi dan memanjatkan doa yang tiada hentinya demi kelancaran penyusunan skripsi ini
10. Fatkhur Zainul Abidin dan Umi Hanik Mardiana yaitu kakak kandung penulis yang telah mendukung secara finansial dan selalu memberikan motivasi-motivasi yang sangat bermanfaat dalam melakukan penelitian ini
11. Yayhan Andilia yaitu suami penulis yang telah memberikan dukungan, semangat dan bantuan secara finansial
12. Ibu Heny selaku Pengurus organisasi PWRI Provinsi Jatim yang berkenan membantu dalam proses pengambilan sample di lapangan selama penelitian
13. Seluruh responden penelitian yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk menjadi subyek dalam penelitian ini
14. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang turut terlibat dalam penyusunan skripsi ini

Pada akhirnya, penulis berharap naskah skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat dijadikan acuan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang serupa. Penulis menyadari bahwa naskah

skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga saran dan masukan yang mendukung sangat dibutuhkan demi perbaikan skripsi ini.

Surabaya, 01 Desember 2022

Silvia Mega

ABSTRAK

HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DENGAN OPTIMISME MENGHADAPI MASA PENSIUN

Silvia Mega Puspita

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Smega7575@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Pengambilan sample menggunakan salah satu dari jenis teknik non probability sampling yaitu snowball sampling. Penelitian ini melibatkan sebanyak 72 pensiunan pegawai negeri / swasta dengan kriteria usia 55-65 tahun dan telah pensiun selama <1 - 5 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala optimisme yang mengacu pada teori Seligman (2008) dan skala *psychological well being* yang mengacu pada teori Ryff (1989). Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan bahwa $r_{xy} = 0,266$ dengan taraf signifikansi 0,012. Artinya terdapat hubungan positif antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Sehingga semakin tinggi *psychological well being* maka semakin tinggi optimisme yang dimiliki individu pada pensiunan pegawai. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *psychological well being* maka semakin rendah optimisme yang dimiliki individu pada pensiunan pegawai.

Kata Kunci : *psychological well being*, optimisme, masa pensiun

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL BEING AND OPTIMISM IN RETIREMENT

Silvia Mega Puspita

Faculty of Psychology, University of August 17 1945, Surabaya

Smega7575@gmail.com

This study aims to determine the relationship between psychological well-being and optimism for retirement. The hypothesis put forward is that there is a positive relationship between psychological well-being and optimism for retirement. This study uses a correlational quantitative research method. Sampling using one of the types of non-probability sampling technique, namely snowball sampling. This study involved 72 retired civil servants/private employees with age criteria of 55-65 years and had been retired for <1 - 5 years. The instruments used in this study are the optimism scale which refers to Seligman's theory (2008) and the psychological well being scale which refers to Ryff's theory (1989). The data analysis technique using product moment correlation shows that $r_{xy} = 0.266$ with a significance level of 0.012. This means that there is a positive relationship between psychological well-being and optimism for retirement. So that the higher the psychological well being, the higher the optimism that individuals have for retired employees. Vice versa, the lower the psychological well-being, the lower the individual's optimism for retired employees.

Keywords : psychological well being, optimism, retirement

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Masa Pensiun	9
1. Pengertian Pensiun	9

2. Jenis-Jenis Pensiun	9
3. Fase-Fase Pensiun	10
B. Optimisme	11
1. Pengertian Optimisme	11
2. Aspek-Aspek Optimisme	12
3. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme	13
3. Ciri-Ciri Optimisme	14
C. <i>Psychological Well Being</i>	14
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	14
2. Aspek <i>Psychological Well Being</i>	16
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	17
D. Kerangka Berfikir	21
E. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Subjek Penelitian	25
B. Desain Penelitian	25
C. Instrumen Pengumpul Data	26
1. Skala Optimisme	26
a. Definisi Operasional	26
b. Pengembangan Alat Ukur	27
c. Uji Alat Ukur	28
2. Skala <i>Psychological Well Being</i>	32
a. Definisi Operasional	32
b. Pengembangan Alat Ukur	32
c. Uji Alat Ukur	34
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	40
1. Uji Prasyarat	40
2. Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43

A. Hasil Penelitian	43
1. Hasil Deskriptif Subjek Penelitian	43
2. Hasil Kategorisasi Variabel	44
3. Hasil Uji Korelasi	45
B. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.	Blueprint Skala Optimisme Sebelum Uji Coba	28
Tabel 1.2.	Blueprint Skala Optimisme Setelah Uji Coba	30
Tabel 1.3.	Hasil Uji Reliabilitas Skala Optimisme	31
Tabel 1.4.	Blueprint Skala <i>Psychological Well Being</i> Sebelum Uji Coba .	34
Tabel 1.5.	Blueprint Skala <i>Psychological Well Being</i> Setelah Uji Coba ...	37
Tabel 1.6.	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	39
Tabel 1.7.	Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 1.8.	Hasil Uji Linearitas Hubungan <i>Psychological Well Being</i> dengan Optimisme	41
Tabel 1.9.	Pedoman Interpretasi Kooefisien Korelasi	41
Tabel 2.1.	Hasil Statistik Deskriptif Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin ..	43
Tabel 2.2.	Hasil Statistik Deskriptif Subjek Berdasarkan Usia	43
Tabel 2.3.	Hasil Statistik Deskriptif Subjek Berdasarkan Lama Pensiun ..	44
Tabel 2.4.	Hasil Kategorisasi Variabel	44
Tabel 2.5.	Hasil Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well Being</i>	45
Tabel 2.6.	Hasil Kategorisasi Variabel Optimisme	45
Tabel 2.7.	Hasil Uji Korelasi Hubungan <i>Psychological Well Being</i> dengan Optimisme	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Kerangka Berfikir.....	22
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Informed Consent.....	58
Lampiran II	Kuisisioner Penelitian	59
Lampiran III	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Optimisme	64
Lampiran IV	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	70
Lampiran V	Tabulasi Data Skala Optimisme	74
Lampiran VI	Tabulasi Data Skala <i>Psychological Well Being</i>	79
Lampiran VII	Hasil Uji Normalitas	90
Lampiran VIII	Hasil Uji Linieritas	91
Lampiran IX	Hasil Uji Korelasi	92