

HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL WELL BEING DENGAN OPTIMISME MENGHADAPI MASA PANSIUN

by Silvia Mega Puspita

Submission date: 07-Dec-2022 11:14AM (UTC+0700)

Submission ID: 1973914110

File name: Proposal_Skripsi_Silvia_Mega_1511700061_FINALL.doc (1.69M)

Word count: 17504

Character count: 107414

**HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL WELL
BEING DENGAN OPTIMISME MENGHADAPI MASA
PENSIUN**

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 PERSETUJUAN SKRIPSI

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 PENGESAHAN SKRIPSI

**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 :

Dewan Penguji :

- 1.**
- 2. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes**
- 3. Akta Ririn Aristawati S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

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

NPP. 20510020552

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 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 terselesaikannya 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 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 terselesaikannya 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 Kab.
Lamongan, Jawa Timur

B. Orang Tua

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

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

8. 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
9. 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
10. Yayhan Andilia yaitu suami penulis yang telah memberikan dukungan, semangat dan bantuan secara finansial
11. Ibu Heny selaku Pengurus organisasi PWRI Provinsi Jatim yang berkenan membantu dalam proses pengambilan sample di lapangan selama penelitian
12. Seluruh responden penelitian yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk menjadi subyek dalam penelitian ini
13. 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

Smega7575@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

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 $r_{xy} = 0,012$, 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

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
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	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Masa Pensiun	9
1. Pengertian Pensiun	9
2. Jenis-Jenis Pensiun	10
3. Fase-Fase Pensiun	11
B. Optimisme	13
1. Pengertian Optimisme	13
2. Aspek-Aspek Optimisme	14

3.	Faktor yang Mempengaruhi Optimisme	15
3.	Ciri-Ciri Optimisme	15
C.	<i>Psychological Well Being</i>	16
1.	Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	16
2.	Aspek <i>Psychological Well Being</i>	18
3.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	23
D.	Kerangka Berfikir	28
E.	Hipotesis Penelitian	29
BAB III	METODE PENELITIAN	30
A.	Subjek Penelitian	30
B.	Jenis Penelitian dan Variabel Penelitian	31
1.	Jenis Penelitian.....	31
2.	Variabel Penelitian	32
C.	Teknik Pengambilan Data	32
1.	Skala <i>Psychological Well Being</i>	32
2.	Skala Optimisme	35
D.	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	37
1.	Uji Validitas	37
2.	Uji Reliabilitas	41
E.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	43
1.	Uji Prasyarat.....	44
2.	Analisis Data	46
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A.	Hasil Penelitian	47
1.	Objek Penelitian	47
2.	Deskriptif Subjek Penelitian	48
3.	Uji Koefisien Korelasi	50
B.	Pembahasan	51
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	55
A.	Kesimpulan	55
B.	Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

- Tabel 1.1. Blueprint Skala Psychological Well Being Sebelum Uji Coba
- Tabel 1.2. Blueprint Skala Optimisme Sebelum Uji Coba
- Tabel 1.3. Blueprint Skala *Psychological Well Being* Setelah Uji Coba
- Tabel 1.4. Blueprint Skala Optimisme Setelah Uji Coba
- Tabel 1.5. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Psychological Well Being*
- Tabel 1.6. Hasil Uji Reliabilitas Skala Optimisme
- Tabel 1.7. Hasil Uji Normalitas
- Tabel 1.8. Hasil Uji Linearitas Hubungan *Psychological Well Being* dengan Optimisme
- Tabel 1.9. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi
- Tabel 2.1. Hasil Uji Korelasi Hubungan *Psychological Well Being* dengan Optimisme
- Tabel 2.2. Hasil Statistik Deskriptif Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin
- Tabel 2.3. Hasil Statistik Deskriptif Subjek Berdasarkan Usia
- Tabel 2.4. Hasil Statistik Deskriptif Subjek Berdasarkan Lama Pensiun
- Tabel 2.5. Hasil Kategorisasi Variabel *Psychological Well Being*
- Tabel 2.6. Hasil Kategorisasi Variabel Optimisme

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1. Instrumen Alat Ukur

Lampiran 1.2. Skala Penelitian

Lampiran 1.3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Optimisme

Lampiran 1.4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Psychological Well Being*

Lampiran 1.5. Tabulasi Data Skala Optimisme

Lampiran 1.6. Tabulasi Data Skala *Psychological Well Being*

Lampiran 1.7. Hasil Uji Normalitas

Lampiran 1.8. Hasil Uji Linieritas

Lampiran 1.9. Hasil Uji Asumsi Deskriptif

BAB I PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Pensiun adalah suatu masa yang akan dilalui oleh individu yang bekerja saat memasuki usia tertentu. Menurut BBC Indonesia (2010), seorang pegawai negeri sipil (PNS) harus berusia antara 50 dan 55 tahun, sedangkan pegawai swasta harus berusia 56 tahun. Bahkan jika pensiun memungkinkan, mayoritas orang memiliki keinginan untuk menolaknya dengan berbagai alasan salah satunya keinginan untuk tetap bekerja atau keinginan tertundanya masa pensiun (Suadirman, 2011). Hal ini tidak terlepas dari keinginan mereka untuk terus memenuhi kebutuhan yang lebih baik dan mempertahankan taraf hidup yang tinggi. (Afriyadi, 2014).

Pada masa pensiun dalam dunia kerja sebagai cara di mana tugas-tugas perkembangan dapat dilihat dari berbagai sudut, termasuk sebagai proses, sebagai peran sosial, atau sebagai salah satu fase kehidupan. Meskipun demikian, terlepas dari dan menurut sudut pandang apa pun, satu hal yang pasti, pensiun adalah pikiran, gejala sosial yang mencengangkan yang menyentuh keberadaan hampir semua orang. (Hurlock, 1980).

Pensiun adalah tahap dewasa akhir yang ditandai dengan penurunan produktivitas dan harapan untuk beristirahat dari aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan. (Trisusanti & Satiningsih, 2012). Menurut Safitri (2013) Perubahan dalam kehidupan mereka, seperti pergeseran pendapatan ekonomi, aktivitas sehari-hari, dan lingkungan sosial, membuat masa pensiun bagi sebagian orang menjadi tidak menyenangkan. Seseorang sering melihat pensiun sebagai masalah atau bahkan bencana, yang dapat menyebabkan stres. (Suadirman, 2011). Saat menghadapi masa pensiun, berkurangnya orang untuk diajak bicara, seperti rekan kerja, kerabat, dan orang-orang di luar rumah, dapat menyebabkan stres.

Karena itu, pensiunan lebih cenderung mengalami berbagai masalah saat mereka beralih dari bekerja ke pensiun. (Suadirman, 2011)

¹¹ Surbhakti (2008) melakukan penelitian tentang pensiun, berdasar hasil survei yang dilakukan di Puskesmas Pembantu di Kelurahan.Pardomuan Kecamatan.Siantar Timur Kota.Pematangsiantar, ia menemukan bahwa Lansia sebanyak (232 orang) datang ke Puskesmas untuk mendapatkan perawatan kesehatan, termasuk diagnosa darah tinggi yang dapat menyebabkan penyakit stroke bahkan kematian. Kejadian ini menunjukkan bahwa sebenarnya masa pensiun merupakan pengalaman yang menegangkan dan seringkali menakutkan bagi para lansia.

Eliana (2003) mempelajari konsep diri pensiunan di Indonesia yang sampai pada kesimpulan bahwa usia pensiun 55 tahun menyebabkan ¹¹gejolak psikologis, seperti pergeseran harga diri, yang pada gilirannya mempengaruhi konsep diri secara negatif. Kesehatan mental dan optimisme seseorang nantinya akan terpengaruh oleh dampak psikologis ini. Seorang pensiunan akan mendapatkan keuntungan dari seseorang yang optimis akan pensiun karena ia akan dapat menikmati masa pensiun bahkan mencari pekerjaan baru.

Peneliti melakukan wawancara untuk memperkuat fenomena mengenai pensiunan dan optimismenya terhadap masa pensiun itu sendiri. Wawancara ini dilakukan pada pensiunan yang berusia 50-65 tahun. Adapun hasil wawancaranya adalah sebagai berikut :

Subjek A menganggap bahwa masa-masa pensiun menjadi hal yang kurang menyenangkan, hal tersebut dapat terjadi perubahan dalam hidupnya dan menjadi masa yang sulit. seperti perubahan pendapatan ekonomi, aktivitas sehari-hari dan lingkungan pergaulan yang berubah drastis. Subjek merasa khawatir tidak dapat melunasi hutang-hutangnya dengan hanya mengandalkan dari uang pensiunan. Di samping itu subjek merasa senang dapat memiliki lebih banyak waktu luang bersama keluarganya, tidak lagi terlalu sibuk memikirkan pekerjaan kantor karena sebelumnya jarang ada waktu bersama keluarga.

Subjek B menyatakan bahwa individu yang sebelumnya terlibat dalam peran di tempat kerja dan tidak bekerja sejak tidak bekerja. kemudian menjadi

tidak memiliki peran lagi sehingga membuat subjek merasa kesepian mengingat aktivitas sehari-hari hanya dihabiskan di rumah bersama istrinya dan hal tersebut berhubungan dengan harga dirinya sebagai kepala rumah tangga. Di sisi lain subjek memandang bahwa kondisi tersebut hanya akan berlangsung sementara saja karena masih dalam proses penyesuaian. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya merasa lega karena telah mendedikasikan diri terhadap sekolah selama puluhan tahun dan hal tersebut membuat dirinya merasa bangga. Subjek juga menambahkan bahwa dirinya mungkin memang sudah waktunya beristirahat mengingat usianya yang sudah tua dan mengurangi produktivitas kerjanya, sehingga dengan pensiun dapat membuat subjek lebih santai dan tidak terbebani dengan pekerjaan-pekerjaan lagi.

Ekasari dan Susanti (2009) mendefinisikan individu optimisme sebagai individu yang akan lebih memperkirakan atau mengantisipasi hasil ke arah yang lebih baik dibandingkan hasil yang lebih buruk ketika individu berhadapan dengan berbagai masalah dalam berbagai bidang kehidupan.

Mentalitas seseorang dipengaruhi secara psikologis ketika mereka kehilangan pekerjaan karena pensiun. Sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yunian (2013) dengan judul “Pengaruh Optimisme Menghadapi Pensiun terhadap Sindrom Pensiun pada Anggota Badan Pensiun Pegawai (BP3) Pelindo Semarang, anggota BP3 memiliki tingkat optimisme yang relatif tinggi dalam menghadapi masa pensiun. Ada 63 orang yang mengikuti penelitian ini. Aspek personalisasi memiliki dampak terbesar pada optimisme tentang pensiun. Berdasarkan temuan tersebut, anggota Badan Pembinaan Pensiun Pegawai (BP3) Pelindo berkeyakinan kuat bahwa hal baik tidak datang dari dalam, sedangkan hal buruk datang dari dalam.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Seligman (2006), Optimis adalah sebuah sikap dan mentalitas positif untuk masa depan ketika orang merenungkan suatu pengalaman. Menurut Lopez dan Snyder (2004), orang yang optimis meyakini bahwa segala sesuatunya akan berjalan dengan baik. Orang yang optimis akan memiliki orientasi dan pandangan hidup yang memungkinkan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dalam segala keadaan.

Menurut Seligman (2008) Dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi optimisme individu. Orang bisa merasa lebih optimis ketika mendapat dukungan yang cukup karena mereka tahu bahwa bantuan akan selalu tersedia saat mereka membutuhkannya. Optimisme tinggi di antara orang-orang yang percaya diri dengan kemampuan mereka dan memiliki keyakinan tinggi pada apa yang sudah mereka miliki. Orang yang memiliki harga diri tinggi selalu termotivasi untuk menjaga perspektif positif pada diri mereka sendiri dan mencari aset pribadi yang dapat menutupi kegagalan, sehingga mereka selalu berusaha lebih keras dan lebih baik lagi saat mencoba sesuatu yang baru. Pengalaman individu dengan masalah atau tantangan, terutama yang telah sukses, dapat membantu orang merasa optimis menghadapi tantangan selanjutnya.

Menurut Shultz & Wang (2011), salah satu aspek terpenting bagi pensiunan adalah aspek psikologis. Aspek psikologis sering diabaikan karena fakta bahwa masalah fisik dan keuangan jauh lebih jelas bagi kebanyakan orang (Schultz & Wang, 2011). Santrock (dalam Apsari, 2012) menyatakan bahwa pada seseorang yang sedang berada pada masa-masa pensiun akan dihadapkan pada berbagai perubahan dan situasi yang tidak terduga. Moen (2001, dalam Kim dan Moen, 2002) juga menyatakan perubahan ini bukan hanya kemajuan hidup yang sederhana, tetapi juga pergantian peristiwa individu dan perubahan dalam struktur mental yang ramah terkait dengan kesejahteraan jasmani dan rohani. Kim dan Moen (2002) juga menemukan bahwa orang yang pensiun dari pekerjaannya mungkin mengalami tekanan psikologis. Di sisi lain, diyakini bahwa istirahat dari pekerjaan seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (George, 1993; Elder, 1995; Kim & Moen, 2002; Moen, 2001).

Psychological well being merupakan kapasitas individu untuk menerima diri mereka apa adanya, membentuk hubungan dengan orang lain, dan melatih pengendalian diri, siap menghadapi kesulitan yang ada dan memiliki pilihan untuk memahami potensi mereka sehingga mereka dapat memiliki arti penting dalam kehidupan mereka (Ryff & Keyes dalam Anggraeni & Jannah, 2014). Ryff (1989) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu dari enam dimensi

yang menggambarkan PWB seseorang. Kedua, memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain. Kesehatan mental seseorang dapat diukur dari kemampuannya untuk peduli dan mencintai orang lain. Ketiga, kemandirian atau otonomi yaitu orang dengan lokus evaluasi internal dianggap berfungsi penuh. Keempat, penguasaan lingkungan. Kelima, tujuan hidup seseorang (atau “tujuan hidup”). Aspek ini menggambarkan kapasitas tunggal untuk melihat sebagai hal yang penting dan berpengaruh dalam kehidupan dalam pandangan pengalaman individu, dan untuk menentukan tujuan sepanjang hidup sehari-hari (Ryff dan Artist, 2003). Keenam, pengembangan pribadi (*personal growth*). Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari dimensi *personal growth*. Keenam, ini adalah salah satu dari enam dimensi yang berpotensi menggambarkan tingkat *psychological well being* seseorang. Menurut Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington (2012), individu yang memiliki skor *psychological well being* yang tinggi adalah mereka yang merasa puas dengan kehidupannya, merasa berguna, dan mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Orang yang telah mencapai kesejahteraan psikologis lebih mampu memenuhi tuntutan lingkungan barunya (Ryff, 1989).

Berdasarkan uraian masalah serta beberapa teori tersebut di atas. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijabarkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah terdapat hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masalah pensiun?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun

2. Manfaat Penelitian

Bila tujuan penelitian ini tercapai maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

a. Manfaat Teoritis

Tujuan Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik teoritis maupun praktis

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi pada bidang keilmuan psikologi industri organisasi serta gerontologi dalam memahai *psychological well being* terutama pada masa pensiun.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi para pensiunan, hal ini dapat membantu menambah wawasan mengenai *psychological well being* agar dapat dijadikan acuan untuk mengambil sikap dalam menghadapi masa pensiun.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadi masukan dalam melakukan dan mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai hubungan *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun

C. Keaslian Penelitian

Banyak peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian tentang optimisme.

⁴ Penelitian yang dilakukan oleh Tasya Augustiya, dkk (2019) bertujuan untuk melihat hubungan antara orientasi karir dengan optimisme dan seberapa signifikan hubungan antara keduanya. Sampel penelitian yaitu mahasiswa jurusan keagamaan UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebanyak 98 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu skala LOT-R untuk mengukur optimisme dan *Career Maturity Inventory* (CMI) untuk mengukur orientasi karir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara orientasi karir dengan optimisme pada mahasiswa jurusan keagamaan UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Listiyo Rini dan Siswati (2017) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II A Semarang. Sampel penelitian berjumlah 51 pekerja pembantu yang didapatkan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala optimisme dan skala regulasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II A Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Alasara Brahmani Laras dan Eka Aryani (2021) bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat *self compassion* dengan optimisme guru dan peserta didik di masa pandemi covid-19. Sampel penelitian berjumlah 60 guru dan 60 peserta didik yang diambil dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *self-compassion* dan skala optimisme. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi terhadap tingkatan dalam *self-compassion* “sedang” memiliki hubungan yang negatif dan tidak signifikan dengan optimis, dan *self-compassion* “rendah” memiliki hubungan yang positif dan tidak signifikan dengan optimis. Sedangkan *self-compassion* tinggi memiliki korelasi yang positif dan signifikan terhadap optimisme.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pandi Ardiansyah Pandiangan (2019) bertujuan untuk mengkaji hubungan syukur dengan optimisme pada mahasiswa UIN Suska Riau yang bekerja. Sampel pada penelitian ini berjumlah 111 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala syukur dan skala optimisme. Hasil dari penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan optimisme pada mahasiswa UIN Suska Riau yang bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh I Gusti Ayu Mita Komalasari (2018) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme. Pengumpulan data menggunakan kuisioner/instrumen *self-compassion* dan optimisme yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme.

Menyimak dari beberapa penelitian terdahulu tentang optimisme maka perbedaan paling mendasar dari beberapa penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah perbedaan subjek, usia, lokasi penelitian, pengambilan sampel dan variabel bebas yang akan digunakan dalam penelitian, dimana peneliti melakukan penelitian kepada pegawai pensiunan yang berusia 50 hingga 55 tahun yang ada di berbagai tempat kediaman masing-masing subjek dengan metode pengambilan sampel menggunakan teknik snowball sampling dan *psychological well being* sebagai variabel bebasnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Masa Pensiun

1. Pengertian

Pensiun adalah pemutusan hubungan kerja ketika seorang karyawan mencapai usia pensiun yang sah berdasarkan ketentuan yang diatur oleh perusahaan atau instansi (Tulus, 1996 dalam Apsari, 2012). Pensiun secara umum diasosiasikan dengan kehidupan di kemudian hari yang ditandai dengan perubahan gaya hidup secara objektif termasuk menerima dana pensiun dan menurunnya keterlibatan dalam aktivitas bekerja sebagai angkatan kerja (Setyarini & Atamimi, 2011). Menurut Trisusanti & Satningsih (2012), pensiun adalah suatu tahap masa dewasa akhir dimana produktivitas seseorang diperkirakan menurun dan mereka harus beristirahat untuk melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan. Tahap pengembangan diri, atau tahap karir, bisa juga disebut sebagai masa pension, menurut Apsari (2012), pada tahap ini seseorang lebih fokus untuk berhenti berkarir, melepaskan keterikatan pada organisasi, dan menghadapi tekanan di masa pensiun baik secara fisik, psikologis, maupun sosial.

Menurut Schwartz (Ermayanti & Abdullah, 2011), pensiun adalah akhir dari suatu gaya hidup atau fase peralihan menuju gaya hidup baru. Akibatnya, pensiun sering melibatkan pergantian peran, nilai, serta gaya hidup secara keseluruhan. Menurut Ermayanti & Abdullah (2011), perubahan adalah masa perubahan yang signifikan dalam kehidupan seseorang, orang yang bekerja kehilangan pekerjaan, menerima lebih sedikit uang, memiliki lebih sedikit hubungan dan interaksi dengan rekan kerja, dan memiliki lebih banyak waktu luang.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa masa pensiun merupakan perubahan menuju kehidupan yang baru akibat pemutusan kerja karena produktifitas individu yang menurun sehingga perlu untuk distirahatkan dari beban kerja.

2. Jenis - Jenis Pensiun

Menurut Hurlock (2009) pensiun terdiri dari beberapa macam yang meliputi :

a) Pensiun sukarela

Terdapat pekerjaan yang membiarkan orang pensiun sendiri, sebelum mereka harus pensiun. Orang melakukan ini karena alasan kesehatan atau karena mereka berkeinginan menikmati sisa hidup mereka melakukan hal yang lebih berguna dari pada pekerjaan mereka..

b) Pensiun wajib

Pensiun yang dipaksakan disebut juga pensiun wajib, karena perusahaan tempat pekerja bekerja menetapkan usia tertentu dimana mereka boleh pensiun tanpa mempertimbangkan kebahagiaan mereka. Orang yang ingin bekerja tetapi terpaksa keluar pada usia pensiun wajib seringkali memiliki sikap kebencian. Akibatnya, mereka tidak merasa termotivasi untuk melakukan perubahan yang baik di masa pensiun dan sering mengalami penurunan fisik dan mental.

c) Pensiun dini

Orang-orang yang keluar dari dunia kerja karena alasan kesehatan atau karena mereka ingin menggunakan sisa hidup mereka untuk melakukan hal-hal penting yang lebih menyenangkan. Pensiun dini terkadang diperlukan karena keinginan keahlian manajemen untuk menerapkan berbagai pembaruan dan perubahan yang mendorong pekerja yang lebih tua untuk pensiun guna memberikan kesempatan bagi karyawan baru.

3. Fase - Fase Pensiun

Robert Arley (1976) (dalam Santrock, 2002) menyatakan terdapat tujuh fase pensiun yang dilalui oleh individu yaitu :

a) Fase jauh (*the remote phase*)

Selama fase ini, individu secara bertahap mulai terlibat dalam kegiatan persiapan pensiun. Orang yang berada di tahap ini mungkin tidak mempercayai bahwa mereka pernah memasuki masa pensiun.

1 b) Fase mendekat (*the near phase*)

Individu mulai berpartisipasi dalam program pra-pensiun selama fase ini. Melalui diskusi mendalam tentang topik seperti kesehatan fisik dan mental, program ini akan membantu individu dalam memutuskan kapan dan bagaimana pensiun.

1 c) Fase bulan madu (*the honeymoon phase*)

Pada tahap ini adalah awal dari tahap pensiun, seringkali orang merasa puas pada masa pensiunnya. Seseorang mulai menikmati lebih banyak waktu luang yang mereka miliki, dan seseorang dapat melakukan hal-hal yang tidak dapat mereka lakukan ketika mereka aktif bekerja. Namun, mungkin saja mereka yang tidak suka di-PHK atau pensiun tidak akan puas selama fase bulan madu ini.

1 d) Fase Kekecewaan (*the disenchantment phase*)

Selama fase ini, individu mulai menyadari bahwa bayangan yang mereka miliki sebelum pensiun tidak realistis.

e) Fase re-orientasi (*the re-orientation phase*)

Pensiunan mulai mengumpulkan dan merencanakan alternatif hidup yang lebih realistis pada saat ini. Mereka mulai berpikir tentang jenis gaya hidup yang akan membantu mereka hidup bahagia..

f) Fase stabil (*the stability phase*)

Selama fase ini, individu mulai membuat keputusan tentang pilihan mereka berdasarkan kriteria pilihan pensiun yang tersedia bagi mereka, serta mereka mulai hidup menjadi suatu pilihan..

g) Fase akhir (*the termination phase*)

Karena orang dewasa sudah tidak mampu lagi memenuhi kebutuhannya sendiri secara mandiri, maka peran pensiunan pada fase ini merupakan peranan tanggung jawab.

B. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Optimisme merupakan bagaimana individu bereaksi terhadap penolakan sosial dalam hidupnya (Myers, 2008). Perasaan optimis yang muncul dapat mengubah sikap negatif menjadi hasil yang maksimal atau mampu membuat orang bahagia. Namun, situasi yang menimbulkan stres terkadang bisa membuat seseorang kehilangan semangat untuk berusaha.

Ubaedy (2007) menyatakan bahwa ada dua definisi tentang optimisme. Pertama, percaya pada kehidupan yang lebih baik bertentangan dengan filosofi optimisme. Kedua, optimisme mengacu pada kecenderungan internal untuk merencanakan hasil yang lebih baik. Berpikir positif memiliki banyak kekuatan untuk membantu pikiran tumbuh, dan itu akan membantu Anda mencapai kebahagiaan, cinta, kesehatan, dan kesuksesan dalam segala hal yang Anda lakukan dan ingin capai.

Menurut Safarina (2016), optimisme adalah keyakinan bahwa semua yang terjadi saat ini baik akan memberi kita harapan untuk masa depan, sejalan dengan impian kita. Orang yang optimis, ketika dihadapkan pada tantangan, memiliki keyakinan bahwa tantangan bermanfaat untuk pengembangan diri dan harus memiliki potensi untuk memenuhi harapan..

Menurut Seligman (2008), optimisme adalah bagaimana orang merespon positif terhadap suatu situasi. Keyakinan positif seseorang terhadap segala sesuatu yang akan terjadi dalam hidupnya di masa depan atau pada apa yang sedang dialaminya saat ini. Menurut Seligman (dalam Myres, 2008), ketika terjadi kesalahan, orang cenderung menyalahkan diri sendiri. Namun, menurut Segerstrom & Miller (2004), kemungkinan seseorang untuk merasa pesimis meningkat seiring dengan banyaknya peristiwa stres dalam hidupnya. Seperti halnya ketika seseorang saat latihan, lalu gagal mengendarai sebuah

mobildengan benar maka ia akan menganggap bahwa dirinya belum cukup pandai atau lihay dalam menyetir dan timbul rasa pesimis dalam dirinya, namun semakin sering ia mengalami kegagalan maka ia semakin optimis untuk berhasil dan tidak menghiraukan kesalahan-kesalahan kecil hingga mencapai hasil yang baik. Menurut Ghufron Nur et al (2010), optimisme dengan sendirinya dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan psikologis, perasaan positif, dan solusi logis untuk masalah, sehingga meningkatkan kekebalan. Seseorang yang lebih optimis cenderung tidak menyerah pada pesimisme karena orang pesimis cenderung berfokus pada hal-hal tidak penting yang menghalangi atau membuat mereka tidak bahagia, yang dapat mempersulit mereka untuk menyelesaikan masalah.

6
Dapat ditarik kesimpulan bahwa optimisme adalah keyakinan bahwa kejadian di masa depan akan memberikan hasil yang positif, bahwa orang yang penuh harapan memiliki asumsi positif tentang nasib hidup mereka, dan bahwa mereka memiliki perspektif yang positif dan masuk akal tentang suatu masalah. Bahkan ketika seseorang sedang mengalami masa-masa sulit dalam hidupnya, optimisme adalah harapan positif yang mereka miliki untuk segala sesuatu yang akan terjadi pada mereka. Orang yang positif akan melihat kegagalan sebagai peluang untuk perbaikan diri yang akan menghasilkan hasil positif di masa depan dan akan menghargai pengalaman positif..

2. Aspek Optimisme

6
Menurut Seligman (2008) sikap optimisme memiliki tiga aspek, yaitu :
a. *Permanence*

Tanggapan seseorang terhadap peristiwa buruk atau baik dengan penyebab jangka panjang atau jangka pendek merupakan aspek menetap. Orang-orang yang optimis akan melihat bahwa saat-saat buruk akan berlangsung singkat dalam hidup mereka. Hal-hal buruk juga dianggap bisa dilakukan dalam waktu singkat. Di sisi lain, peristiwa positif akan dianggap berkelanjutan. Tindakan orang yang optimis juga akan dianggap berasal dari dalam.

b. *Pervasiveness*

Aspek *pervasiveness* menunjukkan individu yang optimis akan menemukan sumber masalah. Alasan dari setiap kegagalan dapat dijelaskan secara spesifik dari segi penyebabnya, orang yang optimis tidak akan memberikan alasan umum sebagai penyebab kegagalannya..

c. *Personalization*

penyebab kegagalan adalah internal (diri individu) atau eksternal (orang lain) dapat dijelaskan melalui aspek personalisasi. Orang yang memiliki sikap optimis akan memandang peristiwa positif berasal dari dalam dirinya. Namun, setiap kejadian yang berakhir dengan kekecewaan datang dari luar dirinya.

10 3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Seligman (2008) mengatakan bahwa optimisme seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain sebagai berikut::

1. Dukungan Sosial

Orang bisa merasa lebih optimis ketika mendapat dukungan yang cukup karena mereka tahu bahwa pertolongan akan selalu tersedia saat mereka membutuhkannya.

2. Kepercayaan Diri

Orang yang mempunyai sikap optimis tinggi adalah orang yang percaya diri dengan kemampuan mereka dan memiliki keyakinan tinggi pada apa yang sudah mereka miliki.

3. Harga Diri

Orang yang memiliki harga diri yang tinggi selalu termotivasi untuk menjaga pandangan positif terhadap diri sendiri dan mencari aset pribadi yang dapat menebus kesalahan, sehingga mereka selalu berusaha lebih keras dan lebih baik lagi dalam usaha selanjutnya.

4. Akumulasi Pengalaman

Pengalaman individu dengan masalah atau tantangan, terutama yang telah berhasil, dapat membantu orang merasa optimis menghadapi tantangan berikutnya..

4. Ciri-ciri Individu Optimis

Robinson, dkk. (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menyatakan bahwa Orang yang memiliki sikap optimis cenderung tidak mengalami depresi, memiliki peluang sukses yang lebih baik dalam hidup, percaya diri, mampu berubah, percaya bahwa mereka bisa berbuat lebih banyak, dan selalu berusaha dengan kesadaran penuh. Scheiver dan carter (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menegaskan bahwa individu yang optimis akan berpikir positif dan percaya diri dengan bahwa potensi yang dimilikinya dapat dijadikan kekuatan meraih keinginannya. Orang yang optimis biasanya berusaha keras untuk mengatasi stres dan tantangan di hari itu, berdoa, dan mengakui keberuntungan dan faktor lain yang membantu mereka sukses. Mc Ginnis (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menyatakan bahwa orang yang optimis yakin bahwa dirinya dapat membuang pikiran negatif, bekerja untuk meningkatkan kekuatan mereka, berpikir kreatif untuk maju, dan berusaha untuk bahagia bahkan ketika mereka tidak bahagia. Menurut Seligman (2008), Orang yang optimis percaya bahwa kegagalan hanyalah kemunduran sementara dengan penyebab yang terbatas dan disebabkan oleh faktor eksternal dari pada faktor internal.

Berdasarkan ciri-ciri dari beberapa pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa individu yang optimis jarang menderita depresi, merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berjuang sekuat tenaga untuk menggapai tujuan hidupnya dan selalu meningkatkan kekuatan yang ada pada dirinya.

C. *Psychological Well Being*

1. Pengertian *Psychological Well Being*

Psychological well being (PWB) merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan mental seseorang berdasarkan seberapa baik mereka melakukan fungsi psikologis mereka (Ryff, 1989). *Psychological well being* dapat ditandai dengan tidak adanya gejala depresi dan kebahagiaan dalam hidup seseorang. (Ryff & Keyes, 1995).

Ryff (1989), merumuskan gagasan *psychological well being* berdasarkan sejumlah perspektif berbeda tentang fungsi psikologis positif yang membentuk gagasan aktualisasi diri (*self actualization*) oleh Maslow, pandangan Jung tentang *individuation*, *fully functioning people* milik Roger, konsep *maturity* dari Allport. Ryff menambahkan teori dari perspektif perkembangan hidup dengan menekankan perbedaan tantangan yang dihadapi dalam setiap tahapan kehidupan. Tahapan model psikososial Ericson dan deskripsi Buhler tentang perubahan kepribadian selama masa dewasa dan usia lanjut termasuk dalam perspektif ini (Ryff, 1989). Selain itu, Ryff memasukkan kriteria kesehatan mental Jahoda, yang tidak hanya mendefinisikan *psychological well being* sebagai tidak adanya penyakit tetapi juga memberikan definisi komprehensif tentang apa artinya kesehatan psikologis yang baik.

Pencapaian tertinggi dari potensi psikologis seseorang adalah kesejahteraan psikologis. Ketika seseorang mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, dia dapat menjalin hubungan dengan orang lain secara hangat, dapat hidup mandiri, tidak bergantung pada orang lain, dan memiliki tujuan hidup yang jelas sehingga dia dapat maju melalui kehidupan. hidupnya baik. Konsep yang muncul dari sudut pandang seseorang terhadap kehidupan adalah kesejahteraan psikologis, atau disingkat PWB. Ryff dan Singer (dalam Zulifatul dan Savira, 2015) memaknai bahwa tingkat kemakmuran mental yang tinggi harus terlihat pada orang-orang yang memiliki asosiasi besar dengan faktor lingkungannya, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dapat membangun asosiasi individu yang hebat dengan orang lain, dan menunjukkan

bahwa Orang-orang memiliki tujuan dan sasaran individu dalam pekerjaan mereka. PWB terkait dengan kepuasan pribadi, optimisme, harapan, rasa syukur, ketenangan pikiran, penentuan nasib sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan, dan mengenali kekuatan seseorang serta mengembangkan bakat dan minat seseorang. Dalam Widyastutik, Karini, & Agustin (2016) , Alston dan Dudley menambahkan bahwa kemampuan seseorang untuk menikmati pengalamannya dan bersemangat tentangnya adalah yang menentukan kepuasan hidup. Dalam Ramadhani & Djunaedi (2016), Snyder menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup ketiadaan penderitaan tetapi juga keterikatan aktif dengan dunia, pemahaman tentang makna dan tujuan hidup, dan hubungan seseorang dengan benda atau orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* adalah kondisi psikologis dari individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki *psychological well being* menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha menggali dan mengembangkan diri.

2. Aspek *Psychological Well Being*

Skala *Psychological Well Being* dibuat oleh Ryff (1989), dan validitas psikometri dan kontekstualnya telah terbukti. Ryff (1981; dalam Hefferon, 2011; Snyder, 2003) mengembangkan dimensi *Psychological Well Being* menjadi enam dimensi, yaitu:

a. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*)

konsep aktualisasi diri Abraham Maslow dan konsep fungsi optimal Carl Rogers, penerimaan diri atau self-acceptance merupakan karakter penting dalam menggambarkan kesehatan mental. Penerimaan diri dan menerima pengalaman hidup masa lalu seseorang juga merupakan faktor penting dalam pembentukan kedewasaan, menurut teori perkembangan.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with other*)

Kesehatan mental sangat bergantung pada kapasitas seseorang untuk mencintai orang lain, kemampuan mengaktualisasikan diri seseorang ditunjukkan dengan memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat terhadap sesama manusia, perasaan cinta yang besar terhadap orang lain, persahabatan yang erat, dan bentuk hubungan intim lainnya dengan orang lain.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Aspek Otonomi yaitu kapasitas untuk menentukan nasib sendiri, kemandirian, dan pengaturan perilaku internal Aktualisasi diri didefinisikan sebagai berfungsi sendiri, bekerja secara mandiri, dan menolak budaya. Evaluasi diri internal, yang bukan upaya untuk mendapatkan penerimaan orang lain melainkan bentuk evaluasi diri.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan individu untuk memilih atau merancang lingkungan yang sesuai dengan keadaan psikologisnya. kemampuan untuk mengontrol dan memanipulasi lingkungan yang kompleks. Kemampuan untuk maju secara kreatif mengubah lingkungan seseorang melalui aktivitas fisik atau mental.

e. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Memiliki tujuan hidup yang jelas seperti menjadi produktif, kreatif, atau memiliki integritas emosional.

f. Pertumbuhan diri (*Personal Growth*)

Karakter mental yang sehat mencakup kemampuan untuk tumbuh dan berkembang serta baik dalam fungsi psikologis dalam mencapai tujuannya. Salah satu contoh kualitas kunci dari orang yang psikologis berfungsi dengan baik adalah kemauan mereka untuk beradaptasi. seperti orang yang terus berkembang, bukannya diam saja setelah menyelesaikan masalah.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Usia, jenis kelamin, budaya, status sosial, dan pengalaman hidup merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Ryff & Singer, 1996). Ryff (2014) selanjutnya mengatakan bahwa, antara tahun 1989 dan 2014, berdasarkan lebih dari 350 jurnal ilmiah, enam bidang penelitian baru berfokus pada pembentukan kesejahteraan individu, khususnya perkembangan dan penuaan; kepribadian; sejarah keluarga; ketertarikan dengan kehidupan dan pekerjaan orang lain; penelitian biologi dan kesehatan; serta penelitian klinis dan intervensi.

a. Usia

Studi tentang *Psychology Well Being* untuk orang-orang dari segala usia, Ryff dan Singer (1996) menemukan bahwa dewasa muda dan dewasa tengah memiliki skor tinggi pada dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi. Di sisi lain, rentang usia menengah hingga tua mendapat skor rendah pada dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup. Sedangkan pada rentang usia ketiga tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada dimensi lain seperti penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain.

b. Jenis Kelamin

Menurut penelitian Ryff dan Singer (1996), wanita dari semua umur dengan konsisten memperoleh skor lebih tinggi daripada pria dalam dimensi pengembangan pribadi dan hubungan positif. Hal ini ditunjukkan oleh temuan sejumlah penelitian tentang depresi, yang menyatakan bahwa wanita mempunyai kekuatan psikis yang lebih besar ketika depresi dan yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis (Ryff & Singer, 1996)

c. Kebudayaan

Menurut Ryff & Singer (1996), banyak diskusi menunjukkan kontras antara budaya individualistik (independen) dan kolektif (saling bergantung). Penerimaan diri dan otonomi mendapat skor lebih tinggi dalam budaya Barat, yang lebih individualistik. Sebaliknya, budaya Timur, yang biasanya bersifat

komunal, mendapat skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. (Ryff & Singer, 1996).

Penelitian terhadap *psychological well being* dengan menggunakan *self-report* pada orang Korea paruh baya dan Amerika menunjukkan bahwa orang Korea melihat lebih banyak kualitas positif dalam diri mereka. Menurut Ryff & Singer (1996), skor untuk dimensi penerimaan diri dan pertumbuhan diri lebih rendah di masyarakat Korea daripada dimensi positif. hubungan dengan orang lain.

d. Status sosial

Pendidikan, pendapatan, dan pekerjaan biasanya digunakan untuk menentukan perbedaan status sosial ekonomi (Ryff & Singer, 1996). Menurut penelitian, laki-laki dan perempuan dengan pendidikan yang lebih tinggi memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi tujuan hidup dan pengembangan pribadi.

Berdasarkan Literatur ilmiah tentang perkembangan ilmu menunjukkan hubungan antara status sosial dan kesehatan fisik dan mental (Ryff & Singer, 1996) orang yang memiliki status sosial yang rendah berhubungan erat dengan kesehatan mental dan fisik yang buruk.

e. Pengalaman dan sejarah hidup

Menurut Ryff & Singer (1996), pengalaman hidup dan bagaimana orang menginterpretasikan pengalaman tersebut merupakan faktor kunci yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang dan memberikan gambaran yang sangat berguna untuk mengetahui berbagai kesejahteraan manusia. Misalnya, persepsi orang tua tentang bagaimana mereka membesarkan anak-anak mereka dan bagaimana anak-anak mereka dibandingkan dengan orang tua mereka bervariasi dalam hal penguasaan lingkungan, tujuan hidup, penerimaan diri, dan depresi (Ryff & Singer, 1996).

Ada masalah dengan kesehatan fisik wanita lanjut usia. Menurut Ryff & Singer (1996), terdapat variasi dimensi pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, depresi, dan kecemasan. Penilaian ini

didasarkan pada bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri dengan membandingkan diri mereka dengan orang lanjut usia lainnya.

f. Perkembangan dan penuaan

Penelitian yang berkaitan mengenai perkembangan dan penuaan berusaha untuk mencari tahu bagaimana orang dewasa mempersepsikan diri mereka ketika mereka menjadi tua nanti (*subjective aging*) (Ryff, 2014). Mereka yang masih berada pada masa dewasa awal dan masa dewasa tengah memandang dirinya masih dapat mengembangkan dirinya dari waktu ke waktu. Sedangkan mereka yang sudah berada pada masa dewasa akhir memikirkan untuk berusaha mengantisipasi menurunnya *well being* yang dimiliki di masa mendatang (Ryff, 2014). Ryff (2014) juga menambahkan perbedaan antara seberapa tua yang mereka rasakan dengan seberapa tua mereka seharusnya, menunjukkan hasil bahwa *well being* yang tinggi ditunjukkan pada mereka yang merasa muda namun tidak ingin menjadi muda.

Individu yang dapat beradaptasi dengan masa transisi pada kehidupan masa dewasanya juga berkaitan dengan *well being* yang dimiliki (Ryff, 2014). Transisi pada masa dewasa akhir dapat diartikan juga sebagai perpindahan yang biasanya diartikan sebagai perpindahan rumah menuju ke panti jompo. Mereka yang mampu melakukan adaptasi melalui proses psikologis seperti perbandingan sosial, persepsi diri yang fleksibel, mampu mengatasi permasalahan yang dimiliki serta dapat melakukan tugas perkembangan di masa dewasa akhir akan cenderung memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak dapat beradaptasi dengan tugas perkembangan masa dewasa akhir (Ryff, 2014)

g. Kepribadian

Para psikolog memberikan perhatian yang cukup besar terhadap bagaimana *well being* berkaitan dengan perbedaan pada individu seperti sifat-sifat individu (Ryff, 2014). Pada penelitian awal mengenai *well being* yang menggunakan model kepribadian *Big Five*, menemukan hasil bahwa keterbukaan pada *openness to experience* berhubungan dengan pertumbuhan *personal growth*, *agreeableness* berhubungan dengan *positive relations with*

others dan *extraversion*, *conscientiousness* dan *neuroticism* berhubungan dengan *environmental mastery*, *purpose in life* dan *self-acceptance* (Ryff, 2014).

Ryff (2014) menambahkan sejumlah variabel psikologis yang berhubungan dengan kesejahteraan yang berhubungan dengan kepribadian. Dengan pengaruh yang dimediasi oleh rasa kontrol, sikap optimis mampu memprediksi kesejahteraan yang tinggi. Empati dan kecerdasan emosional adalah dua dari banyak perbedaan individu yang terkait dengan kesejahteraan, bersama dengan optimisme (Ryff, 2014).

h. Pengalaman keluarga

Peran dalam keluarga merupakan salah satu contoh bagaimana keterlibatan dan peran orang dewasa dalam lingkungan mempengaruhi kesejahteraan seseorang (Ryff, 2014). Menurut Ryff (2014), orang-orang dalam peran ini biasanya memiliki tingkat penerimaan diri dan tujuan hidup yang tinggi.

Orang dewasa yang juga memiliki peran sebagai orangtua juga mampu meningkatkan *psychological well being* yang dimiliki, terutama jika anak-anak mereka dapat tumbuh dengan baik (Ryff, 2014). Namun bagi mereka yang kehilangan anak di masa dewasa cenderung mengalami permasalahan terhadap tingkat *psychological well being* yang dimiliki. Ryff (2014) menambahkan orang dewasa yang kehilangan orang tuanya pada masa anak-anak akan cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah.

i. Keterikatan dengan pekerjaan dan kehidupan lain

Menurut Ryff (2014), jenis pekerjaan atau karir yang dimiliki individu memiliki dampak yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis individu tersebut. Menurut Ryff (2014), penelitian terhadap beban kerja seseorang mengungkapkan bahwa hal tersebut mempengaruhi tingkat depresi seseorang. Kesehatan psikologis individu dipengaruhi oleh peran mereka di tempat kerja dan dalam keluarga. Menurut Ryff (2014), kesejahteraan psikologis pria dan wanita berbeda ketika mereka memiliki peran yang berbeda di tempat kerja dan di keluarga.

j. Kesehatan

Menurut Ryff (2014), sejumlah penelitian tentang kesehatan menunjukkan bahwa penyandang disabilitas dan penyakit fisik memiliki kesejahteraan psikologis yang positif. Setelah masa sakit, beberapa individu menunjukkan bahwa mereka mampu mengelola pengembalian dan mencapai kesejahteraan psikologis.

k. Studi klinis

Menurut Ryff (2014), eudaimonic well-being tidak bisa begitu saja disamakan dengan tekanan psikologis. Untuk mendapatkan pemahaman tentang kesehatan mental secara keseluruhan, keduanya merupakan indikator yang signifikan. Dimensi penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan masing-masing individu ditemukan mampu menurunkan risiko gangguan jiwa pada penelitian gangguan jiwa tertentu seperti skizofrenia, depresi, gangguan panik, siklotimia, agorafobia, dan gangguan stres pascatrauma (Ryff, 2014).

Kesejahteraan psikologis dianggap sebagai pendekatan baru untuk perawatan pasien dan kemajuan yang signifikan dalam penelitian intervensi klinis (Ryff, 2014). Ryff (2014) menambahkan bahwa kesehatan psikologis dianggap mampu mencegah gangguan jiwa dan membuat orang lebih tahan terhadap gejalanya. Misalnya, aspek eudaimonia dari kesejahteraan psikologis dianggap dapat ditingkatkan dengan program pelatihan yang menggabungkan meditasi (Ryff, 2014).

D. Kerangka Berfikir

Sikap psikologis positif yang mendorong orang untuk menggunakan potensi penuh mereka yang disebut sebagai *psychological well being*. Yang dicirikan oleh kebahagiaan, kesejahteraan, dan tidak adanya gejala depresi. Orang akan dapat tumbuh, menyadari, dan mengembangkan kemampuan dan potensi dirinya, mengembangkan hubungan interpersonal yang berkualitas, dan meningkatkan tujuan hidupnya jika memiliki *psychological well being*. Keberhasilan individu dalam menciptakan fungsi psikologis positif dapat dilihat dari cara individu memandang peristiwa buruk bahwa akan bersifat sementara dalam kehidupan, mampu menelusuri suatu penyebab permasalahan hingga akar-akarnya dan mampu memandang bahwa peristiwa baik berasal dari dalam dirinya sendiri.

Tinggi rendahnya *psychological well being* berhubungan dengan pandangan individu yang cenderung positif dan optimis dalam menilai kehidupannya sehingga menunjukkan gambaran diri individu yang bahagia, memiliki kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Optimisme individu ditandai dengan kemampuan untuk memandang peristiwa yang buruk akan bersifat sementara dalam kehidupannya, mampu menelusuri suatu penyebab permasalahan hingga ke akar-akarnya serta mampu memandang peristiwa baik berasal dari dalam diri individu tersebut.

Seseorang dikatakan memiliki harapan dalam menghadapi masa pensiun jika individu tersebut benar-benar percaya dalam melihat suatu masalah yang semuanya akan berujung baik, masalah akhir bisnis bersifat jangka pendek dan tidak akan mempengaruhi kehidupannya sehingga individu dapat secara efektif melanjutkan hidupnya di masa depan dengan gembira. Pensiun akan lebih tahan terhadap tekanan dan lebih bahagia jika mereka berpikir positif, memungkinkan mereka untuk menikmati masa pensiun dengan tenang dan melakukan kegiatan produktif meskipun sudah tidak bekerja lagi.

Ketika individu berhasil memandang dirinya dengan sikap positif dan optimis dalam artian individu tersebut memiliki *psychological well being* tinggi, hal itu membantu individu lebih mudah menjalani kehidupannya setelah

melalui masa transisi / pensiun. Sedangkan individu dengan *psychological well being* rendah akan cenderung melihat dirinya dari sisi negatif dan pesimistis. Kemampuan individu dalam memandang dirinya dengan sikap positif inilah yang dapat membantu individu dalam menciptakan optimisme menghadapi masa pensiun.

E. Hipotesis

Untuk sampai pada hasil yang dapat dijelaskan, hipotesis berfungsi sebagai jawaban sementara dari masalah yang perlu diteliti dan kemudian diuji kebenarannya dan dapat dipertanggung jawabkan.

Berdasarkan uraian dari beberapa teori diatas, maka hipotesis yang pada penelitian ini yaitu *psychological well being* berkorelasi positif dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Artinya semakin tinggi *psychological well being* maka akan semakin tinggi optimisme yang dimiliki individu. Sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka akan semakin rendah pula optimisme yang dimiliki individu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2010) subjek pada penelitian merupakan batasan penelitian dimana peneliti dapat menentukannya dengan benda, hal atau orang untuk terikat atau berhubungan dengan variabel penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2013) subjek penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

Subjek pada penelitian ini merupakan pensiunan Pegawai negeri Sipil maupun swasta maupun berusia berkisar 55 - 65 tahun dan telah pensiun <1 - 5 tahun.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* menurut Sugiyono (2012) adalah teknik pengambilan sampel dengan memberikan setiap subjek populasi kesempatan yang sama dengan subjek sampel. Penelitian ini menggunakan salah satu dari jenis *non-probability sampling* yaitu *snowball sampling*. Menurut Sugiyono (2010) *snowball sampling* adalah teknik menentukan sampel yang awalnya dalam jumlah yang sedikit dan selanjutnya sampel ini tersebut memilih teman-temannya untuk dijadikan sampel begitu seterusnya sehingga jumlah sampel terpenuhi. Pengambilan sampel dapat menjadi cara yang berguna untuk melakukan penelitian tentang orang-orang dengan ciri khusus yang mungkin sulit untuk diidentifikasi. Teknik pengambilan sampel ini juga dikenal sebagai pengambilan sampel jaringan, pengambilan sampel dimulai dengan satu atau lebih subjek kemudian berlanjut atas dasar rujukan dari para subjek tersebut. Proses ini berlanjut sampai peneliti mencapai sampel yang diinginkan atau titik jenuh.

B. Desain Penelitian

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, yang memerlukan perhitungan statistik untuk mencatat dan menganalisis data. Menurut Sugiyono (2008) pendekatan kuantitatif digunakan karena pada data penelitian merupakan angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis korelasional. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kuantitatif korelasional adalah jenis eksplorasi dengan kualitas masalah sebagai hubungan korelasional antara dua faktor atau lebih. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan apakah ada korelasi antara variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi tersebut. Jenis penelitian ini berfokus pada mencari tahu seberapa banyak hubungan yang ditemukan dan bagaimana hubungan tersebut dapat digunakan untuk membuat prediksi.

Azwar (2010) penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam satu atau lebih dengan variabel lain. Dari penelitian ini dapat diperoleh data tentang tarafa hubungan yang terjadi. Untuk memastikan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.

Segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian merupakan variabel. (Azwar, 2012). Adapun variabel yang akan diteliti yaitu :

a. Variabel Bebas (*independen*)

Variabel X atau variabel bebas merupakan variabel yang dapat mempengaruhi dan menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2013). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *psychological well being*.

b. Variabel Terikat (*dependen*)

Variabel Y atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyon

C. Instrumen Pengumpul Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan sebagai pengumpul data yang akan digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang dapat diamati (Sugiyono, 2014). Instrumen dalam penelitian ini adalah skala *psychological well being* dan skala optimisme.

1. Kesejahteraan Psikologis

Psychological Well Being atau kesejahteraan psikologi merupakan suatu kebahagiaan yang bersifat *eudaimonic* dan dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan (Ryff dalam Baumgardner & Crothers, 2009).

Tingginya tingkat *Psychological Well Being* pada subjek ditunjukkan dari nilai keseluruhan skala kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi skor total skala *psychological well being*, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well being* yang dimiliki.

Blue print pada skala *psychological well being* didasarkan pada teori dimensi *psychological well being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989), berikut beberapa dimensi *psychological well being* yang diungkapkan oleh Ryff (1989) :

a. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Dimensi ini dapat dilihat sebagai bentuk kematangan pribadi serta penerimaan pengalaman-pengalaman kehidupan yang telah dijalani.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*)

Kemampuan Kesehatan mental seseorang dapat diukur dari kemampuannya untuk memberikan perhatian dan mencintai orang lain.

c. Otonomi (*autonomy*)

Kemampuan individu untuk dapat mengatur perilaku sendiri, mengambil keputusan serta menentukan sikap secara mandiri.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Keterampilan dalam menentukan atau mengatur lingkungan sehingga kebutuhan pribadi mampu terpenuhi.

e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Dimensi ini menjelaskan kemampuan individu untuk menemukan makna dan arah kehidupan berdasarkan pengalaman pribadi, dan untuk menyusun tujuan hidupnya

f. Pertumbuhan diri (*personal growth*)

Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari dimensi *personal growth*.

Pada skala *psychological well being* menggunakan skala likert yang terdiri dari pernyataan yang mendukung (*Favorable*) dan bertentangan (*Unfavorable*) dengan indikator dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Untuk menghindari kecenderungan subjek memilih kategori tengah demi mencari titik aman, skala ini tidak mencantumkan pilihan jawaban netral (Supratiknya, 2014). Kondisi berikut berlaku untuk metode *summated rating* yang dijumlahkan yang digunakan dalam rating skala ini :

1. Pada pernyataan favorable, jawaban “STS” memperoleh skor 1, jawaban “TS” memperoleh skor 2, jawaban “S” memperoleh skor 3 dan jawaban “SS” memperoleh skor 4
2. Pada pernyataan unfavorable, jawaban “STS” memperoleh skor 4, jawaban “TS” memperoleh skor 3, jawaban “S” memperoleh skor 2 dan jawaban “SS” memperoleh skor

Tabel 1.1.

Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum Uji Coba

Indikator	No. Item Valid/Sahih		Total
	F	UF	
Penerimaan Diri	1, 2, 3, 15	8, 9, 10, 16	8
Hubungan Positif dengan Orang Lain	4, 5, 6, 7, 17, 19	11, 12, 13, 14, 18, 20	12
Otonomi	21, 22, 23, 33, 34	27, 28, 29, 37, 38	10
Penguasaan Lingkungan	24, 25, 26, 35, 36	30, 31, 32, 39, 40	10
Tujuan dalam Hidup	41, 42, 43, 55, 56	48, 49, 50, 58, 59	10
	44, 45, 46, 47, 57	51, 52, 53, 54, 60	10
Total	30	30	60

2. Optimisme

Optimisme adalah keyakinan seseorang bahwa hal-hal buruk terjadi hanya untuk waktu yang singkat, tidak mempengaruhi aktivitas mereka, dan tidak selalu kesalahan mereka; sebaliknya, mereka dapat disebabkan oleh keadaan, nasib, atau orang lain (Seligman, 2008). Optimisme adalah strategi untuk mempertahankan sikap positif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Namun dalam penelitian ini digunakan skor yang berasal dari pengukuran beberapa aspek optimisme untuk mengukurnya.

Blue print dari skala optimisme disusun berdasarkan aspek-aspek sikap optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2008). Berikut beberapa aspek optimisme yang diungkapkan oleh Seligman (2008) :

⁶ a. *Permanence*

Aspek *permanence* memiliki makna bahwa seseorang berurusan dengan peristiwa baik atau buruk memiliki penyebab jangka panjang atau jangka pendek. Orang-orang yang penuh harapan akan menyaksikan bahwa peristiwa buruk tidak akan kekal dalam hidup mereka. Hal-hal buruk juga dianggap dapat dilakukan dalam waktu singkat. Pada di sisi lain, peristiwa positif akan dianggap berkelanjutan. Tindakan orang yang optimis juga akan dianggap berasal dari dalam..

b. *Pervasiveness*

Aspek *pervasiveness* memiliki makna bahwa seseorang yang optimis akan menemukan akar penyebab masalah. Alasan dari setiap kegagalan dapat dijelaskan secara spesifik dari segi penyebabnya, tetapi orang yang optimis tidak akan memberikan alasan umum sebagai penyebab kegagalannya.

c. *Personalization*

Aspek *personalization* menjelaskan Setiap kegagalan memiliki penyebab internal (diri individu) dan eksternal (orang lain). Mereka yang optimis akan mengalami peristiwa positif dalam dirinya. Sebaliknya, setiap kejadian yang berakhir dengan kekecewaan datang dari luar dirinya atau variabel luar..

Tabel 1.2.

Blue Print Skala Optimisme Sebelum Uji Coba

Indikator	No. Item Valid/Sahih			No. Item Gugur		
	F	UF	Total	F	UF	Total
<i>Permanence</i>	1, 4, 13, 16, 25	7, 10, 19, 22, 28	10	4, 25	7, 28	4
<i>Pervasiveness</i>	2, 5, 14, 17, 26, 27	8, 11, 20, 23, 29, 30	12	17, 26	8, 30	4
<i>Personalization</i>	3, 6, 15, 18	9, 12, 21, 24	8	3, 18	12	3
Total	15	15	30	6	5	11

Uji coba alat ukur diberikan kepada pensiunan PNS dari swasta maupun negeri yang ada di berbagai tempat yang memiliki spesifikasi penelitian yang sesuai. Tujuan uji coba untuk menyempurnakan alat ukur yang telah disusun sehingga apabila alat ukur diberikan kepada responden yang sebenarnya, sudah menunjukkan alat ukur yang baik / dapat dipertanggung jawabkan.

Pelaksanaan uji coba dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2022. Alat ukur diujikan kepada 30 responden yaitu para pensiunan PNS dari swasta maupun negeri yang ada di berbagai tempat yang tidak tentu.

1. Uji Validitas

Sejauh mana teori dan bukti mendukung interpretasi untuk skor tes yang diperlukan sehubungan dengan penggunaan tes yang diusulkan disebut sebagai validitas. Menurut Supratiknya (2014), validitas dapat didefinisikan sebagai sejauh mana kualitas instrumen tes mengukur karakteristik psikologis yang hendak diukur. Setiap interpretasi yang dimaksudkan harus divalidasi ketika skor tes digunakan atau diinterpretasikan dengan lebih dari satu cara. (AERA, APA & NCME, 1999).

Metode validitas isi digunakan dalam penelitian ini. Kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur isi (konsep) yang harus diukur, seperti yang didefinisikan oleh Siregar (2010), berarti alat ukur dapat mengungkapkan isi suatu konsep atau variabel yang harus diukur. Reksoatmodjo (2007) mengatakan bahwa validitas isi merupakan derajat kesesuaian isi (*content*) butir-butir sampel dari suatu tes dengan karakteristik yang akan diukur, untuk mengetahui validitas isi alat ukur yang digunakan, dilakukan *rational judgement* yaitu apakah butir tersebut telah menggambarkan indikator yang dimaksud. Hal ini seiring dengan pendapat Siregar (2010) bahwa penentuan validitas isi instrument berkaitan dengan analisis logis, untuk menguji validitas isi alat ukur dapat dilakukan dengan meminta pendapat ahli (*expert judgement*). Penyusunan skala penelitian akan dikonsultasikan dengan seseorang yang kompeten yaitu dosen pembimbing.

Ada tiga kualifikasi penilaian yang harus disediakan oleh para ahli:

- a. *Sufficiency* (kesesuaian isi dengan variabel yang akan diukur)
- b. *Clarity* (kejelasan isi tes dalam menggambarkan variabel yang akan diukur)
- c. *Relevance* (kesesuaian isi tes dengan variabel yang akan diukur)

Uji validitas dilakukan oleh peneliti meliputi tiga evidensi, yaitu bukti berdasarkan isi tes, bukti berdasarkan respon, dan bukti berdasarkan struktur internal. Bukti berdasarkan isi tes dalam skala *psychological well being* dan optimisme merupakan item yang telah dibuat berdasarkan indikator masing-masing variabel. *Review* terhadap item dilakukan oleh Dosen Pembimbing selaku *expert judgement* yang memeriksa ranah isi spesifik yang diukur, kejelasan item,

kesesuaian ranah yang diukur dengan definisi konstruksinya, serta melihat ada tidak-nya bias.

Bukti berdasarkan struktur internal juga dilakukan oleh peneliti dengan menguji indeks diskriminasi skala *psychological well being* dan optimism. Kriteria pemilihan item berdasar *Corrected Item Total Correlation*, biasanya digunakan batasan koefisien $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2013). Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan item-item yang berdasarkan *blue print* dan indikator pada masing-masing variabel, kemudian yang digunakan sebagai skala dalam penelitian ini adalah skala *psychological well being* (X1) sebanyak 60 item dan skala optimisme (Y) sebanyak 30 item.

Berikut ini adalah rincian hasil analisis validitas pada skala *psychological well being* dan optimisme

1. Uji Validitas Skala *Psychological Well Being*

Uji validitas skala *psychological well being* dilakukan sampai dengan tiga tahap. Pada hasil dari uji validitas tahap pertama pada skala *psychological well being* yang terdiri dari 60 item terdapat 13 item yang gugur karena memiliki indeks *Corrected Item-Total Correlation* $r_{ix} < 0,30$. Item yang gugur pada tahap pertama adalah 1, 4, 11, 21, 27, 28, 31, 33, 37, 48, 49, 54, dan 55. Item yang gugur dihilangkan dan 47 item tersisa selanjutnya dilakukan uji tahap kedua.

Pada validitas tahap kedua terdiri dari 47 item memiliki indeks *Corrected Item-Total Correlation* $r_{ix} \geq 0,30$. Item yang gugur pada tahap kedua adalah 9. Item yang gugur dihilangkan dan 46 item tersisa selanjutnya dilakukan uji tahap ketiga.

Pada validitas tahap ketiga terdiri dari 46 item memiliki indeks *Corrected Item-Total Correlation* $r_{ix} \geq 0,30$. Pada tahap tidak ada item yang gugur. Berikut ini adalah rincian hasil analisis validitas pada skala *psychological well being* (X1) dapat dilihat pada tabel 1.3. sebagai berikut:

Tabel 1.3.
Hasil Uji Validitas Skala *Psychological Well Being*

Indikator	No. Item Valid/Sahih			No. Item Gugur		
	F	UF	Total	F	UF	Total
Penerimaan Diri	1, 2, 3, 15	8, 9, 10, 16	8	1	9	2
Hubungan Positif dengan Orang Lain	4, 5, 6, 7, 17, 19	11, 12, 13, 14, 18, 20	12	4	11	2
Otonomi	21, 22, 23, 33, 34	27, 28, 29, 37, 38	10	21, 33	27, 28, 37	5
Penguasaan Lingkungan	24, 25, 26, 35, 36	30, 31, 32, 39, 40	10	-	31	1
Tujuan dalam Hidup	41, 42, 43, 55, 56	48, 49, 50, 58, 59	10	55	48, 49	3
	44, 45, 46, 47, 57	51, 52, 53, 54, 60	10	-	54	1
Total	30	30	60	5	9	14

2. Uji Validitas Skala Optimisme

Uji validitas skala optimisme dilakukan sampai dengan tiga tahap. Pada hasil dari uji validitas tahap pertama pada skala optimisme yang terdiri dari 30 item terdapat 9 item yang gugur karena memiliki indeks *Corrected Item-Total Correlation* $r_{ix} < 0,30$. Item yang gugur pada tahap pertama adalah 4, 7, 8, 12, 17, 18, 26, 28, dan 30. Item yang gugur dihilangkan dan 21 item tersisa selanjutnya dilakukan uji tahap kedua.

Pada hasil dari uji validitas tahap kedua pada skala optimisme yang terdiri dari 21 item terdapat 2 item yang gugur karena memiliki indeks *Corrected Item-Total Correlation* $r_{ix} < 0,30$. Item yang gugur pada tahap kedua adalah 3 dan 25. Item yang gugur dihilangkan dan 19 item tersisa selanjutnya dilakukan uji tahap ketiga.

Pada validitas tahap ketiga terdiri dari 19 item memiliki indeks *Corrected Item-Total Correlation* $r_{ix} \geq 0,30$. Pada tahap ini tidak ada item yang gugur. Berikut ini adalah rincian hasil analisis validitas pada skala optimisme (Y) dapat dilihat pada tabel 1.4. sebagai berikut:

Tabel 1.4.
Hasil Uji Validitas Skala Optimisme

Indikator	No. Item Valid/Sahih			No. Item Gugur		
	F	UF	Total	F	UF	Total
<i>Permanence</i>	1, 4, 13, 16, 25	7, 10, 19, 22, 28	10	4, 25	7, 28	4
<i>Pervasiveness</i>	2, 5, 14, 17, 26, 27	8, 11, 20, 23, 29, 30	12	17, 26	8, 30	4
<i>Personalization</i>	3, 6, 15, 18	9, 12, 21, 24	8	3, 18	12	3
Total	15	15	30	6	5	11

2. Uji Reliabilitas

Menurut Supratiknya (2014), reliabilitas adalah konsistensi hasil pengukuran ketika prosedur pengujian diulangi dalam suatu populasi atau kelompok. Menurut Azwar (2012), reliabilitas diwakili oleh koefisien reliabilitas dengan nilai antara 0 dan 1,00. Sebaliknya, koefisien reliabilitas yang rendah akan mendekati 0 dan koefisien reliabilitas yang lebih tinggi akan mendekati 1,00.

Karena setiap skala dalam penelitian ini hanya diberikan sekali kepada sekelompok responden (single trial administration), maka digunakan rumus Cronbach Alpha untuk menentukan reliabilitas atau tidaknya instrumen penelitian. Instrumen penelitian dikatakan reliabel dengan pendekatan ini jika r alpha lebih besar dari r tabel dan r alpha positif. Uji dua sisi dengan tingkat signifikansi 0,05 akan digunakan untuk menunjukkan nilai uji tersebut. Menggunakan nilai batas determinan, seperti 0,6, kita juga bisa melihatnya. Menurut Azwar (2004), nilai kurang dari 0,6 dianggap kurang reliabel, sedangkan nilai 0,7 dianggap dapat diterima dan nilai 0,8 dianggap baik.

Menurut Azwar (2013) mengklaim bahwa metode Alpha Cronbach menghasilkan nilai alpha pada skala 0 sampai 1, yang dapat dikategorikan sebagai reliabilitas sempurna (lebih besar dari 0,90), reliabilitas sedang (kurang dari 0,70), reliabilitas tinggi (lebih besar dari 0,70).), dan reliabilitas rendah (kurang dari 0,50).

1. Uji Reliabilitas Skala *Psychological Well Being*

Hasil uji reliabilitas skala *psychological well being* yang dilakukan tiga tahap. Hasil uji reliabilitas skala *psychological well being* yang dilakukan pada tahap pertama dengan jumlah item 60 menunjukkan bahwa koefisien reliabilitasnya 0,935. Hal ini menunjukkan koefisien reliabilitasnya (α) > 0,90 sehingga skala *psychological well being* dapat dikatakan mempunyai reliabilitas sempurna. Kemudian dilakukan uji reliabilitas pada tahap kedua.

Hasil uji reliabilitas skala *psychological well being* tahap kedua dengan jumlah item 47 menunjukkan bahwa koefisien reliabilitasnya 0,958. Hal ini menunjukkan koefisien reliabilitasnya (α) > 0,90 sehingga skala *psychological well being* dapat dikatakan mempunyai reliabilitas yang sempurna. Kemudian dilakukan uji reliabilitas pada tahap ketiga.

Hasil uji reliabilitas skala *psychological well being* tahap ketiga dengan jumlah item 46 menunjukkan bahwa koefisien reliabilitasnya 0,959. Hal ini menunjukkan koefisien reliabilitasnya (α) > 0,90 sehingga skala *psychological well being* dapat dikatakan mempunyai reliabilitas yang sempurna. Berikut ini adalah rincian hasil uji reliabilitas skala *psychological well being* (X1) pada tabel 4.3 sebagai berikut :

Tabel 1.5.

Hasil Uji Reliabilitas Skala *Psychological Well Being*

Uji Reliabilitas	Jumlah Item	Cronbach Alpha
Putaran 1	60	0,935
Putaran 2	47	0,958
Putaran 3	46	0,959

2. Uji Reliabilitas Skala Optimisme

Hasil uji reliabilitas skala optimisme yang dilakukan tiga tahap. Hasil uji reliabilitas skala optimisme yang dilakukan pada tahap pertama dengan jumlah item 30 menunjukkan bahwa koefisien reliabilitasnya 0,879. Hal ini menunjukkan koefisien reliabilitasnya (α) antara 0,90 – 0,70 sehingga skala optimisme dapat dikatakan mempunyai reliabilitas yang tinggi. Kemudian dilakukan uji reliabilitas pada tahap kedua.

Hasil uji reliabilitas skala optimisme tahap kedua dengan jumlah item 21 menunjukkan bahwa koefisien reliabilitasnya 0,899. Hal ini menunjukkan koefisien reliabilitasnya (α) antara 0,90 – 0,70 sehingga skala optimisme dapat dikatakan mempunyai reliabilitas yang tinggi. Kemudian dilakukan uji reliabilitas pada tahap ketiga.

Hasil uji reliabilitas skala optimisme tahap ketiga dengan jumlah item 19 menunjukkan bahwa koefisien reliabilitasnya 0,903 pada tahap ketiga. Hal ini menunjukkan koefisien reliabilitasnya (α) > 0,90 sehingga skala optimisme dapat dikatakan mempunyai reliabilitas sempurna. Berikut ini adalah rincian hasil uji reliabilitas skala optimisme (Y) pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1.6.

Hasil Uji Reliabilitas Skala Optimisme

Uji Reliabilitas	Jumlah Item	Cronbach Alpha
Putaran 1	30	0,879
Putaran 2	30	0,894
Putaran3	29	0,894

D. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

Karena peneliti melakukan penelitian kuantitatif korelasional, uji normalitas dan linieritas akan digunakan sebagai uji asumsi tradisional., berikut penjelasannya :

a. Uji Normalitas

Menurut Santoso (2010), uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji asumsi normal dapat dilakukan dengan menggunakan analisis *Kolmogorov Smirnov* pada program analisis statistik SPSS.

Uji normalitas yang akan digunakan pada penelitian ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Data dikatakan normal, jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($P > 0,05$). Sebaliknya, data dikatakan tidak normal jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($P < 0,05$).

Uji normalitas dilakukan terhadap variabel terikat yaitu variabel *student engagement*. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov karena subyek >50 dengan menggunakan bantuan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) for Windows* versi 25. Kaidah yang dapat digunakan dalam uji normalitas sebaran adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) maka distribusinya dikatakan normal, sebaliknya apabila nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$), maka distribusinya dikatakan tidak normal (Santoso, 2010). Berikut ini adalah tabel 1.7 yang merupakan hasil dari rincian uji normalitas sebaran sebagai berikut:

Tabel 1.7.

Hasil Uji Normalitas Optimisme

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
	df	Sig
Optimisme	72	0,200

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji normalitas optimisme dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* diketahui bahwa nilai sig adalah $0,200 < 0,05$ sehingga data penelitian memiliki distribusi data normal.

b. Uji Linieritas

Menurut Nurgiyantoro, uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Pada garis regresi digunakan analisis variansi untuk melakukan uji linieritas yang nantinya akan menghasilkan nilai Fhitung. Harga Ftable pada tingkat signifikan taraf 5% kemudian dikonsultasikan dengan nilai F yang diperoleh. Hubungan antar variabel bebas dikatakan linier jika nilai Fhitung lebih kecil atau sama dengan Ftable pada taraf signifikan 5%. variabel bebas dan variabel terikat tidak linier jika Fhitung lebih besar dari Ftable (Nurgiyantoro, 2012).

Data dikatakan linier jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($P > 0,05$). Sebaliknya, data dikatakan tidak linier apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($P < 0,05$).

Uji linieritas hubungan digunakan untuk mengetahui bentuk dan sifat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linieritas hubungan dilakukan terhadap dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu antara variabel *psychological well being* dengan variabel optimisme. Uji linieritas hubungan dilakukan menggunakan bantuan komputer dengan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) for Windows* versi 25.

Kaidah yang digunakan dalam hasil uji linieritas adalah dengan melihat hasil signifikansi (sig) *liniarity*, apabila nilai signifikansi (sig) *liniarity* $< 0,05$ maka dikatakan hubungan tersebut linier, sebaliknya apabila nilai signifikansi (sig) *liniarity* $> 0,05$ maka hubungan dikatakan tidak linier (Widhiarso, 2010). Berikut merupakan hasil uji linieritas antara variabel *psychological well being* dengan variabel optimisme ditunjukkan pada tabel 1.8 sebagai berikut:

Tabel 1.8.

Hasil Uji Linieritas Optimisme (Y) dan *Psychological Well Being* (X)

		Signifikansi
Optimisme *	Linieritas	0,003
<i>Psychological Well Being</i>	Linieritas deviasi	0,962

Hasil Uji linieritas pada variabel *psychological well being* dengan variabel optimisme diperoleh nilai signifikansi (sig) *liniarity* = 0,037 berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,003 < 0,05$). Hal ini menunjukkan

bahwa hubungan antara variabel *psychological well being* dengan variabel optimisme adalah linier.

2. Analisis Data

Teknik analisis data adalah langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian untuk menjawab pertanyaan, menguji hipotesis, dan menarik kesimpulan dari hasil. Korelasi product moment digunakan untuk analisis data sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu memberikan gambaran tentang hubungan antara variabel X (optimisme) dan Y (kesejahteraan psikologis). Sugiyono (2013) mengatakan bahwa korelasi product moment ini didasarkan pada mengetahui seberapa kuat hubungan antara dua variabel yang korelasinya dikendalikan atau tetap (sebagai variabel kontrol) dan variabel lain yang dianggap berpengaruh.

Menurut Sugiyono (2013) penentuan koefisien korelasi menggunakan metode korelasi *product moment* dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi pearson
 x_i = Variabel independen
 y_i = Variabel dependen
 n = Banyak sampel

Dari hasil yang diperoleh dengan rumus di atas, dapat diketahui tingkat pengaruh variabel X dan variabel Y. Pada hakikatnya nilai r dapat bervariasi dari -1 hingga +1, atau secara matematis dapat ditulis menjadi $-1 \leq r \leq +1$. Hasil dari perhitungan akan memberikan tiga alternatif, yaitu :

1. Bila $r = 0$ atau mendekati 0, maka korelasi antar kedua variabel sangat lemah atau tidak terdapat hubungan antara variabel X terhadap variabel Y.
2. Bila $r = +1$ atau mendekati +1, maka korelasi antar kedua variabel adalah kuat dan searah, dikatakan positif.

3. Bila $r = -1$ atau mendekati -1 , maka korelasi antar kedua variabel adalah kuat dan berlawanan arah, dikatakan negatif.

Sebagai bahan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan berikut ini (Sugiyono, 2013) :

Tabel 1.9.
Pedoman untuk Memberikan Interpretasi
Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Hasil Statistik Deskriptif Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah pensiunan yang berusia 55 - 65 tahun dan telah pensiun dalam rentang waktu <1 - 5 tahun yang berjumlah 72 orang dengan rincian laki-laki sebanyak 44 orang (61,1%) dan perempuan sebanyak 28 orang (38,9%) dan berasal dari berbagai instansi negeri maupun swasta yang tersebar di berbagai daerah.

Tabel 2.2.
Hasil Statistik Deskriptif Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

		Jenis_Kelamin		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Laki-Laki	44	61.1	61.1	61.1
	Perempuan	28	38.9	38.9	100.0
Total		72	100.0	100.0	

Data tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah subjek penelitian berdasarkan pengelompokan jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 44 orang dengan presentase 61,1% sedangkan subjek perempuan berjumlah 28 orang dengan presentase 38,9%. dari data dapat diketahui jumlah subjek laki-laki lebih besar dari jumlah subjek perempuan, artinya subjek laki-laki lebih banyak terlibat dalam penelitian ini.

Tabel 2.3.
Hasil Statistik Deskriptif Subjek Berdasarkan Usia

		Usia		Valid Percent	Cumulative Percent
	Frequency	Percent			
Valid	< 58	20	27.8	27.8	27.8
	58-62	23	31.9	31.9	59.7
	≥ 62	29	40.3	40.3	100.0
Total		72	100.0	100.0	

Data tabel di atas menunjukkan pengelompokan jumlah subjek penelitian berdasarkan kriteria usia, yaitu :

- Usia <58 tahun berjumlah 20 orang atau sebesar 27,8%
- Usia 58-62 tahun berjumlah 23 orang atau sebesar 31,9%
- Usia >62 tahun berjumlah 29 orang atau sebesar 40,3%

Dari data di atas dapat diketahui bahwa jumlah subjek yang berusia >62 tahun atau yang berusia antara 62 - 65 tahun lebih banyak terlibat dalam penelitian ini.

Tabel 2.4.
Hasil Statistik Deskriptif Subjek Berdasarkan Lama Pensiun

		Lama_Pensiun		Valid Percent	Cumulative Percent
	Frequency	Percent			
Valid	> 1 tahun	14	19.4	19.4	19.4
	1-3	15	20.8	20.8	40.3
	≥ 3 tahun	43	59.7	59.7	100.0
Total		72	100.0	100.0	

Data tabel di atas menunjukkan pengelompokan jumlah subjek penelitian berdasarkan kriteria lama pensiun, yaitu :

- Subjek dengan lama pensiun usia >1 tahun berjumlah 14 orang dengan presentase 19,4%
- Subjek dengan lama pensiun usia 1-3 tahun berjumlah 15 orang dengan presentase 20,8%

- Subjek dengan lama pensiun usia >3 tahun berjumlah 43 orang dengan presentase 59,7%

Dari data di atas dapat diketahui bahwa jumlah subjek yang telah pensiun >3 tahun atau antara 4-5 tahun lebih banyak terlibat dalam penelitian ini.

2. Hasil Kategorisasi Variabel

Dalam penelitian ini ditentukan kategorisasi variabel yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *psychological well being* dan optimisme yang terdapat pada diri subjek. Untuk mengetahui hal tersebut, dicari terlebih dahulu nilai mean, standar deviasi, nilai minimal dan nilai maksimal. Seperti yang terlihat pada tabel berikut :

Tabel 2.5.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PSYCHOLOGICAL WELL BEING	72	121.00	190.00	155.5	11.5
OPTIMISME	72	45.00	60.00	52.5	2.5
Valid N (listwise)	72				

Berdasarkan tabel di atas maka selanjutnya dapat dilakukan pengkategorisasian variabel. Berikut hasil kategorisasi dari masing-masing variabel :

Tabel 2.6.

Hasil Kategorisasi Variabel Psychological_well_being

		Psychological_well_being			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	61	84.7	84.7	84.7
	Sedang	6	8.3	8.3	93.1
	Tinggi	5	6.9	6.9	100.0
Total		72	100.0	100.0	

Data tabel di atas menunjukkan tingkat *psychological well being* pada subjek penelitian ini tergolong rendah. Jumlah subjek yang dimaksudkan sebesar 61 orang dengan presentase 84,7%.

Tabel 2.7.
Hasil Kategorisasi Variabel Optimisme

		Optimisme		Valid	Cumulative
		Frequency	Percent	Percent	Percent
Valid	Rendah	34	47.2	47.2	47.2
	Sedang	13	18.1	18.1	65.3
	Tinggi	25	34.7	34.7	100.0
Total		72	100.0	100.0	

Data tabel di atas menunjukkan tingkat optimisme pada subjek penelitian ini tergolong rendah. Jumlah subjek yang dimaksudkan sebesar 34 orang dengan presentase 47,2%.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis berbunyi ada hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Artinya, semakin tinggi *psychological well being*, maka semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki individu. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well being*, maka semakin rendah pula optimisme yang dimiliki individu.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh hasil taraf signifikansi (sig) = 0,012, ($0,012 < 0,05$) yang artinya, ada hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme. Nilai rhitung sebesar 0,266 yang berarti lebih besar dari rtabel pada $N = 72$ dengan taraf signifikansi 5% yaitu 0,235 ($0,266 > 0,235$). Nilai r_{empirik} berada pada kategori 0,25-0,50 yang berarti kekuatan hubungan antar variabel cukup dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *psychological well being* dengan optimisme. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, ada hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun dan arah hubungannya positif.

Hasil uji t pada *psychological well being* dengan optimisme didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 2,304 dan t_{tabel} sebesar 1,671, maka $2,304 > 1,671$ sehingga hipotesis diterima artinya ada pengaruh positif antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun dan arah hubungannya positif. Nilai koefisien sebesar 2,304 menunjukkan arah pengaruh ke arah positif. Nilai sig sebesar $0,012 < 0,05$ maka hipotesis diterima artinya pengujian signifikan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun.

Temuan lain dalam penelitian ini diperoleh R Square sebesar 0,07 atau 7%. Hal ini menunjukkan bahwa presentase sumbangan efektif hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun sebesar 7%. Dengan kata lain variabel optimisme dapat dijelaskan atau ada hubungan dengan variabel *psychological well being* sebesar 7%, sedangkan sisanya sebesar 93% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Berikut ini adalah rincian hasil uji hipotesis pada tabel 2.1 sebagai berikut :

Tabel 2.1.
Hasil Uji Korelasi antara *Psychological Well Being* dengan Optimisme

	<i>Psychological Well Being</i>	
Optimisme	Korelasi Pearson	0,266
	Signifikansi (1-tailed)	0,012
	Jumlah Responden	72
	Uji t	2,304

B. Pembahasan

Penelitian dilakukan dengan menggunakan angket / kuisisioner dalam bentuk google form. Kemudian data ditabulasi dan diolah menggunakan software SPSS for Windows versi 25. Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Karl Person.

Hipotesis berbunyi ada hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Artinya, semakin tinggi

psychological well being, maka semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki individu. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well being*, maka semakin rendah pula optimisme yang dimiliki individu.

Di dunia kerja, pensiun merupakan proses perkembangan yang dapat dilihat dalam berbagai cara, termasuk sebagai proses, peran sosial, atau fase dalam kehidupan. Namun, satu hal yang pasti, terlepas dari sudut pandang yang diambil, pensiun merupakan fenomena sosial yang rumit yang hampir mempengaruhi kehidupan setiap orang. (Hurlock, 1980). Menurut Trisusanti & Satiningsih (2012), pensiun merupakan suatu tahapan masa dewasa akhir ketika produktivitas seseorang mulai menurun dan diharapkan untuk beristirahat dari aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan. Safitri (2013) mengatakan bahwa bagi sebagian orang masa pensiun merupakan masa yang sulit karena adanya perubahan dalam aktivitas sehari-hari, lingkungan sosial, dan pendapatan ekonomi. Menurut Suadirman (2011), penerima pensiun seringkali memandang pensiun sebagai masalah atau bahkan bencana, yang dapat menimbulkan stres. Saat menghadapi masa pensiun, berkurangnya orang untuk diajak bicara, seperti rekan kerja, kerabat, dan orang-orang di luar rumah, dapat menyebabkan stres. Menurut Suadirman (2011), hal ini membuat pensiunan lebih rentan terhadap berbagai masalah akibat transisi dari bekerja ke masa pensiun.

Optimisme menurut Seligman (2006) adalah gaya penjelasan dan pola pikir positif untuk masa depan ketika individu memikirkan penyebab dari suatu pengalaman. Menurut Seligman (2008) Dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pandangan optimis individu. Orang bisa merasa lebih optimis ketika mendapat dukungan yang cukup karena mereka tahu bahwa bantuan akan selalu tersedia saat mereka membutuhkannya. Optimisme tinggi di antara orang-orang yang percaya diri dengan kemampuan mereka dan memiliki keyakinan tinggi pada apa yang sudah mereka miliki. Individu dengan harga diri tinggi selalu termotivasi untuk menjaga pandangan yang positif tentang dirinya dan mencari aset-aset personal yang dapat mengimbangi kegagalan, sehingga selalu berusaha lebih keras dan lebih baik pada usaha-usaha berikutnya. Pengalaman-

pengalaman individu dalam menghadapi masalah atau tantangan terutama pengalaman sukses yang dapat menumbuhkan sikap optimis ketika menghadapi tantangan berikutnya.

Menurut Shultz & Wang (2011), salah satu aspek terpenting bagi pensiunan adalah aspek psikologis. Moen (2001, dalam Kim and Moen, 2002) menambahkan, perubahan ini bukan sekadar kemajuan hidup yang sederhana, tetapi juga pergantian peristiwa individu dan perubahan dalam struktur mental yang ramah terkait dengan kesejahteraan fisik dan mental. Kim dan Moen (2002) lebih lanjut mengungkapkan bahwa mengundurkan diri dari pekerjaan dapat membuat seseorang mengalami ketegangan mental. Di sisi lain, diyakini bahwa istirahat dari pekerjaan seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis—juga dikenal sebagai kesejahteraan psikologis—dengan mengurangi stres dan kelebihan pekerjaan (George, 1993; Elder, 1995; Kim & Moen, 2002 ;Moen, 2001).

Psychological well being merupakan kapasitas individu untuk menerima diri mereka apa adanya, untuk membentuk hubungan dengan orang lain, untuk melatih pengendalian diri, untuk melawan tekanan sosial, dan untuk menyadari potensi mereka untuk menemukan makna dalam hidup mereka (Ryff & Keyes dalam Anggraeni & Jannah, 2014). Penerimaan diri merupakan salah satu dari enam dimensi yang menggambarkan PWB seseorang, menurut Ryff (1989). Kedua, memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain. Kesehatan mental seseorang dapat diukur dari kemampuannya untuk merawat dan mencintai orang lain. Ketiga, kemandirian atau otonomi. Seseorang dengan lokus evaluasi internal dianggap berfungsi penuh. Keempat, dominasi alam. Kelima, tujuan hidup seseorang (atau “tujuan hidup”). Menurut Ryff & Singer (2003), dimensi ini menggambarkan kapasitas seseorang untuk menetapkan tujuan dan menemukan makna dan arah dalam hidup berdasarkan pengalaman pribadi. Keenam, pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Perspektif utama dimensi pertumbuhan pribadi adalah kebutuhan akan aktualisasi diri dan mewujudkan potensi diri. Ini adalah salah satu dari enam dimensi yang berpotensi menggambarkan kesejahteraan psikologis individu. Menurut Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington

(2012), orang yang memiliki skor kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah mereka yang puas dengan hidupnya, merasa berguna, dan mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Orang yang telah mencapai kesejahteraan psikologis lebih mampu memenuhi tuntutan lingkungan barunya (Ryff, 1989).

Psychological well being sendiri diperlukan oleh pensiunan agar mampu menumbuhkan sikap optimisme pada diri individu dalam menghadapi masa pension. Orang yang sehat secara psikologis lebih cenderung menolak tekanan, tidak mudah menyerah, dan tetap memiliki tujuan dan arah hidup.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Adzmi Khoirunnisa & Ika Zetnany Retnaningsih, 2016) yang meneliti hubungan antara optimisme dengan *psychological well being* pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro dengan subek penelitian berjumlah 135 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala *psychological well being* (37 aitem) dan Skala Optimisme (26 aitem). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,59; p < 0,001$), yang berarti bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Shara Agrevina Gomes & Umi Anugerah Izzati, 2021) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *psychological well being* pada karyawan. Subjek penelitian ini hanya berfokus pada karyawan unit IT (*Information Technology*) PT. X yang terbagi menjadi dua bagian yaitu *Solutions* dan Implementasi (ISP) yang berjumlah 40 karyawan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *subjective well-being* dan skala *optimisme*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *subjective well-being*. Artinya semakin tinggi optimisme karyawan maka akan semakin tinggi pula *subjective well being*, begitupun sebaliknya semakin tinggi *subjective well-being* pada karyawan maka semakin tinggi pula optimisme.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil uji hipotesis dinyatakan diterima. Hal ini ditunjukkan dari uji korelasi *product moment* yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa ada hubungan antara *psychological well*

being dengan optimisme menghadapi masa pensiun dan memiliki arah hubungan positif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun, maka hipotesis diterima.

8
Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological well being* maka akan semakin tinggi optimisme yang dimiliki individu. Sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka akan semakin rendah pula optimisme yang dimiliki individu.

B. Saran

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang diberikan oleh peneliti kepada pensiunan dan peneliti selanjutnya sebagai bahan pengetahuan dan referensi.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan jumlah subjek mengingat dalam penelitian ini jumlah subjek masih terbatas. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang sejenis dan agar dapat disempurnakan menggunakan lebih banyak sumber bacaan dan literatur yang mendukung.

2. Bagi pensiunan

Bagi pensiunan diharapkan dapat menerapkan *psychological well being* untuk meningkatkan optimisme pada diri individu tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga ke depannya bisa lebih berpikiran positif, optimis dan bisa menjalani masa pensiun dengan bahagia.

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

Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. 2006. *Ketika Pensiun Tiba*. Jakarta :

Wijayata Media Utama.

Tasema, K Joy. *Hubungan antara Psychological Well Being dan Kepuasan Kerja pada Karyawan di Kantor X*. Jurnal Maneksi 07, no. 1 (2018): 39-42

Ambarita, A F Togi. *Korelasi Psychological Well Being dengan Burnout pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Prof.Ildrem Pemprovsu Medan*. Jurnal Psikologi 06, no. 2 (2020): 81-82

Ghufron, M Nur & Risnawati, R. 2011. *Teori Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR

Ruzz Media

Hurlock, Elizabeth B. 2009. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan*

Sepanjang Rentan Kehidupan. Jakarta: Erlangga

Safaria, Triantoro. 2007. *Optimistic Quotient*. Yogyakarta: Pyramid Publisher

Salkind, Neil J. 2009. *Teori Teori Perkembangan Manusia*. Bandung: Penerbit

Nusa Media

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)

Utami, P Larasati. *Pengaruh Psychological Well Being terhadap Work Engagement Karyawan*. Jurnal Psikologi 02, no. 2 (2020): 163

Anugerahnu, Putera, Sepdi, dan Arianti, Rudangta.*Hubungan antara Psychological Well Being dengan Engagement Learning pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Konseling 19, no. 2 (2021): 1171

Febrianti dkk.*Relationship between Psychological Well Being and Altruistic Behavior in Students during the Covid-19 pandemic*. Jurnal Bimbingan dan Konseling 08, no.2 (2021): 146

Safarina, N.A. 2016. *The Relationship Between Pride And Optimism With Subjective Well-Being In Psychology Magister Students of University of Medan Area*. Medan: Analitika.

Lopez, & Snyder, C.R. 2003. *Positive Psychological Assessment a Handbook of Models & Measures*. Washington DC: APA.

Chang, E.C. 2002. *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington: American Psychological Association.

McGinnis, A.L. 1995. *Kekuatan Optimis*. Jakarta: Mitra Utama.

Ubaedy. A.N. 2007. *Optimis Kunci Meraih Sukses*. Jakarta: Perspektif Media Komunikatif.

Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.

Widiasari, Y. 2009. *Dinamika Psikologis Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Yang Mengikuti Program Yantu Lansia*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Perkenalkan saya Silvia Mega, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya semester akhir yang sedang menempuh mata kuliah skripsi dan akan melakukan penelitian dalam rangka memenuhi persyaratan tugas akhir penulisan skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan psychological well being dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Adapun kriteria yang dibutuhkan untuk menjadi responden dalam penelitian ini yaitu :

1. Pensiunan pegawai negeri / swasta
2. Usia 55 - 65 tahun
3. Lama pensiun <1-5 tahun

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuisisioner penelitian ini. Jawaban benar adalah jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran Bapak/Ibu yang sebenarnya saat ini tanpa di pengaruhi oleh pendapat orang lain. Identitas diri dan semua informasi yang diberikan bersifat privasi akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

Atas kesediaan dan partisipasi Bapak/Ibu menjadi responden dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga Tuhan membalas kebaikan Bapak/Ibu sekalian.

Surabaya, 25 November 2022

Peneliti

KUISIONR PENELITIAN

IDENTITAS RESPONDEN

Sebelum mengisi kuisioner, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi identitas terlebih dahulu. Nama boleh diisi menggunakan nama inisial atau nama asli.

Nama (boleh inisial) :
 Usia :
 Jenis kelamin : L / P
 Asal instansi :
 Lama pensiun :

*Lingkari sesuai jenis kelamin.

PETUNJUK PENGISIAN

- a. Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan, tidak ada jawaban benar atau salah. Anda diminta untuk mengisi sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.
- b. Berilah tanda (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan diri anda di kolom yang telah disediakan, yaitu terdapat 4 (lima) pilihan jawaban :

- SS : Sangat Sesuai**
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tetap melakukan aktivitas sehari-hari	√			

- c. Jika anda ingin mengganti jawaban anda, anda tinggal mencoretnya dua kali dan memberikan tanda (√) di kolom yang diinginkan

Contoh :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tetap melakukan aktivitas sehari-hari	√		√	

- d. Semua pernyataan harus diselesaikan seluruhnya, jika telah selesai mohon untuk diperiksa kembali agar tidak ada jawaban yang terlewatkan.

SKALA 1

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
-----	------------	----	---	----	-----

1.	Masa pensiun membuat saya senang melakukan hal baru				
2.	Setelah pensiun, saya bisa melakukan kegiatan sehari-hari				
3.	Pengalaman masa lalu membuat saya belajar menjadi lebih baik setelah pensiun				
4.	Bagi saya, berdiskusi dengan orang lain adalah solusi terbaik dalam menghadapi masalah pensiun				
5.	Walaupun sudah pensiun, saya berusaha percaya terhadap orang lain				
6.	Walaupun sudah pensiun, saya tetap menjaga hubungan baik dengan orang lain				
7.	Setelah pensiun saya lebih sering berinteraksi dengan orang lain				
8.	Saya menikmati masa pensiun hanya dengan berdiam diri dirumah				
9.	Setelah pensiun, banyaknya kegiatan membuat saya mudah lelah				
10.	Saya merasa tidak memperoleh sesuatu yang berharga di masa kerja dulu				
11.	Saya enggan bercerita ke orang lain terkait masalah saya ketika pensiun				
12.	Saat masih bekerja, saya kecewa telah memberikan kepercayaan kepada orang lain				
13.	Saya merasa sulit menjalin hubungan dengan orang lain setelah memasuki masa pensiun				
14.	Setelah pensiun, saya menghindari keluar rumah agar tidak diajak berbicara orang lain				
15.	Pengalaman masa lalu dapat saya jadikan pelajaran berharga untuk menjalani kehidupan selanjutnya setelah pensiun				
16.	Pengalaman masa lalu hanya akan menjadi beban pikiran saya				

17.	Ketika ada tetangga yang sakit, saya datang untuk menjenguk				
18.	Saya berpura-pura tidak mendengar jika ada yang menyapa di depan rumah				
19.	Saya merasa nyaman dan menikmati masa pensiun jika berkumpul bersama-sama				
20.	Menikmati masa pensiun, berkumpul hanya membuang-buang waktu saya				
21.	Setelah pensiun saya tetap menentukan pilihan hidup sendiri tanpa campur tangan orang lain				
22.	Saya berusaha memperbaiki kesalahan yang sudah dilakukan				
23.	Saya berusaha mengatasi tekanan sosial dengan melakukan tindakan yang tepat setelah pensiun				
24.	Saya mengelola banyak kegiatan setiap hari				
25.	Saya senang disibukkan dengan kegiatan di luar rumah				
26.	Aktif mengikuti kegiatan kemasyarakatan akan menambah pengetahuan saya				
27.	Saya membutuhkan pendapat orang lain dalam memutuskan suatu perkara				
28.	Saya membutuhkan masukan dari orang lain untuk menilai diri saya				
29.	Saya tidak mampu berbuat apa-apa ketika lingkungan mencemooh saya karena ketidakberdayaan saya saat ini				
30.	Mengelola kegiatan rutinitas sehari-hari membuat saya terbebani				
31.	Saya lebih suka beraktivitas dirumah dengan menonton TV				
32.	Banyaknya kegiatan hanya akan membuang waktu saya				
33.	Bagi saya yang sudah pensiun, keputusan harus dibuat sendiri tanpa campur tangan orang lain				
34.	Saya mampu mengatasi setiap kekurangan yang ada pada diri saya				

35.	Saya bangga dengan aktivitas yang saya lakukan setiap hari setelah pensiun				
36.	Saya lebih senang melakukan kegiatan sosial di luar rumah daripada harus berdiam diri di rumah				
37.	Saya akan merubah keputusan jika ada yang tidak setuju				
38.	Memperbaiki kesalahan bukan sesuatu yang penting bagi saya				
39.	Semakin banyak aktivitas membuat saya kesulitan menjalankannya				
40.	Saya kurang tertarik untuk melakukan aktivitas di luar rumah				
41.	Saya menginginkan kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya				
42.	Saya yakin dapat mewujudkan keinginan saya meskipun telah pensiun				
43.	Tujuan dapat tercapai dengan kemampuan yang saya miliki				
44.	Saya yakin kehidupan akan terus berkembang setiap waktu walaupun saat ini saya telah pensiun				
45.	Saya melakukan aktivitas sesuai dengan potensi yang saya miliki				
46.	Jika ada kesempatan, saya akan mencoba hal baru				
47.	Saya merasa lebih sehat jika melakukan aktivitas yang cukup banyak				
48.	Saya sudah puas dengan apa yang saya miliki saat ini				
49.	Sekarang, cita-cita bukan hal utama dalam hidup saya				
50.	Saya tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mencapai tujuan hidup yang saya impikan				
51.	Kehidupan akan berhenti ketika saya sudah tua				
52.	Saya kecewa dengan diri saya saat ini				
53.	Belajar hal baru hanya akan membuang waktu saya				
54.	Semakin hari saya merasa semakin lemah				

55.	Saya berusaha mewujudkan keinginan yang tertunda setelah pensiun				
56.	Saya membuat perencanaan untuk masa depan				
57.	Saya merasa kemampuan yang saya miliki masih dapat dikembangkan				
58.	Saya tidak memiliki pandangan untuk mewujudkan apapun saat ini				
59.	Perencanaan hanya akan menghabiskan waktu saya				
60.	Kemampuan yang saya miliki tidak akan membuat saya berkembang				

SKALA 2

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memiliki harapan besar menjadi lebih baik setelah pensiun				
2.	Saya selalu mencari informasi dengan benar ketika ada masalah				
3.	Saya memiliki kemampuan dalam melakukan banyak aktivitas setelah pensiun				
4.	Saya percaya keadaan saya akan lebih baik setelah pensiun				
5.	Masa pensiun adalah masa setiap orang melalui dan saya menerima dengan lapang dada				
6.	Saya melewati masa pensiun dengan Bahagia				
7.	Saya tidak yakin hidup saya akan lebih baik setelah pensiun				
8.	Saya mudah emosi ketika menyelesaikan masalah				
9.	Saya tidak mampu bersaing dengan yang lebih muda				
10.	Keadaan akan semakin memburuk setelah pensiun				
11.	Pensiun membuat saya banyak masalah				
12.	Kemampuan saya sudah jauh tertinggal dengan golongan muda				
13.	Saya menikmati masa pensiun dengan penuh harapan masa depan yang lebih baik				
14.	Saya menyelesaikan masalah dengan memikirkan terlebih dahulu				
15.	Setelah pensiun saya masih sanggup melakukan aktivitas sehari-hari				
16.	Masa pensiun tidak mengurangi semangat saya untuk melakukan banyak kegiatan				
17.	Saya mampu meredam emosi ketika pasangan marah-marah mengeluhkan persoalan finansial				
18.	Pensiun adalah momen yang tepat untuk lebih mengasah kemampuan saya				

19.	Setelah pensiun hidup saya tidak akan berguna				
20.	Pensiun menghilangkan semua impian saya				
21.	Setelah pensiun kemampuan saya semakin menurun				
22.	Saya kurang bersemangat menjalani aktivitas setelah pensiun				
23.	Saya merasa tidak berguna untuk masyarakat				
24.	Saya merasa hanya menjadi beban keluarga setelah pensiun				
25.	Pensiun bukan menjadi hambatan bagi saya untuk aktif dalam organisasi sosial dan kemasyarakatan				
26.	Walaupun telah memasuki usia senja, saya tetap memiliki impian yang ingin saya wujudkan				
27.	Pensiun membuat lebih banyak waktu yang saya gunakan untuk bisa berkumpul bersama keluarga				
28.	Saya merasa sudah tua dan hanya ingin bersantai di rumah				
29.	Saya sudah tidak memiliki cita-cita atau keinginan apapun yang ingin saya wujudkan				
30.	Semenjak pensiun saya merasa dikucilkan dan disingkirkan dari masyarakat				

9
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.935	.932	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	161.30	304.286	.243	.	.935
VAR00002	161.23	302.185	.440	.	.934
VAR00003	161.30	301.941	.333	.	.935
VAR00004	161.40	302.869	.248	.	.935
VAR00005	161.60	299.903	.365	.	.934
VAR00006	161.13	297.154	.569	.	.933
VAR00007	161.47	297.292	.478	.	.934
VAR00008	161.50	295.500	.594	.	.933
VAR00009	161.77	300.599	.322	.	.935
VAR00010	161.40	301.145	.364	.	.934
VAR00011	162.03	309.620	-.058	.	.937
VAR00012	161.80	300.234	.338	.	.935
VAR00013	161.73	297.375	.557	.	.933
VAR00014	161.50	293.431	.590	.	.933
VAR00015	161.23	300.668	.400	.	.934
VAR00016	161.53	294.464	.579	.	.933
VAR00017	161.33	297.678	.530	.	.934
VAR00018	161.33	292.161	.632	.	.933
VAR00019	161.17	297.661	.508	.	.934
VAR00020	161.40	289.007	.723	.	.932
VAR00021	161.50	304.741	.134	.	.936
VAR00022	161.23	297.564	.643	.	.933
VAR00023	161.37	300.516	.414	.	.934
VAR00024	161.50	296.603	.497	.	.934
VAR00025	161.73	293.995	.609	.	.933

VAR00026	161.47	294.671	.651	.	.933
VAR00027	161.80	318.234	-.443	.	.939
VAR00028	161.93	315.582	-.337	.	.938
VAR00029	161.70	291.872	.578	.	.933
VAR00030	161.50	294.121	.606	.	.933
VAR00031	161.87	308.257	-.001	.	.937
VAR00032	161.37	296.033	.588	.	.933
VAR00033	161.67	311.126	-.139	.	.937
VAR00034	161.57	296.323	.585	.	.933
VAR00035	161.43	296.530	.579	.	.933
VAR00036	161.43	296.599	.482	.	.934
VAR00037	161.87	321.016	-.571	.	.940
VAR00038	161.53	292.602	.660	.	.933
VAR00039	161.80	296.855	.484	.	.934
VAR00040	161.63	293.068	.663	.	.933
VAR00041	161.30	296.217	.522	.	.933
VAR00042	161.27	298.892	.422	.	.934
VAR00043	161.37	292.171	.711	.	.932
VAR00044	161.17	294.489	.663	.	.933
VAR00045	161.37	291.482	.687	.	.932
VAR00046	161.27	298.685	.476	.	.934
VAR00047	161.70	292.079	.646	.	.933
VAR00048	162.10	316.438	-.486	.	.938
VAR00049	161.90	306.438	.100	.	.936
VAR00050	161.73	297.168	.513	.	.934
VAR00051	161.40	290.386	.631	.	.933
VAR00052	161.53	291.982	.639	.	.933
VAR00053	161.53	288.326	.741	.	.932
VAR00054	161.63	304.723	.167	.	.936
VAR00055	161.67	304.713	.214	.	.935
VAR00056	161.50	296.328	.555	.	.933
VAR00057	161.43	298.668	.472	.	.934
VAR00058	161.70	296.217	.621	.	.933
VAR00059	161.53	291.430	.662	.	.932
VAR00060	161.57	290.254	.750	.	.932

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA PWB PUTARAN 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.958	.958	47

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	128.43	316.530	.438	.	.958
VAR00003	128.50	316.466	.322	.	.958
VAR00005	128.80	313.959	.374	.	.958
VAR00006	128.33	311.264	.574	.	.957
VAR00007	128.67	312.299	.443	.	.958
VAR00008	128.70	309.734	.591	.	.957
VAR00009	128.97	315.964	.277	.	.959
VAR00010	128.60	315.283	.372	.	.958
VAR00012	129.00	314.000	.360	.	.958
VAR00013	128.93	311.995	.537	.	.957
VAR00014	128.70	306.700	.625	.	.957
VAR00015	128.43	315.082	.393	.	.958
VAR00016	128.73	308.340	.590	.	.957
VAR00017	128.53	311.292	.560	.	.957
VAR00018	128.53	305.499	.662	.	.957
VAR00019	128.37	311.413	.530	.	.957
VAR00020	128.60	302.662	.737	.	.956
VAR00022	128.43	311.426	.664	.	.957
VAR00023	128.57	315.082	.400	.	.958
VAR00024	128.70	311.459	.469	.	.958
VAR00025	128.93	307.926	.617	.	.957
VAR00026	128.67	308.713	.656	.	.957
VAR00029	128.90	305.610	.591	.	.957

VAR00030	128.70	308.148	.610	.	.957
VAR00032	128.57	310.944	.553	.	.957
VAR00034	128.77	311.220	.551	.	.957
VAR00035	128.63	310.723	.579	.	.957
VAR00036	128.63	310.447	.496	.	.958
VAR00038	128.73	306.754	.657	.	.957
VAR00039	129.00	310.897	.491	.	.958
VAR00040	128.83	307.178	.663	.	.957
VAR00041	128.50	309.983	.540	.	.957
VAR00042	128.47	312.740	.440	.	.958
VAR00043	128.57	305.633	.738	.	.956
VAR00044	128.37	308.378	.675	.	.957
VAR00045	128.57	305.426	.692	.	.957
VAR00046	128.47	312.947	.475	.	.958
VAR00047	128.90	306.507	.632	.	.957
VAR00050	128.93	310.547	.551	.	.957
VAR00051	128.60	303.697	.658	.	.957
VAR00052	128.73	306.202	.634	.	.957
VAR00053	128.73	302.478	.735	.	.956
VAR00056	128.70	309.803	.588	.	.957
VAR00057	128.63	313.275	.455	.	.958
VAR00058	128.90	310.576	.612	.	.957
VAR00059	128.73	305.237	.672	.	.957
VAR00060	128.77	303.633	.778	.	.956

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA PWB PUTARAN 3

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.959	.958	46

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	125.93	309.375	.441	.	.958
VAR00003	126.00	309.379	.321	.	.959
VAR00005	126.30	306.769	.378	.	.959
VAR00006	125.83	304.213	.573	.	.958
VAR00007	126.17	305.247	.443	.	.958
VAR00008	126.20	302.993	.577	.	.958
VAR00010	126.10	308.300	.366	.	.959
VAR00012	126.50	306.879	.361	.	.959
VAR00013	126.43	305.151	.525	.	.958
VAR00014	126.20	299.821	.619	.	.957
VAR00015	125.93	308.133	.385	.	.958
VAR00016	126.23	301.289	.591	.	.958
VAR00017	126.03	304.102	.566	.	.958
VAR00018	126.03	298.378	.667	.	.957
VAR00019	125.87	304.189	.538	.	.958
VAR00020	126.10	295.748	.735	.	.957
VAR00022	125.93	304.478	.657	.	.957
VAR00023	126.07	307.995	.399	.	.958
VAR00024	126.20	304.648	.458	.	.958
VAR00025	126.43	300.737	.625	.	.957
VAR00026	126.17	301.730	.654	.	.957
VAR00029	126.40	298.593	.591	.	.958
VAR00030	126.20	301.338	.601	.	.958
VAR00032	126.07	304.133	.541	.	.958
VAR00034	126.27	304.271	.545	.	.958

VAR00035	126.13	303.706	.577	.	.958
VAR00036	126.13	303.223	.503	.	.958
VAR00038	126.23	299.564	.665	.	.957
VAR00039	126.50	303.914	.488	.	.958
VAR00040	126.33	300.092	.666	.	.957
VAR00041	126.00	302.759	.548	.	.958
VAR00042	125.97	305.482	.448	.	.958
VAR00043	126.07	298.616	.739	.	.957
VAR00044	125.87	301.430	.672	.	.957
VAR00045	126.07	298.409	.693	.	.957
VAR00046	125.97	305.826	.477	.	.958
VAR00047	126.40	299.490	.633	.	.957
VAR00050	126.43	303.357	.557	.	.958
VAR00051	126.10	296.576	.663	.	.957
VAR00052	126.23	299.013	.641	.	.957
VAR00053	126.23	295.357	.741	.	.957
VAR00056	126.20	302.717	.590	.	.958
VAR00057	126.13	306.257	.451	.	.958
VAR00058	126.40	303.766	.599	.	.958
VAR00059	126.23	298.116	.677	.	.957
VAR00060	126.27	296.547	.782	.	.957

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA OPTIMISME PUTARAN 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.879	.877	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	79.50	78.259	.545	.	.873
VAR00002	79.57	77.495	.553	.	.872
VAR00003	79.77	79.082	.337	.	.877
VAR00004	79.93	79.651	.287	.	.878
VAR00005	79.70	77.321	.481	.	.874
VAR00006	79.80	73.890	.691	.	.868
VAR00007	80.10	79.955	.257	.	.879
VAR00008	80.07	82.616	.019	.	.884
VAR00009	79.97	78.861	.357	.	.876
VAR00010	79.90	77.059	.600	.	.872
VAR00011	79.90	76.438	.596	.	.871
VAR00012	80.00	80.276	.203	.	.880
VAR00013	79.77	78.737	.413	.	.875
VAR00014	79.53	75.844	.622	.	.870
VAR00015	79.57	77.082	.446	.	.874
VAR00016	79.63	77.482	.455	.	.874
VAR00017	79.70	81.666	.133	.	.880
VAR00018	80.00	80.552	.229	.	.879
VAR00019	79.63	73.482	.704	.	.867
VAR00020	79.93	76.133	.520	.	.872
VAR00021	80.17	78.695	.428	.	.875
VAR00022	79.87	78.051	.448	.	.874
VAR00023	79.60	75.559	.598	.	.871
VAR00024	79.77	73.633	.677	.	.868

VAR00025	79.63	79.413	.318	.	.877
VAR00026	79.67	80.299	.254	.	.878
VAR00027	79.30	77.045	.480	.	.874
VAR00028	80.30	82.493	.030	.	.883
VAR00029	80.10	77.059	.410	.	.875
VAR00030	79.10	78.645	.290	.	.879

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA OPTIMISME PUTARAN 2

9

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.899	.898	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	55.57	58.323	.501	.	.895
VAR00002	55.63	57.068	.588	.	.893
VAR00003	55.83	59.385	.263	.	.901
VAR00005	55.77	56.944	.507	.	.895
VAR00006	55.87	53.913	.723	.	.888
VAR00009	56.03	57.757	.438	.	.896
VAR00010	55.97	56.930	.605	.	.893
VAR00011	55.97	56.309	.610	.	.892
VAR00013	55.83	58.489	.403	.	.897
VAR00014	55.60	55.972	.616	.	.892
VAR00015	55.63	55.895	.550	.	.894
VAR00016	55.70	57.459	.441	.	.896
VAR00019	55.70	53.321	.760	.	.887
VAR00020	56.00	55.517	.582	.	.893
VAR00021	56.23	59.013	.351	.	.898
VAR00022	55.93	58.064	.420	.	.897
VAR00023	55.67	55.195	.647	.	.891

VAR00024	55.83	53.592	.717	.	.888
VAR00025	55.70	59.390	.273	.	.900
VAR00027	55.37	56.378	.537	.	.894
VAR00029	56.17	58.075	.309	.	.901

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA OPTIMISME PUTARAN 3

9

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.903	.902	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	49.90	53.472	.444	.	.901
VAR00002	49.97	52.240	.540	.	.899
VAR00005	50.10	51.886	.491	.	.900
VAR00006	50.20	48.924	.717	.	.893
VAR00009	50.37	52.240	.471	.	.901
VAR00010	50.30	51.528	.633	.	.897
VAR00011	50.30	51.252	.598	.	.897
VAR00013	50.17	53.385	.383	.	.903
VAR00014	49.93	51.030	.593	.	.897
VAR00015	49.97	50.309	.595	.	.897
VAR00016	50.03	52.792	.381	.	.903
VAR00019	50.03	47.964	.795	.	.891
VAR00020	50.33	50.230	.598	.	.897
VAR00021	50.57	53.702	.353	.	.903
VAR00022	50.27	52.616	.444	.	.901
VAR00023	50.00	50.000	.656	.	.895
VAR00024	50.17	48.282	.745	.	.892

VAR00027	49.70	51.114	.548	.	.899
VAR00029	50.50	52.397	.348	.	.905

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA PWB PUTARAN 1

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.925	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	132.83	206.789	.595	.924
VAR00002	132.81	206.638	.546	.924
VAR00003	132.99	208.436	.287	.925
VAR00004	132.81	205.962	.618	.923
VAR00005	133.01	209.366	.192	.925
VAR00006	133.69	198.610	.748	.921
VAR00007	133.47	198.309	.549	.923
VAR00008	133.54	200.731	.621	.922
VAR00009	133.79	201.519	.580	.923
VAR00010	133.44	195.264	.792	.920
VAR00011	132.79	206.731	.419	.924
VAR00012	133.35	200.540	.583	.922
VAR00013	132.88	206.393	.350	.924
VAR00014	133.42	193.683	.753	.920
VAR00015	132.82	206.488	.398	.924
VAR00016	133.31	196.018	.724	.921
VAR00017	132.71	207.111	.390	.924
VAR00018	132.90	212.202	-.032	.927
VAR00019	132.90	206.709	.310	.925
VAR00020	132.97	209.210	.180	.926
VAR00021	132.76	208.211	.242	.925

VAR00022	133.40	196.582	.654	.922
VAR00023	133.36	197.727	.635	.922
VAR00024	133.47	195.436	.743	.921
VAR00025	133.03	213.492	-.115	.928
VAR00026	132.94	204.870	.438	.924
VAR00027	132.97	212.591	-.056	.928
VAR00028	133.46	196.702	.620	.922
VAR00029	133.72	205.809	.269	.925
VAR00030	133.49	199.267	.649	.922
VAR00031	132.79	207.688	.339	.925
VAR00032	133.07	203.023	.426	.924
VAR00033	132.93	206.798	.290	.925
VAR00034	132.79	207.914	.275	.925
VAR00035	133.06	205.095	.304	.925
VAR00036	133.00	207.014	.272	.925
VAR00037	132.97	215.210	-.189	.929
VAR00038	133.89	219.818	-.423	.931
VAR00039	133.68	199.488	.640	.922
VAR00040	133.69	199.314	.614	.922
VAR00041	133.29	199.449	.576	.922
VAR00042	133.49	200.507	.488	.923
VAR00043	133.42	195.204	.753	.921
VAR00044	133.63	198.857	.599	.922
VAR00045	133.24	208.549	.178	.926
VAR00046	133.04	209.984	.108	.926
VAR00047	132.99	210.549	.097	.926
VAR00048	133.68	201.066	.519	.923
VAR00049	133.44	194.870	.812	.920
VAR00050	133.47	197.070	.701	.921

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA PWB PUTARAN 2

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.951	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	87.15	189.202	.504	.951
VAR00002	87.12	188.618	.514	.951
VAR00004	87.12	188.336	.545	.951
VAR00006	88.01	179.563	.816	.948
VAR00007	87.79	178.167	.651	.949
VAR00008	87.86	180.938	.728	.949
VAR00009	88.11	183.227	.593	.950
VAR00010	87.76	176.155	.862	.948
VAR00011	87.11	190.072	.274	.952
VAR00012	87.67	180.930	.673	.949
VAR00013	87.19	190.074	.211	.952
VAR00014	87.74	173.803	.855	.947
VAR00015	87.14	189.811	.268	.952
VAR00016	87.62	176.379	.817	.948
VAR00017	87.03	189.774	.302	.952
VAR00019	87.22	190.091	.198	.952
VAR00022	87.72	176.992	.738	.949
VAR00023	87.68	179.235	.664	.949
VAR00024	87.79	177.040	.773	.948
VAR00026	87.26	189.352	.253	.952
VAR00028	87.78	177.415	.685	.949
VAR00030	87.81	180.919	.670	.949
VAR00031	87.11	190.579	.230	.952
VAR00032	87.39	187.818	.268	.952
VAR00035	87.37	189.674	.160	.953
VAR00039	88.00	180.423	.702	.949
VAR00040	88.01	180.436	.663	.949
VAR00041	87.61	179.030	.702	.949
VAR00042	87.81	181.032	.558	.950
VAR00043	87.74	175.718	.840	.948
VAR00044	87.94	179.321	.680	.949
VAR00048	88.00	181.718	.588	.950
VAR00049	87.76	175.704	.887	.947
VAR00050	87.79	177.040	.816	.948

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA PWB PUTARAN 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.963	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	65.99	170.746	.365	.963
VAR00002	65.96	170.040	.407	.963
VAR00004	65.96	169.984	.413	.963
VAR00006	66.85	160.188	.840	.960
VAR00007	66.63	158.266	.698	.961
VAR00008	66.69	160.750	.801	.960
VAR00009	66.94	163.941	.598	.962
VAR00010	66.60	156.976	.882	.960
VAR00012	66.50	160.507	.754	.961
VAR00014	66.57	154.333	.894	.959
VAR00016	66.46	156.590	.870	.960
VAR00017	65.86	171.642	.170	.964
VAR00019	66.06	172.025	.093	.965
VAR00022	66.56	157.659	.761	.961
VAR00023	66.51	160.479	.650	.962
VAR00024	66.63	158.153	.773	.961
VAR00028	66.61	157.931	.714	.961
VAR00030	66.64	161.333	.700	.961
VAR00039	66.83	160.873	.732	.961
VAR00040	66.85	160.976	.686	.961
VAR00041	66.44	158.504	.788	.960
VAR00042	66.64	160.572	.628	.962
VAR00043	66.57	156.192	.879	.960
VAR00044	66.78	159.640	.718	.961
VAR00048	66.83	162.394	.599	.962

VAR00049	66.60	156.526	.908	.959
VAR00050	66.63	157.533	.852	.960

4
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL PWB PUTARAN 4

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.967	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	59.74	167.549	.331	.968
VAR00002	59.71	166.829	.379	.968
VAR00004	59.71	166.773	.385	.968
VAR00006	60.60	156.807	.843	.965
VAR00007	60.38	154.717	.709	.966
VAR00008	60.44	157.124	.819	.965
VAR00009	60.69	160.441	.605	.967
VAR00010	60.35	153.469	.894	.964
VAR00012	60.25	156.838	.774	.965
VAR00014	60.32	151.150	.889	.964
VAR00016	60.21	153.181	.875	.964
VAR00022	60.31	154.525	.751	.966
VAR00023	60.26	156.929	.661	.966
VAR00024	60.38	154.773	.776	.965
VAR00028	60.36	154.318	.728	.966
VAR00030	60.39	157.959	.701	.966
VAR00039	60.58	157.711	.720	.966
VAR00040	60.60	157.596	.687	.966
VAR00041	60.19	154.976	.799	.965
VAR00042	60.39	157.199	.629	.967
VAR00043	60.32	152.897	.879	.964
VAR00044	60.53	156.675	.697	.966

VAR00048	60.58	159.176	.590	.967
VAR00049	60.35	153.019	.920	.964
VAR00050	60.38	154.097	.858	.965

4
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL OPTIMISME PUTARAN I

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.778	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	48.40	17.624	.255	.774
VAR00002	48.49	17.577	.216	.777
VAR00003	48.54	18.393	.036	.784
VAR00004	48.43	19.150	-.191	.798
VAR00005	49.32	17.601	.221	.776
VAR00006	49.07	15.840	.575	.751
VAR00007	49.06	16.053	.519	.756
VAR00008	48.39	18.185	.114	.780
VAR00009	48.65	16.821	.405	.765
VAR00010	48.67	17.155	.246	.776
VAR00011	48.54	17.125	.293	.772
VAR00012	48.81	14.948	.612	.745
VAR00013	48.93	15.840	.527	.754
VAR00014	49.11	18.410	-.011	.792
VAR00015	49.07	15.812	.619	.749
VAR00016	48.75	15.655	.552	.752
VAR00017	48.72	16.006	.483	.758
VAR00018	48.36	17.445	.300	.772
VAR00019	48.69	15.736	.530	.754

4

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL OPTIMISME PUTARAN 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00006	23.96	9.984	.601	.809
VAR00007	23.94	10.166	.539	.815
VAR00009	23.54	11.125	.314	.834
VAR00012	23.69	9.117	.675	.799
VAR00013	23.82	9.812	.601	.808
VAR00015	23.96	10.181	.575	.812
VAR00016	23.64	9.896	.556	.813
VAR00017	23.61	9.903	.566	.812
VAR00018	23.25	11.739	.158	.844
VAR00019	23.58	9.880	.557	.813

4
 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL OPTIMISME PUTARAN 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.844	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00006	20.88	9.463	.594	.824
VAR00007	20.86	9.530	.568	.826
VAR00009	20.46	10.618	.291	.851
VAR00012	20.61	8.607	.672	.814
VAR00013	20.74	9.211	.621	.820
VAR00015	20.88	9.688	.556	.828
VAR00016	20.56	9.349	.558	.827
VAR00017	20.53	9.323	.578	.825
VAR00019	20.50	9.324	.562	.827

4
 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL OPTIMISME PUTARAN 4

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.851	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00006	18.08	8.528	.567	.836
VAR00007	18.07	8.516	.567	.836
VAR00012	17.82	7.699	.654	.825
VAR00013	17.94	8.166	.636	.827
VAR00015	18.08	8.725	.534	.839
VAR00016	17.76	8.296	.572	.835
VAR00017	17.74	8.253	.599	.832
VAR00019	17.71	8.238	.588	.833

UJI NORMALITAS VARIABEL OPTIMISME

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
OPTIMISME	.214	72	.200	.895	72	.000

a. Lilliefors Significance Correction

UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
OPTIMISME *	Between	(Combined)	263.647	19	13.876	.682	.819
PWB	Groups	Linearity	93.178	1	93.178	4.579	.003
		Deviation from Linearity	170.469	18	9.471	.465	.962
	Within Groups		1058.131	52	20.349		
	Total		1321.778	71			

UJI HIPOTESIS

Correlations

			PWB	OPTIMISME
Spearman's rho	PWB	Correlation Coefficient	1.000	.265*
		Sig. (2-tailed)	.	.004
		N	72	72
	OPTIMISME	Correlation Coefficient	.265*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.004	.
		N	72	72

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

HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL WELL BEING DENGAN OPTIMISME MENGHADAPI MASA Pensiun

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.usd.ac.id Internet Source	3%
2	Submitted to Universitas Hang Tuah Surabaya Student Paper	2%
3	123dok.com Internet Source	2%
4	dspace.uui.ac.id Internet Source	1%
5	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	1%
6	www.kajianpustaka.com Internet Source	1%
7	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	1%
8	Panji Dadino Sila, Wa Ode Suarni, Ida Sriwaty Sunarjo. "Psychological Well-Being dan Komitmen Organisasi Pegawai Sekretariat DPRD", Jurnal Sublimapsi, 2021 Publication	1%

9	Submitted to Hong Kong Baptist University	1 %
Student Paper		
<hr/>		
10	repository.ar-raniry.ac.id	1 %
Internet Source		
<hr/>		
11	text-id.123dok.com	1 %
Internet Source		
<hr/>		
12	ejournal.unesa.ac.id	1 %
Internet Source		

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On