

**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN REGULASI EMOSI DENGAN  
KECENDERUNGAN *POST POWER SYNDROME* PADA GURU  
MENJELANG PENSIUN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :**

**FAIZAL RAMADAN SYAH PUSADAN**

**S 300 110 029**

**MAGISTER SAINS PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2014**

PERSETUJUAN

NASKAH PUBLIKASI

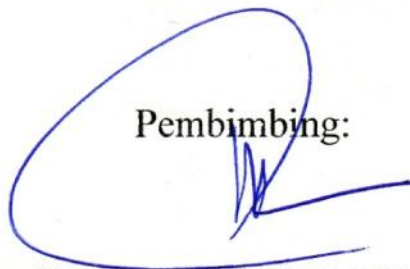
HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN REGULASI EMOSI DENGAN  
KECENDERUNGAN POST POWER SYNDROME  
PADA GURU MENJELANG PENSIUN

Diajukan Oleh :

FAIZAL RAMADAN SYAH PUSADAN  
S300110029

Disetujui Untuk Dipertahankan  
Didepan Dewan Penguji Tesis S-2

Pembimbing:

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized loop followed by several vertical strokes and a horizontal line extending to the right.

Taufik Kasturi S.Psi., M.Si., Ph.D  
Tanggal : Surakarta, 1 Maret 2014

HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN  
REGULASI EMOSI DENGAN  
KECENDERUNGAN POST POWER  
SYNDROME PADA GURU MENJELANG  
PENSIUN

Oleh :

- <sup>1</sup>. Faizal Ramadan Syah Pusadan ( Mahasiswa Pascasarjana UMS)
- <sup>2</sup>. Taufik Kasturi ( Dosen Pascasarjana UMS)  
Program Studi Magister Sain Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

This study aimed to know the relationship between religiosity and emotion regulation with a tendency to post-power syndrome on teacher retirement. The population in this study is a teacher in the district Gemolong in Sragen. The methods of research used quantitative methods to scale as a data collection. Data analysis technique used is multiple regression analysis. Correlation coefficient between religiosity and post-power syndrome tendency  $r_{x_1y} = - 0.304$  with a significance level of  $p = 0.017$  ( $p < 0.05$ ). The correlation coefficient between emotion regulation with post power syndrome tendency showed  $r_{x_2y} = - 0.535$  with a significance level of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The Contribution to the tendency of religiosity syndrome post power by 16 % , while the effective contribution of emotion regulation to the tendency of post-power amounted to 21 % syndrome. Conclusion from this study is that there is a significant negative relationship between religiosity and emotion regulation with post power syndrome tendency.

**Keywords:** Religiosity, Emotion Regulation, Trends post power syndrome

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan religiusitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan *post power syndrome* pada guru menjelang pensiun. Populasi dalam penelitian ini adalah guru di Kec. Gemolong Kab. Sragen. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan skala sebagai alat pengumpul data. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi ganda. Koefisien korelasi antara religiusitas dengan kecenderungan *post power syndrome*  $r_{x_1y} = - 0,304$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,017$  ( $p < 0,05$ ). Koefisien korelasi antara regulasi emosi dengan kecenderungan *post power syndrome* menunjukkan  $r_{x_2y} = - 0,535$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sumbangan religiusitas terhadap kecenderungan *post power syndrome* sebesar 16%, sedangkan sumbangan efektif regulasi emosi terhadap kecenderungan *post power syndrome* adalah sebesar 21% Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan *post power syndrome*.

**Kata kunci:** Religiusitas, Regulasi Emosi, Kecenderungan *post power syndrome*

**PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah

Mempersiapkan diri menghadapi masa pensiun, masa dimana seseorang berhenti dari aktifitas bekerja secara formal yang disebabkan karena bertambahnya usia diikuti kemunduran fisik sehingga dibutuhkan penyesuaian diri terhadap masa pensiun, menurut Schwatz dalam Hurlock (2008)

pensiun merupakan pola hidup atau masa transisi dari pola hidup yang sudah menjadi rutinitas sebelumnya ke pola hidup yang baru sehingga pensiun selalu menyangkut perubahan peran, dari bekerja menjadi tidak bekerja atau terjadinya perubahan keinginan dan nilai seperti rasa ingin dihargai dan dihormati .

Sebagian orang dalam menghadapi masa pensiun memiliki pandangan positif, namun ada sebagian yang mempersepsikan pensiun secara negatif. dengan beranggapan bahwa pensiun merupakan akhir dari segalanya, individu akan memiliki kondisi mental tidak stabil, rasa kurang percaya diri, berlebihan dalam bekerja dengan anggapan bahwa individu yang pensiun tidak berguna lagi serta merasa tidak dibutuhkan lagi karena usia sudah tua dan produktifitas menurun. Masa pensiun bagi sebagian orang dipandang sebagai pertanda diri sudah tidak berguna sehingga menyebabkan orang menjadi sensitive, subjektif dan kurang realistis dalam menghadapi pensiun. Hal ini mengakibatkan depresi dan *post power syndrome* (Indriana, 2012).

Pandangan negatif seseorang tentang pensiun menyebabkan individu menolak datangnya masa pensiun, sikap penolakan tersebut ditandai dengan adanya perasaan stres, cemas, dan depresi. Namun hal yang terjadi pada saat masa pensiun itu tiba, banyak individu tidak mau berhenti dari pekerjaannya (Indriana, 2012). Dalam laporan penelitian, dimana para hakim di Amerika umumnya cenderung menunda pensiun, mereka tetap aktif bekerja dengan mengabaikan umur tua, kesehatan yang lemah dan masa pensiun (Garrow, 2000), masa pensiun menjadi jauh lebih sulit bagi mereka yang memiliki kekuasaan dan kedudukan yang lebih tinggi, karena takut akan kehilangan jabatan mereka selama ini.

Santaroso dan Lestari, (2008) mengungkapkan bahwa *Post Power Syndrome* banyak dialami oleh mereka yang

baru saja atau hampir memasuki masa pensiun. Istilah tersebut muncul untuk individu yang mengalami gangguan saat memasuki waktu pensiun yaitu stres, depresi, tidak bahagia, merasa kehilangan harga diri dan kehormatan. Pensiun memutuskan seseorang dari aktivitas yang biasa dilakukan, *Post Power Syndrome* merupakan gejala pasca kekuasaan dimana sebagian individu merasakan kehilangan status sosial, jabatan, kekuasaan, penghasilan dan kehormatan.

*Post Power Syndrome* terjadi karena beberapa faktor antara lain penurunan berbagai aspek seperti fisiologis, psikis, fungsi fisik, kognitif, regulasi emosi, minat, sosial, ekonomi dan religiusitas. *Post Power Syndrome* merupakan keadaan yang menimbulkan gangguan fisik, sosial, dan spiritual pada lanjut usia saat memasuki waktu pensiun sehingga dapat menghambat aktifitas mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari ( Santoso dkk, 2008).

Ancok dkk (2008) mengartikan religiusitas sebagai keberagaman yang berarti meliputi berbagai macam sisi atau dimensi yang bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Sumber keagamaan adalah rasa ketergantungan yang mutlak (*sense of depend*). Ketakutan-ketakutan akan ancaman lingkungan alam sekitar serta keyakinan manusia tentang segala keterbatasan dan kelemahannya. Rasa ketergantungan yang mutlak, membuat manusia mencari kekuatan sakti dari sekitarnya yang dapat dijadikan kekuatan pelindung dalam kehidupannya dengan kekuasaan yang berada diluar dirinya yaitu Tuhan.

Moberg dalam Indriana dkk (2011) mengemukakan salah satu hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 57% dari respondennya merasa agama lebih berarti bagi mereka setelah pensiun dibanding sebelumnya. Penelitian ini juga melaporkan terjadi

perbedaan pria dan wanita dalam melihat agama sebagai hal yang berarti dalam hidup, hasil penelitian menunjukkan 66-71% pada orang lanjut usia wanita dan 52-55% pada pria mengatakan bahwa agama merupakan sesuatu yang sangat penting dalam hidupnya dan hanya 5% wanita dan 7-19% pria yang mengatakan bahwa agama tidak berarti banyak bagi mereka. Dari hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa religiusitas meningkat sejalan dengan bertambahnya usia.

Proses menghadapi pensiun akan mendorong individu pada banyak persoalan dan kejadian yang menuntut agar individu mampu mengatasi konflik yang mungkin akan dihadapinya dan dapat mempengaruhi perubahan-perubahan emosi, oleh karena itu di butuhkan regulasi emosi bagi para guru dalam menghadapi masa pensiun.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang dimilikinya (Gross, 2007), menghadapi masa pensiun diperlukan sikap yang menerima kondisi dan keadaan yang terjadi baik pada diri individu maupun penyesuaian diri terhadap lingkungan sehingga tidak muncul rasa frustrasi saat menjalain masa pensiun,

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan ulasan di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: 1. Apakah ada hubungan religiusitas dengan *Post Power Syndrome* pada guru menjelang pensiun ?, 2. Apakah ada hubungan regulasi emosi dengan *Post Power Syndrome* pada guru menjelang pensiun ?, 3. Apakah ada hubungan religiusitas dan regulasi emosi dengan *Post Power Syndrome* pada guru menjelang pensiun ?

## C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk

- a. Mengetahui hubungan religiusitas dengan *Post Power Syndrome* pada guru menjelang pensiun.
  - b. Mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *Post Power Syndrome* pada guru menjelang pensiun.
2. Manfaat penelitian
- a. Manfaat teoritis  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran serta memberikan informasi dalam studi psikologi dalam kaitannya pada hubungan religiusitas dan regulasi emosi dengan *Post Power Syndrome* pada guru menjelang pensiun.
  - b. Manfaat Praktis  
Melalui penelitian ini diharapkan guru yang menghadapi usia pensiun mampu menghadapi masa pensiun ketika sudah tiba waktunya, dengan cara meningkatkan religusitas dan kemampuan meregulasi emosi sehingga terhindar dari *Post Power Syndrome*.

## D. STUDI PUSTAKA

### **Kecenderungan *Post Power Syndrome***

#### 1. Pengertian kecenderungan *Post power syndrome*

Kecenderungan *Post power syndrome* adalah suatu kondisi yang ditandai dengan munculnya ciri atau perilaku yang cenderung negatif seperti kurangnya kontak sosial, stres, keinginan untuk tetap menjabat dan menganggap masih sanggup untuk bekerja (Mariyani, 2008; Indriana, 2012).

Menurut Suardiman (2011), kecenderungan *post power syndrome* adalah ketidakmampuan individu berfikir realistis dan menerima kenyataan bahwa individu sudah tidak bekerja lagi. Sehingga

memunculkan perasaan rendah diri, tidak berguna, tersisih, kesepian, mudah stres sehingga mudah terkena penyakit sebelum masuk masa pensiun.

## 2. Faktor- faktor yang mempengaruhi *post power syndrome*

Indriana (2012) mengungkapkan bahwa masa pensiun akan berdampak positif ketika individu menerima pensiun sebagai wujud dari kebebasan baru, merasa puas dengan pekerjaan selama ini dilakukan dan mengembalikan pada Tuhan segala proses kehidupan yang terjadi diterima dengan ikhlas, tapi pada sebagian individu memandang pensiun sebagai hal yang negatif dan sangat tidak diinginkan sebabnya ialah: a). Merasa Kehilangan penghasilan. b). Konsep diri negatif sehingga Cenderung bekerja sangat berlebihan ketika masih produktif dan mengalami kekecewaan ketika memasuki masa pensiun c). Pensiun dinilai sebagai akhir dari segalanya dimana individu akan kehilangan jabatan, merasa kesepian dan di tinggalkan oleh teman-teman selagi masih bekerja

*Post power syndrome* sangat berkaitan dengan perencanaan yang dibuat sebelum menghadapi masa pensiun. Perencanaan yang dibuat sebelum masa pensiun akan memberikan kepuasan dan rasa percaya diri pada individu yang bersangkutan, seperti mempersiapkan keuangan, kesehatan, spritualitas, kehidupan sosial sehingga tidak mengalami kecemasan dan depresi saat menghadapi pensiun (Berk, 2012; Suardiman, 2011; Indriana, 2012).

## 3. Aspek-Aspek *Post power syndrome*

Atamimi dalam Indriana (2011) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek *post power syndrome*, yaitu : a). Aspek ekonomi. b). Aspek sosial. c). Aspek fisik. d). Aspek psikologi.

Suardiman (2011) mengemukakan dua aspek kecenderungan *post power syndrome* yaitu : a). Ketidak mampuan berfikir realistis. b). Menerima Kenyataan.

## Religiusitas

### 1. Pengertian Religiusitas

Kata religiusitas mengandung arti bersifat religi atau keagamaan atau yang bersangkutan paut dengan religi ( Indriana dkk 2011). Agama menurut Thouless (Jalaluddin, 2005; Indriana dkk, 2011) merupakan suatu cara penyesuaian diri terhadap dunia yang mencakup lingkungan yang lebih luas dari pada lingkungan dunia fisik, yaitu dunia spiritual.

Madjid dalam Indriana dkk ( 2011) berpendapat bahwa religiusitas individu adalah tingkah laku manusia yang sepenuhnya dibentuk oleh kepercayaan kepada kegaiban atau alam gaib, yaitu kenyataan-kenyataan supra-empiris. Manusia yang memiliki religiusitas meletakkan harga dan makna tindakan empirisnya dibawah yang supra empiris.

### 2. Aspek-Aspek Religiusitas

Glok dan Stark dalam Indriana dkk (2011); Indriana (2012) ; Suardiman (2011) mengatakan bawa terdapat 5 aspek dalam religiusitas, yaitu : a) *Religious belief* ( *The ideological deminsione* ). b). *Religious practice* ( *the ritual dimension* ). c). *Religious feeling*. d). *Religious knowledge* ( *the intellectual dimension* ). e) *Religious effect* ( *the conequential dimension* )

Allport dan Ross dalam Subandi (2013) mengemukakan dua aspek dasar religiusitas yaitu ekstrinsik dan intrinsik. Religiusitas ekstrinsik sebagai pandangan mementingkan diri sendiri dan utilitarian agama yang memberikan percaya dengan kenyamanan dalam keselamatan dalam keberagamaan. Seseorang dengan religiusitas intrinsik adalah orang yang menginternalisasi total koridor imannya dan bergerak di luar keberadaan rumah ibada belaka.

### 3. Faktor – faktor Religiusitas

Azizah (2006) mengemukakan empat kelompok faktor yang mempengaruhi perkembangan religiusitas, yaitu: (1) Faktor

sosial, meliputi semua pengaruh sosial seperti; pendidikan dan pengajaran dari orangtua, tradisi-tradisi dan tekanan-tekanan sosial, (2) Faktor alami, meliputi moral yang berupa pengalaman-pengalaman baik yang bersifat alami, seperti pengalaman konflik moral maupun pengalaman emosional, (3) Faktor kebutuhan untuk memperoleh harga diri dan kebutuhan yang timbul karena adanya kematian, dan (4) Faktor intelektual yang menyangkut proses pemikiran verbal terutama dalam pembentukan keyakinan-keyakinan agama.

Indriana dkk (2011) setiap agama mempunyai dua faktor hakiki yang merupakan dasar agama tersebut, yaitu: 1). Ajaran atau doktrin, yakni unsur yang membedakan antara Tuhan, manusia, dan dunia, ke 2). Suatu cara atau metode, yakni cara untuk mengikat diri dan memusatkan diri kepada yang absolute, cara-cara untuk hidup sesuai dengan kehendak yang absolute, dan cara-cara untuk hidup sesuai dengan tujuan dan makna hidup manusia itu sendiri.

#### A. Hubungan Religiusitas dan *Post power syndrome*

Spilka dalam Indriana dkk (2011) mengatakan :

*bahwa berdasarkan hasil-hasil penelitian, peran agama sangat positif dan membantu seseorang dalam menghadapi kematian dan tragedi-tragedi berat lainnya. Arti dan harapan seseorang sebagai penganut suatu agama menimbulkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Pada orang lanjut usia, mereka yang kurang religius menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah*

Religiusitas tampak memainkan peran pendukung bagi kebanyakan lansia hal ini meliputi dukungan sosial, dorongan untuk hidup sehat berdasarkan tradisi agama, adanya kontrol diri melalui doa, mengurangi

sters dan adanya kepercayaan pada Tuhan ( Papalia, 2009)

Secara khusus religiusitas menghantarkan individu kepada ketabahan menghadapi ketidakadilan dalam masyarakat, sabar dan tabah menjadi doktrin, Religiusitas menyebabkan individu menerima kondisi dan keadaan, sehingga mampu menenangkan diri (Indriana, 2012).

Religiusitas untuk berbagai aspek kesehatan bisa menjadi obat dalam menghadapi masa pensiun. Banyak penelitian telah menyimpulkan bahwa ada faktor protektif agama untuk kesehatan. Komitmen keagamaan tampaknya memainkan peran dalam mencegah penyakit fisik dan mental, dalam memfasilitasi mengatasi penyakit, dan memfasilitasi pemulihan, juga menciptakan kebahagiaan bagi yang mejalankan terutama di masa pensiun (Meisenhelder dkk, 2002).

Hasil penelitian yang dilakukan Meisenhelder dkk (2002), religiusitas akan menghilangkan rasa cemas, penyakit fisik dan mental lainnya pada individu dan membentuk penerimaan diri dimasa pensiun. Temuan ini kemudian diperkuat oleh studi kesehatan mental pada individu ditemukan dalam penelitian lain hubungan positif antara kesehatan mental dan indeks agama, seperti shalat, kehadiran di gereja, dan religiusitas intrinsik ( Papalia, 2009).

Kim dalam Indriana dkk (2011) mengatakan bahwa para ahli gerontologi mempelajari religiusitas dalam rangka lebih memahami rasa kebahagiaan yang muncul dan terpelihara pada masa usia lanjut. Hal ini bisa berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental, kepuasan hidup, dan perilaku dalam menangani stres.

### **Regulasi Emosi**

#### 1. Pengertian Regulasi Emosi

Gross (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak

disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu. Ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya

Manz (dalam Wahyuni 2013 ) regulasi emosi adalah situasi dimana individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar sesuai dengan situasi tertentu agar penyaluran emosi tersebut dapat bermanfaat. Regulasi emosi merupakan strategi seseorang untuk mengontrol emosi yang dimiliki individu ( Gross, 2002), Regulasi emosi sebagai cara individu memanipulasi emosi yang mereka miliki, dimana memerlukan kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku berdasarkan kondisi atau situasi yang sedang terjadi. Ganrefski dkk (2005) dalam penelitiannya mengungkapkan, untuk menjaga kontrol atas emosi pada suatu peristiwa yang tidak disenangi. Misalnya, selama atau setelah pengalaman peristiwa mengancam atau membuat stres, individu akan mengatur emosi melalui pikiran dan kognisi bersifat universal yang sangat tergantung dengan pengalaman-pengalaman hidup individu yang dilewati sebelumnya.

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman dan kemampuan mengontrol emosi, mengekspresikan dan perasaan emosi dalam kehidupan sehari-hari baik itu emosi positif maupun emosi negative (Kring dkk, 2009). Menurut Reivich dkk (2003) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila berada dalam situasi yang tidak menyenangkan sehingga mempercepat dalam penyelesaian masalah.

## 2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Thompson dalam Gross dkk (2003), membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam yaitu. a). Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*). b). Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*). c).Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*). Gross (2007) dalam bukunya *Emotion Regulation. Conceptual Foundations*. Mengungkapkan tiga aspek regulasi emosi yaitu : a) Kemampuan mengontrol, b) Kemampuan mengevaluasi, c) Kemampuan merubah.

### 3. Faktor-faktor Regulasi emosi

Gross dkk (2003) mengklasifikasi faktor-faktor regulasi emosi menjadi lima yaitu : (1) pemilihan situasi, (2) modifikasi situasi, (3) penyebaran perhatian, (4) perubahan kognisi, dan (5) modulasi pengalaman, respon perilaku, atau fisiologis. Lebih lanjut hasil penelitian Gross dkk (2003) mengungkap bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang selain lima di atas diantaranya kesejahteraan, *self-esteem*, mengalami gejala depresi dan kurang puas dengan kehidupan.

Senada yang dikemukakan Gross (2001), Strongman (2003) dalam Widuri (2012) membuat daftar lima rangkaian faktor regulasi emosi, yaitu : a) Pemilihan situasi. b) Perubahan situasi. c) Penyebaran perhatian. d) Perubahan kognitif . Perubahan respon. Ini terjadi pada bagian akhir, termasuk di sini penggunaan obat, alkohol, latihan, terapi, makan atau penekanan. (Strongman, 2003). Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau tindakan langsung ( Gross dkk 2003 ).

## B. Hipotesis

Ada hubungan antara Religiusitas dengan *Post power syndrome* pada Guru menjelang pensiun.



## Metode Penelitian

### A. Subyek Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Guru yang berstatus PNS di kecamatan Pangandaran kabupaten Sragen Provinsi Jawa Tengah sebanyak 98 orang dengan karakteristik sebagai berikut :

#### 2. Sampel

Penarikan sampel menggunakan rumus perhitungan besar sampel (bungin, 2010) , Berdasarkan hasil perhidungan di peroleh dalam penelitian ini adalah 49 guru yang berada di kecamatan sragen. Tehnik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Quota Randome Sampling* . Hal ini dimaksudkan agar setiap guru pada memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian.

### B. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu Skala kecenderungan *Post power syndrome*, Skala Religiusitas dan skala regulasi emosi. skala tersebut menggunakan model skala Likert, dengan modifikasi alternatif jawaban menjadi empat respon yang terdiri dari pernyataan yang *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) terhadap objek sikap.

### C. Teknik analisa Data

Penelitian ini dilakukan dengan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal yang diolah dengan metode statistika. Dalam hal ini adalah hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan *post power syndrome* pada

pada guru menjelang pensiun. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis korelasi bivariate dengan alat bantu SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) for Windows 16.00.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis data menyatakan bahwa : (1) ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan *post power syndrome*; (2) ada hubungan negative yang sangat signifikan antara religiusitas dengan kecenderungan *post power syndrome*. Semakin tinggi religiusitas, maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome* pada guru ketika memasuki masa pensiun; (3) ada hubungan negative yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *post power syndrome*. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome* pada guru pada saat masuk masa pensiun. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Hasil analisis regresi beranda dengan bantuan computer SPSS 16 for windows, diperoleh nilai koefisien korelasi  $R = 0,611$ ,  $F_{\text{regresi}} = 13,712$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan *post power syndrome*. Artinya variabel religiusitas dan regulasi emosi dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksi kecenderungan *post power syndrome*.

Hasil penelitian ini senada dengan yang di kemkakan Indriana dkk, (2011) bahwa lansia dengan tingkat religiusitas yang tinggi dalam semua dimensinya akan membantu lansia dalam menyelesaikan persoalan-persoalan hidup yang dihadapinya, religiusitas dapat membantu kebutuhan psikologi yang penting pada lansia terutama ketiga mengadapi masa pensiun, penerimaan diri yang dibentuk oleh religiusitas

menyebabkan lansia akan lebih mudah menerima kondisi dan keadaan yang akan dihadapi sehingga akan mampu berfikir positif sehingga akan mengurangi kecenderungan *post power syndrome*. Hal ini senada dengan yang dikemukakan Santrock (2012) dimana individu yang religius akan memperoleh kepuasan hidup, harga diri dan optimisme yang tinggi hal ini akan membuat lansia akan lebih mudah melewati masa pensiunnya dan mampu menerima keadan yang dihadapi.

Huguelet & Koenig (2009); Subandi (2013) mengemukakan bahwa religiusitas bukan hanya sebagai penyembuh tetapi juga pencegahan terhadap persoalan-persoalan yang berkenaan dengan sters, kecemasan, ketakutan, dan depresi. Santrock (2012) mengemukakan masalah yang dihadapi ketika memasuki masa pensiun pada lansia adalah gangguan suasana hati dimana individu merasa tidak bahagia, kehilangan semangat, tidak bergairan dan tidak punya motivasi untuk melanjutkan hidup. Religiusitas menjadi solusi bagi lansia untuk membuat hidup mereka lebih bermakna, menjalani rutinitas keberagamaan, berdoa, dan menerima konsekwensi atau kenyataan hidup sehingga membuat lansia lebih optimis dalam menjalani kehidupannya. (Indriana, 2004, Indriana dkk 2012)

Nilai-nilai religiusitas menyebabkan kebermaknaan hidup pada saat menghadapi pensiun, religiusitas menyebabkan individu akan bersyukur, bersabar, berserah diri pada allah atas semua yang telah, sedang dan akan dilalu. Pensiun menyebabkan individu banyak waktu kosong dan perubahan yang sifatnya derastis, dari sibuk menjadi tidak beraktifitas sehingga individu akan merasakan kehampaan dalam hidup, sters tersisih dari kelompok, serta *post power syndrome*, sehingga banyak pensiunan akan melakukan kegiatan-kegiatan keagamaan, hal ini dilakukan untuk mendekatkan diri pada Allah (Suardiman, 2011). Hal tersebut senada

dengan yang dikemukakan Nugraheni (2005) bahwa peningkatan kehidupan beragamaan dapat membantu lansia dalam menghadapi dan mengatasi tekanan dan perubahan yang derastis serta mengatasi situasi yang menekan. Bagi individu yang pengetahuan dan pendalaman tentang agama yang diyakininya kurang mendalam, mereka tidak dapat melakukan kegiatan ibadah dengan baik, bahkan cenderung meninggalkan hal-hal yang bersifat wajib seperti solat sehingga kurang bersyukur (Agus. & Novia 2008).

Lansia memperlihatkan kekuatan emosional mereka, dimana setiap individu akan memperbaiki dan pengoptimalan perasaan yang berperan pada saat memasuki masa pensiun (Labouvie-Vief, 2007; Berk, 2012), sebagai mana hasil penelitian yang di lakukan kecenderungan *post powor syndrome* akan menurut dengan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki lansia pada saat memasuki masa pensiun.

Pensiun sebagai sebuah proses penuh tekanan ketika seorang individu tidak mampu menerima konsidi yang dia hadapi yang akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis, terjadi penurunan derastis, kaku, emosi yang datar, kecilnya perhatian emosi yang akan menyebabkan kehidupan lansia menjadi suram (Osborne 2012, Suardiman, 2011) melakukan regulasi emosi menyebabkan individu mampu menerima situasi yang dihadapi (Berk, 2012),

Orang lanjut usia lebih selektif dalam membangun jaringan sosialnya kerana mereka lebih mempertimbangkan kepuasan emosional, kemampuan memposisikan diri membaca situasi yang terjadi pada lansia sangat dibutuhkan sebagai mana hasil penelitan yang dikemukakan oleh Mroczek & Kolarz dalam Santrock (2011) bahwa orang-orang lanjut usia lebih banyak mengalami emosi positif dan lebih sedikit mengalami emosi negative. Hal ini di sebabkan karena kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Kemampuan meregulasi emosi akan

menghantar individu menjadi lebih bisa memposisikan diri dalam situasi dan kondisi yang tidak diinginkan menjadi situasi yang diharapkan sehingga individu akan mengalami kepuasan emosi (Gross & John 2003). regulasi emosi akan menekan sters dan depresi yang akan di hadapi sebagai mana hasil pebelitian menunjukan regulasi emosi berpengaruh negatif pada kecenderungan post power syndrome pada guru menyelang pensiun, sehingga bisa di untkapkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome*.

Lansia cenderung lebih belajar menerima situasi dan kondisi yang dialami, dimana individu akan berdamai dengan emosi-emosi negatif dan menjadikannya emosi yang positif dan meregulasi emosi mereka secara efektif (Papalia dkk, 2009, Dewi, 2012) kecenderungan *post power syndrome* akan menyebabkan individu menjadi cemas dan sters dalam menjalani kehidupannya, malakukan regulasi emosi, akan menekan kecemasan dan sters yang dihadapi (Vingerhoets, dkk 2008).

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan *post power syndrome* pada guru menjelang pensiun. Hal ini berarti bahwa variabel religiusitas dan regulasi emosi dapat dijadikan prediktor untuk memprediksikan kecenderungan *post power syndrome*, namun generalisasi dari hasil-hasil penelitian ini terbatas pada populasi di tempat penelitian dilakukan sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda kiranya perlu dilakukan penelitian lagi dengan menggunakan atau menambahkan variabel-variabel yang lain seperti faktor kepribadian, konsep diri negatif, penerimaan diri, lingkungan keluarga, lingkungan social dan perencanaan memasuki masa pensiun sehingga memperluas ruang lingkup penelitian.

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan *post power syndrome*. Artinya variabel religiusitas dan regulasi emosi secara bersama-sama dapat digunakan sebagai prediktor untuk kecenderungan *post power syndrome*.
2. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan kecenderungan *post power syndrome* . Semakin tinggi religiusitas, maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome*, begitu sebaliknya.
3. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *post power syndrome* . Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome*.
4. Sumbangan efektif religiusitas terhadap kecenderungan *post power syndrome* sebesar = 16% dan sumbangan efektif regulasi emosi terhadap kecenderungan *post power syndrome* sebesar = 21%. Total sumbangan efektif religiusitas dan regulasi emosi adalah 37.3%.
5. Religiusitas subjek tergolong sedang, nilai rincian mean empirik sebesar 47,96 dan mean hipotetik sebesar 52,5. Untuk regulasi emosi subjek tergolong sangat tinggi, nilai mean empirik 74,96 dan mean hipotetik sebesar 45. Sedangkan untuk kecenderungan *post power syndrome* pada subjek penelitian tergolong tinggi, dengan nilai mean empiric 54,14 dan mean hipotetik sebesar 45.

### B. Saran-Saran

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian beberapa saran yang penulis berikan adalah :

1. Bagi UPT Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kecamatan Gemolong sering mengadakan pelatihan baik pelatihan tentang penanaman nilai-nilai keberagaman maupun pelatihan tentang pembentukan keperibadian yang unggul ketika menghadapi masa pensiun agar para guru yang memasuki masa pensiun mampu menerima dan sudah mempersiapkan diri untuk menghadapi masa pensiun .
2. Bagi guru yang memasuki masa pensiun di harapkan meningkatkan aspek-aspek yang terdapat dalam religiusitas, sehingga guru dapat terhindar dari *post power syndrome*, karena religiusitas akan mendorong guru dalam menerima kondisi yang di alami ketika memasuki masa pensiun, sering membaca buku-buku agama dan mendengarkan ceramah agama serta mengikuti diskusi-diskusi keagamaan dan berkumpul dengan orang-orang yang memiliki religiusitas yang tinggi, sehingga dapat terus aktif baik dalam kegiatan sosial maupun dalam kegiatan-kegiatan keberagaman, mempertahankan kemampuan meregulasi emosi sehingga dalam kehidupan mampu mengatasi stress yang di disebabkan oleh gangguan-gangguan emosional ketika memasuki masa pensiun.
3. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian yang serupa dengan mempelajari kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini, ataupun dengan mengembangkan penelitian ini dengan dilatarbelakangi oleh faktor-faktor yang berbeda, sehingga penemuan selanjutnya dapat dijadikan perbandingan dari hasil penelitian ini.

### Daftar pustaka

- Ancok, D & Suroso, F.N 2008. *psikologi islam: solusi islam atas problem-peroblem psikologi*, Yogyakarta; Pustaka Pelajar
- Azizah, N 2006 Perilaku Moral dan Religiusitas Siswa Berlatar Belakang Pendidikan Umum dan Agama, *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, Volume 1. 33, No. 2, 1 – 16
- Berk, L. E 2012, *Development Through The Lifespan* ( edisi kelima ). Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Bye, D & Pushkar, D 2009, How need for cognition and perceived control are differentially linked to emotional outcomes in the transition to retirement, *Journal Motivation and Emotion*, 33: 320–332
- Davis, M.A, 2003. Factors related to bridge employment participation among private sector early retirees. *Journal of Vocational Behaviour*, 63(1), 55-71.
- Daud, K.Z.M & Asniar, K 2005. Pengaruh Kebiasaan Menonton Televisi Terhadap Pengendalian Emosi Anak. *Jurnal Intelektual*, September vol 3 No 2
- Sari, D.F 2012, Efektivitas Pelatihan Persiapan Pensiun Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Karyawan Perum Damri Semarang . *Tesis*. Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang
- Feldman, R. S, 2012, *Pengantar Psikologi “ Understanding Psychology”*, Edisi 10 Buku 2, Jakarta: Salemba Humanika
- Garnefski N ., & Kraaij, V. 2006. Relationships between cognitive emotion

- regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples, *Personality and Individual Differences* 40 (3) 1659–1669
- Garnefski, N., Kraaij V & Etten, M. V. 2005, specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology, *Jurnal of adoulesence* Vol, 28, 619-631
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. 2001. Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327
- Garrow, D.J. 2000. Mental Decrepitude on the U.S. Supreme Court: The Historical Case for a 28th Amendment. *University of Chicago Law Review* vol 67, 995–1087.
- Goleman, D. 2004. *Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Gross, J. J. 2001. Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219.
- Gross, J. J. 2002. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences, *Society for Psychophysiological Research*. 39. 281–291. Cambridge University Press. DOI: 10.1017.S0048577201393198
- 2007. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press
- Gross J.J & John. 2003. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, No 2, 348-363
- Hakim, S. N, 2007 Perencanaan Dan Persiapan Menghadapi Masa Pensiun, *Jurnal Warta*, Vol. 10, No. 1,,: 96 - 109
- Hestiningrum, E 2011, Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Religiusitas Terhadap Kualitas Hidup Pada Wanita Lanjut Usia. Tesis, Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta
- Holdcroft, B 2006, What Is Religiosity, *Catholic Education: A Journal Of Inquiry And Practice*, vol. 10, no. 1, September 2006:89-102
- Hoyer, W., Rybash J. M., & Roodin, P. A. 2003 *Adult Deflopment and Aging*. New Youk: McGraw-Hill Compaies
- Huguelet, P & Koenig, H.G. 2009 *Religion and Spirituality in Psychiatry*, New York ,Cambridge University Press
- Hurlock, E. B. 2008. *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi Terjemahan, Soedjaewo & Istiwidayanti, Jakarta: Erlangga.
- Indirana, Y., 2004. Kepuasan Hidup Orang Individu dalam Hubungannya dengan jenis Aktivitas, Jenis Kelamin, Tingkat kemandirian, Tingkat pendidikan dan Daerah Tempat Tinggal. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 1. No 1 Juni 2004: 1-13
- Indriana, Y., Desiningrum, D. R., & Kristiana., I. F, 2011 Religiositas, Keberadaan Pasangan dan Kesejahteraan Sosial (Social Well Being) pada Individu

- Binaan PMI Cabang Semarang, *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 10, No.2, Oktober
- Indriana, Y., 2012. Gerontologi dan Progeria, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Jalaluddin, R. (2005). *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Bandung: Mizan
- Kring, A. M., & Sloan, D.M 2009. *Emotion regulation and psychopathology : A Transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York, Guilford
- Labouvie-Vief, G., Diehl, M., Jain, E dan Zhang F 2007 Six-Year Change in Affect Optimization and Affect Complexity Across the Adult Life Span: A Further Examination *Jornal Psychol Aging*. December; 22(4): 738–751. doi: 10.1037/0882-7974.22.4.738
- Meisenhelder, J. B & Chandler, E. N. 2002 Spirituality and Health Outcomes in the Elderly, *Journal of Religion and Health* Vol. 41, No. 3. 243-253
- Nugraheni, SD. 2005. Hubungan Antara Kecerdasan Ruhani dengna Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia. *Indigenous, jurnal berkala ilmiah berkala psikologi*. Vol 7. No 1. 69-92
- Osborne, J W., 2009 Commentary on Retirement, Identity, and Erikson's Developmental Stage Model, *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement* 28 (4) : 295– 301 DOI:10.1017/S0714980809990237
- 2012 Existential and psychological aspects of the transition to retirement. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, Volume 14, 4. 1–15, iFirst, DOI:10.1080/13642537.2012.734472
- Oktradiksa, A., 2012 Pengembangan Kualitas Guru (Menilik Ketulusan Pribadi Sesorang Figur). *Jurnal Fakultas Agama Islam, Universitas Magelang*, No 118.97.15.162
- Papalia, D.E., Olds. S.W & R D 2009 Human Devlopmet, edisi 10 buku 2, Jakarta. Salemba Humanika.
- Pettican, A & Prior, S., 2011 'it's a new way of life': an exploration of the occupational transition of trtirment. *Britih Journal of Occupatioanl Terrapy*. (1)74,12-19.
- PP No 19 Tahun 2013. Pemberhentian pegawai Negeri Sipil. <http://www.setkab.go.id/berita-8181-kini-pns-pemegang-jabatan-struktural-eselon-i-bisa-pensiun-di-usia-62-tahun.html> Diakses Jam 2 pada tanggal 22 April 2013
- Pushkar, D., Chaikelson, J., Conway, M., Etezadi, J., Giannopolous, C., Li, K., & Wrosch, C 2010. Testing Continuity and Activity Variables as Predictors of Positive and Negative Affect in Retirement: *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 65 B (1): 42-49
- Purnamasari, 2003. Hubungan sindrom pasca kekuasaan dengan kepuasan hidup pada pensunan karyawan pertamina golongan pimpinan di surabaya, *jurnal insight*. Th1/No 2, 62-73
- Reivich, K. & Shatte, A. 2003. *The Resilience Factor*. New York : Broadway Books
- Santrock, J, W. 2012 Life – Span Development, Edisi ke Tigablas, Jilid 2. Jakarta, Erlangga

- Santoso, A & Lestari, N. B. 2008, Peran Serta Keluarga Pada Lansia Yang Mengalami *Post Power Syndrome*, *Media Ners*, Volume 2, Nomor (1): 1 - 44
- Shultz, K. S., & Wang, M. 2011. Psychological Perspectives on the Changing Nature of Retirement. *American Psychologist*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0022411
- Strongman, K.T. 2003. *The Psychology of Emotion, From Everyday Life to Theory*. Edisi ke5, New York : McGraw Hill.
- Suardiman S.P (2011) *Psikologi Usia Lanjut*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono 2006. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Subandi, M.A 2013. Psikologi Agama dan Kesehatan Mental, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- 2005. *Statistika untuk penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Thouless, R.H. 2000. *Pengantar Psikologi Agama*. Penerjemah: Machnun Husein. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Vingerhoets, Ad J.J.M., Nyklíček, I., Denollet, J 2008 *Emotion Regulation Conceptual and Clinical Issues*, USA, Springer Science
- Widuri, E L 2012, Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama, *Jurnal Humaniti*, Vol IX No 2 (8)
- Wahyuni, S 2013, Hubungan Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMK Negeri 1 Samarinda, *eJournal Psikologi*, 1 (1); 88-95
- Yunian F, A. 2013 Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap *Post Power Syndrome* Pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang. *Jurnal Developmental and Clinical Psychology*, Vol 2.(2); 23-28
- Zain, L & Khuluq, L, 2009, Gus Mus : Satu Rumah Seribu Pintu, Jokjakrata: Likis