

**Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Post Power Syndrome*
Pada Saat Menjelang Pensiun**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

Hanifah Fauzia Salsabila Setiono

1801617209

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Post Power Syndrome Pada Saar
Menjelang Pensiun”

Nama Mahasiswa : Hanifah Fauzia Salsabila Setiono
Nomor Registrasi : 1801617209
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 23 Agustus 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. R.A. Fadhallah, M.Si.
NIP. 197901122006042001

Mauna, M.Psi.
NIP.198410142015042001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28/8/21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sept 21
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Deasyanti, Ph.D (Anggota)****		31 Agustus 2021
Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Anggota)		31 Agustus 2021

Catatan:

*Dekan FPPsi

** Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Hanifah Fauzia Salsabila Setiono

NIM : 1801617209

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Post Power Syndrome* Pada Saat Menjelang Pensiun" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



Hanifah Fauzia Salsabila Setiono



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hanifah Fauzia Salsabila Setiono
NIM : 1801617209
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : hanifahfauzia22@yahoo.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Post Power Syndrome* Pada Saat

Menjelang Pensiun

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Agustus 2021

Penulis



(Hanifah Fauzia Salsabila Setiono)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN



Penelitian ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya dan seluruh keluarga yang selalu mendukung saya dalam hal apapun

Hanifah Fauzia Salsabila Setiono

Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Post Power Syndrome* Pada Saat
Menjelang Pensiun

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

(2021)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *post power syndrome* pada saat menjelang pensiun. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian ini merupakan 95 orang karyawan baik karyawan swasta atau pegawai negeri. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah *Emotion Regulation Questionnaire*, sedangkan untuk mengukur *post power syndrome* digunakan *Kecenderungan Post Power Syndrome*. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji *pearson correlation*.

Hasil uji korelasi regulasi emosi dimensi *cognitive reappraisal* dengan *post power syndrome* menunjukkan R-hitung $-0,357 > r\text{-tabel } 0,202$. Hasil uji hipotesis 1: nilai p hitung sebesar $0,000 < \alpha 0,005$, artinya H_0 ditolak, menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dimensi *cognitive reappraisal* dengan *post power syndrome* pada saat menjelang pensiun. Hasil uji korelasi regulasi emosi dimensi *expressive suppression* dengan *post power syndrome* menunjukkan R-hitung $-0,194 < r\text{-tabel } 0,202$. Kemudian, hasil uji hipotesis 2: nilai p hitung sebesar $0,059 > \alpha 0,005$, artinya H_0

diterima, menunjukkan tidak terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dimensi *expressive suppression* dengan *post power syndrome* pada saat menjelang pensiun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi dimensi *cognitive reappraisal*, maka semakin rendah *post power syndrome* pada saat menjelang pensiun.

Kata kunci: Regulasi emosi, *Post power syndrome*, menjelang pensiun



Hanifah Fauzia Salsabila Setiono

*The Relationship Between Emotion Regulation And Post Power Syndrome At The
Time Of Retirement*

Undergraduate Thesis

Jakarta: *Departement of Psychology*

Faculty of Psychological Education

Universitas Negeri Jakarta

2021

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between emotional regulation and post power syndrome at the time of retirement. The research used quantitative approach with a survey as a method. The participant consisted of 95 employees, either private employees or civil servants. The instrument used to measure emotion regulation was Emotion Regulation Questionnaire and to measure Post Power Syndrome was post power syndrome Tendency. Statistical analysis used to test the hypothesis is the Pearson correlation test.

The results of the correlation test for emotional regulation of cognitive reassessment with post power syndrome showed $R\text{-count } -0.357 > r\text{-table } 0.202$. The results of hypothesis 1: the p value shows $0.000 < 0.005$, meaning that H_01 is rejected, meaning that negative relationship between emotional regulation of reappraisal cognitive dimensions and post power syndrome at the time of retirement. The results of the correlation test of emotional regulation of the expressive dimension of suppression with post power syndrome showed $R\text{-count } -0.194 < r\text{-table } 0.202$. Then, the results of hypothesis 2: the p value shows $0.059 > 0.005$, meaning that H_02 is accepted, meaning that no negative relationship

between the emotional regulation of the expressive suppression dimension and post power syndrome at the time of retirement. This shows that the increase in emotional regulation of the cognitive dimension of reappraisal, the lower the post power syndrome at the time of retirement.

Keywords: Emotion regulation, Post power syndrome, The time of retirement



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada ALLAH SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi ini sebagaimana tujuan dari penelitian ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi. Peneliti sepenuhnya menyadari dalam pembuatan skripsi ini masih dapat dikatakan belum sempurna. Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini juga tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membimbing, mendukung serta memberikan bantuan kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin berterima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku wakil Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi, Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Negeri Jakarta dan expert judgement instrument peneliti.
4. Ibu Dr. R.A Fadhallah M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Mauna M.Psi selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selama peneliti berkuliah telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang berguna.
7. Bapak dan Ibu di bagian Tata Usaha Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu berbagai proses pengurusan berkas serta administrasi akademik selama awal masuk perkuliahan hingga akhir.
8. Keluarga penulis, terutama papah dan mamah yang selalu mendukung dan selalu mendoakan peneliti.
9. Kepada adik saya tercinta Farah yang selalu ada disaat saya membutuhkan.

10. Kepada Bapak Wicak yang selalu meluangkan waktunya untuk membantu peneliti.
11. Arin, Indah, Febby dan Dinda yang selalu menemani, menghibur, memberi semangat dan kebaikan selama perkuliahan.
12. Saras, Resi, Yekti, Vira dan Aulia yang sudah membantu peneliti.
13. Naomi dan Cahyadilla sebagai teman curhat senasib.
14. Tasya, Moza dan Talita selaku teman terdekat peneliti yang ikut membantu dan mendengarkan keluh kesah.
15. NCT (NCT127, Dream dan Wayv) terimakasih sudah menghibur peneliti
16. Seluruh responden dalam penelitian ini yang telah bersedia mengisi kuesioner.
17. Semua pihak yang tanpa disadari telah berjasa serta melihat perjuangan peneliti selama perkuliahan.

Jakarta, 31 Agustus 2021

Hani

Hanifah Fauzia Salsabila Setiono

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Batasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. <i>Post Power Syndrome</i>	7
2.1.1. Pengertian <i>Post Power Syndrome</i>	7
2.1.2. Gejala Penderita <i>Post Power Syndrome</i>	8
2.1.3. Faktor Penyebab <i>Post Power Syndrome</i>	8
2.1.4. Aspek-aspek <i>Post Power Syndrome</i>	10
2.2. Regulasi Emosi	11
2.2.1. Pengertian Regulasi Emosi	11
2.2.2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	12
2.2.3. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Regulasi Emosi	13
2.2.4. Strategi Regulasi Emosi	14
2.3. Pensiunan	15
2.4. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan <i>Post Power Syndrome</i>	17
2.5. Kerangka Berpikir	19
2.6. Perumusan Hipotesis	20
2.7. Hasil Penelitian Yang Relevan	21
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Tipe Penelitian	33
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	33
3.2.1 Identifikasi Variabel Independen	33
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel Penelitian	34

3.2.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
3.3 Populasi dan Sampel	35
3.3.1 Populasi	35
3.3.2 Sampel	35
3.4 Teknik Pengumpulan Data	35
3.4.1 Instrument <i>Post Power Syndrome</i>	36
3.4.2 Instrument Regulasi Emosi	38
3.5 Uji Coba Instrument	40
3.5.1 Hasil Uji Coba Instrument Kecenderungan <i>Post Power Syndrome</i>	41
3.5.2 Hasil Uji Coba Instrument Regulasi Emosi	43
3.6 Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian	46
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	46
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	47
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan	48
4.2 Prosedur Penelitian	49
4.2.1 Persiapan Penelitian	49
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	51
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	51
4.3.1 Variabel <i>Post Power Syndrome</i>	51

4.3.2 Variabel Regulasi Emosi	53
4.3.2.1 Variabel Regulasi Emosi Dimensi <i>Cognitive Reappraisal</i>	53
4.3.2.3 Variabel Regulasi Emosi Dimensi <i>Expressive Suppression</i>	56
4.3.3 Uji Normalitas	59
4.3.4 Uji Linieritas	60
4.3.4.1 Uji Linieritas Variabel <i>Post Power Syndrome</i> Dengan Regulasi Emosi Dimensi <i>Cognitive Reappraisal</i>	60
4.3.4.2 Uji Linieritas Variabel <i>Post Power Syndrome</i> Dengan Regulasi Emosi Dimensi <i>Expressive Suppression</i>	61
4.3.6 Uji Hipotesis	62
4.4 Pembahasan	64
4.5 Keterbatasan Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Implikasi	70
5.3 Saran	71
5.3.1 Saran Untuk Subjek Penelitian	71
5.3.2 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya	71
Daftar Pustaka	72
Lampiran	76
Riwayat Hidup	96

Daftar Tabel

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Yang Relevan	21
Tabel 3.1 Skala Kecenderungan <i>Post Power Syndrome</i>	36
Tabel 3.2 Blueprint instrument Kecenderungan <i>Post Power Syndrome</i>	37
Tabel 3.3 Skala Respon instrument <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ).....	38
Tabel 3.4 Blueprint instrument <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ).....	39
Tabel 3.5 Kategori Reliabilitas Guilford	40
Tabel 3.6 Kategori Validitas	41
Tabel 3.7 Validitas butir instrument Kecenderungan <i>Post Power Syndrome</i>	41
Tabel 3.8 Validitas butir instrument <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ).....	43
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	46
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan	49
Tabel 4.4 Data Deskriptif Variabel <i>Post Power Syndrome</i>	51
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor <i>Post Power Syndrome</i>	54
Tabel 4.6 Data Deskriptif Variabel Regulasi Emosi Dimensi <i>Cognitive Reappraisal</i>	54
Tabel 4.7 Kategori Skor Regulasi Emosi Dimensi <i>Cognitive Reappraisal</i>	56

Tabel 4.8 Data Deskriptif Variabel Regulasi Emosi Dimensi <i>Expressive Suppression</i>	57
Tabel 4.9 Kategori Skor Regulasi Emosi Dimensi <i>Expressive Suppression</i>	59
Tabel 4.10 Uji Normalitas	60
Tabel 4.11 Uji Linieritas Variabel <i>Post Power Syndrome</i> Dengan Regulasi Emosi Dimensi <i>Cognitive Reappraisal</i>	61
Tabel 4.12 Uji Linieritas Variabel <i>Post Power Syndrome</i> Dengan Regulasi Emosi Dimensi <i>Expressive Suppression</i>	61
Tabel 4.13 Uji Korelasi Variabel <i>Post Power Syndrome</i> Dengan Regulasi Emosi Dimensi <i>Cognitive Reappraisal</i>	62
Tabel 4.14 Uji Hipotesis Regulasi Emosi Dimensi <i>Cognitive Reappraisal</i>	63
Tabel 4.15 Uji Korelasi Variabel <i>Post Power Syndrome</i> Dengan Regulasi Emosi Dimensi <i>Expressive Suppression</i>	63
Tabel 4.14 Uji Hipotesis Regulasi Emosi Dimensi <i>Expressive Suppression</i>	64

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	20
Gambar 4.1 Data Distribusi Responden Berdasarkan Usia	47
Gambar 4.2 Data Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Gambar 4.3 Data Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan	49
Gambar 4.4 Distribusi Data <i>Post Power Syndrome</i>	53
Gambar 4.5 Distribusi Deskriptif Data Regulasi Emosi Dimensi <i>Cognitive Reappraisal</i>	55
Gambar 4.6 Distribusi Deskriptif Data Regulasi Emosi Dimensi <i>Expressive Suppression</i>	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Reliabilitas dan Validitas	76
Lampiran 2 Data Demografi Subjek	78
Lampiran 3 Hasil Analisis Deskriptif <i>Post Power Syndrome</i> dan Regulasi Emosi	80
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas	81
Lampiran 5 Hasil Uji Linieritas	82
Lampiran 6 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	83
Lampiran 7 Kuesioner Penelitian	84
Lampiran 8 Data Mentah Instrument <i>Post Power Syndrome</i>	85
Lampiran 9 Data Mentah Regulasi Emosi	86
Lampiran 10 Kategorisasi Skor <i>Post Power Syndrome</i> dan Regulasi Emosi.....	91