

## **RANCANGAN MODUL PELATIHAN UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA PENSIUNAN PEGAWAI NEGERI SIPIL YANG MENGALAMI GANGGUAN *POST-POWER SYNDROME* DI PEMERINTAHAN PROVINSI SULAWESI SELATAN**

Andi Rina Hatta  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Bandung  
Jalan Tamansari No. 20 Bandung  
rinahatta@yahoo.co.id

### **Abstract**

*Retirement in elderly people usually has a negative psychological impact. Individuals who consider retirement to be a cause of loss of income sources, are more likely to be at risk of experiencing post-power syndrome because they are unable to accept the condition. In the research also found that Civil Servants (PNS) who have expired their duty can experience mental shock. Mental shock occurs because of anxiety that arises about his future. These conditions cause stress, anxiety and depression, especially in retired civil servants who do not have high resilience. This study aims to design a training module to increase resilience in retired civil servants in the Government of South Sulawesi Province. The results of the trial using the one-group pre-test post-test method showed that the training design was effective enough to increase resilience in participants*

### **Abstrak**

Masa pensiun pada orang-orang lanjut usia biasanya menimbulkan dampak negatif dalam hal psikis. Individu yang menganggap bahwa masa pensiun menjadi penyebab kehilangan sumber penghasilan, lebih cenderung berisiko untuk mengalami *post-power syndrome* karena tidak mampu menerima kondisi tersebut. Dalam penelitian juga ditemukan bahwa Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang telah habis masa tugasnya dapat mengalami *mental shock*. Mental shock terjadi karena kecemasan yang muncul mengenai masa depannya. Kondisi tersebut menimbulkan stress, cemas dan depresi terutama pada pensiunan PNS yang tidak memiliki resiliensi tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk membuat rancangan modul pelatihan guna meningkatkan resiliensi pada pensiunan PNS di Pemerintahan Provinsi Sulawesi Selatan. Hasil uji coba dengan menggunakan metode *one-group pre-test post-test* menunjukkan bahwa rancangan pelatihan tersebut cukup efektif untuk meningkatkan resiliensi pada partisipan

**Kata Kunci:** *Post-Power Syndrome*, Resiliensi

### **Pendahuluan**

Masa tua adalah masa dimana individu sudah mampu memahami secara objektif terhadap berbagai pengalaman dalam kehidupannya dan mampu menghadapi akhir dari kehidupan itu sendiri. Menurut Potter (2005) usia lanjut dimulai antara usia 65 dan 75 tahun, sedangkan berdasarkan UU nomor 13 tahun 1998 pasal 1 dijelaskan bahwa individu dinyatakan sebagai lanjut usia apabila berumur 60 tahun keatas.

Masa pensiun adalah masa dimana terjadi perubahan situasi dari diri individu yang tadinya bekerja menjadi tidak bekerja, dimana kondisi tersebut dapat mempengaruhi rutinitas individu. Perubahan situasi tersebut memiliki dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan individu seperti hubungan sosial dengan rekan kerja dan hilangnya identitas diri yang sudah terbentuk.

Kondisi tersebut tidak akan muncul ketika individu yang menghadapi masa pensiun mampu

menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan tersebut. Kemampuan penerimaan diri inilah yang nantinya akan meningkatkan resiliensi pada individu tersebut sehingga dapat mengurangi risiko munculnya *post-power syndrome* (Hurlock, 1967).

*Post-power syndrome* lebih rentan dialami oleh laki-laki karena pada umumnya, laki-laki lebih cenderung mementingkan status sosial dan kekuasaan. *Post-power syndrome* juga lebih rentan dialami oleh individu yang memiliki peran dan tanggung jawab sebagai pencari nafkah utama didalam keluarga. Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan Turner dan Helms bahwa masa pensiun dapat menyebabkan individu kehilangan harga diri, kehilangan identitas dalam kelompok sosial tertentu, kehilangan sumber penghasilan yang terkait dengan jabatan terdahulu (seperti dikutip dalam Supardi, 2002). Penelitian yang dilakukan Dinsi dkk (2006) menunjukkan bahwa individu dengan profesi PNS

adalah pihak yang paling takut menghadapi masa pensiun karena status sosial yang dimiliki sebelumnya seperti jabatan harus rela untuk ditinggalkan. PNS dengan jabatan yang tinggi dalam pekerjaannya lebih rentan untuk mengalami *post-power syndrome*.

Berdasarkan hasil penelitian Dinsi (2006) tersebut, peneliti mencoba mewawancarai dan mengukur *post-power syndrome* pada sepuluh orang pensiunan PNS di Pemerintahan Provinsi Sulawesi Selatan. Sepuluh orang yang diwawancarai sebelumnya memiliki tingkatan jabatan eselon III. Alasan peneliti memilih daerah Sulawesi Selatan karena budaya yang dianut suku Bugis mengutamakan status sosial dan kekuasaan. Hasil wawancara dan hasil pengukuran terhadap *post-power syndrome* tersebut menunjukkan bahwa terdapat lima pensiunan PNS pemerintah Sulawesi Selatan yang mengalami gangguan *post-power syndrome*.

Penjelasan fenomena gangguan *post-power syndrome* pada PNS di Sulawesi Selatan tersebut menjadi alasan bagi peneliti untuk merancang modul pelatihan untuk meningkatkan resiliensi pada pensiunan PNS yang mengalami gangguan *post-power syndrome* di Pemerintahan Provinsi Sulawesi Selatan.

### **Metode Penelitian**

Partisipan pada penelitian ini adalah pensiunan PNS di Pemerintahan Provinsi Sulawesi Selatan yang berusia antara 55 hingga 60 tahun. Partisipan sebelum pensiun memiliki jabatan eselon III dan sekurang-kurangnya sudah mengalami masa pensiun selama enam bulan. Partisipan pendidikan juga memiliki tingkat pendidikan sarjana dan tidak aktif diberbagai lembaga kemasyarakatan serta partai politik.

Prosedur penelitian ini dimulai dengan melakukan *preliminary interview* dan pemberian kuisisioner *post-power syndrome* kepada sepuluh orang pensiunan PNS di Pemerintahan Provinsi Sulawesi Selatan. Berdasarkan hasil wawancara dan kuisisioner tersebut, peneliti mendapatkan data bahwa masalah yang muncul pada pensiunan PNS di Pemerintahan Provinsi Sulawesi Selatan adalah rendahnya resiliensi pensiunan dan tingginya tingkat gangguan *post-power syndrome*. Setelah peneliti mengetahui permasalahan yang terjadi di kalangan pensiunan PNS di Pemerintahan Provinsi Sulawesi Selatan adalah resiliensi, maka peneliti mulai menyusun materi pengembangan resiliensi berdasarkan *International Research Resilience Project* (Grothberg, 1999).

Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua hari dengan uji coba rancangan program pelatihan perharinya adalah sekitar tiga hingga empat jam. Penyampaian materi pada pelatihan resiliensi ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, studi kasus dan permainan. Penyampaian materi dengan metode ceramah dilakukan pada saat fasilitator menjelaskan mengenai definisi dan pengertian resiliensi serta ketiga faktor resiliensi. Metode ini diberikan agar peserta lebih mudah memahami definisi dan pengertian resiliensi. Setelah materi resiliensi diberikan dalam bentuk ceramah, kemudian dilakukan diskusi dengan tujuan agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan. Metode penyampaian materi selanjutnya adalah peserta pelatihan diberikan sebuah kasus terkait resiliensi sebagai stimulus bagi peserta untuk lebih memahami materi yang diberikan. Metode penyampaian materi dilengkapi dengan metode permainan dengan tujuan agar menumbuhkan semangat para pensiunan PNS ketika mengikuti pelatihan ini.

Prosedur penelitian selanjutnya adalah menentukan alat bantu yang diperlukan dalam melakukan pelatihan mengenai peningkatan resiliensi pada pensiunan PNS di Pemerintahan Provinsi Sulawesi Selatan. Adapun alat bantu yang diperlukan seperti LCD, laptop, pengeras suara, *flip chart*, kursi, ventilasi, jendela, spidol, *white board*, kertas kosong berukuran besar, perlengkapan untuk ice breaking dan perlengkapan untuk peserta seperti kertas atau note, *name tag* serta alat tulis. Selain alat bantu, ruangan pelatihan juga diatur agar bisa berbentuk huruf U.

Peneliti melakukan uji coba pelatihan sebelum melakukan pelatihan yang sesungguhnya. Setelah uji coba dilakukan, peneliti mencoba mengevaluasi uji coba pelatihan melalui peserta pelatihan. Evaluasi tersebut dilakukan dengan tujuan agar mengetahui sejauh mana peserta merasa puas terhadap rancangan program pelatihan yang dilakukan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode quasi eksperimen dengan desain *one-group pre-test post-test* desain. Desain ini dilakukan dengan cara membandingkan skor partisipan yang diambil sebelum dan sesudah pelatihan. Adapun desain penelitian yang digunakan dalam uji coba pelatihan ini dapat digambarkan dalam skema berikut:

**O1 x O2**

**Keterangan :**

- O1 : Pengukuran terhadap pensiunan pegawai negeri sipil yang tidak resilien yang mengalami gangguan *post power syndrome (PPS)* sebelum diberikan pelatihan.
- X : Pemberian pelatihan untuk meningkatkan resiliensi pada pensiunan pegawai negeri sipil yang mengalami gangguan *post power syndrome (PPS)*.
- O2 : Pengukuran terhadap pensiunan pegawai negeri sipil resiliensi yang mengalami gangguan *post power syndrome (PPS)* setelah diberikan pelatihan.

Penelitian ini menggunakan dua jenis alat ukur yaitu skala resiliensi dan skala *post-power syndrome* yang sebelumnya sudah terlebih dahulu diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh peneliti. Skala resiliensi terdiri dari 35 aitem dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.802 (Split Half-Method) dan 0.802 (Spearman Brown). Skala resiliensi ini memiliki tiga aspek yaitu aspek ***I have*** terdiri dari 11 aitem seperti *saya merasa ada orang yang selalu memberikan dukungan kepada saya untuk mengatasi masalah saya secara mandiri*, aspek ***I can*** terdiri 13 item seperti *saya merasa banyak orang yang menganggap saya memiliki keterampilan berkomunikasi yang baik dengan orang lain* serta aspek ***I am*** terdiri dari 11 aitem seperti *saya merasa memiliki keimanan yang kuat kepada Tuhan terhadap apapun yang terjadi didalam kehidupan saya*.

Skala *post-power syndrome* terdiri dari 31 aitem dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.904 (Split Half-Method) dan 0.907 (Spearman Brown). Skala *post-power syndrome* ini memiliki delapan aspek yaitu aspek fisik terdiri dari 8 aitem seperti *saya tidak mampu berpikir rasional dalam menghadapi masa pensiunan karena kehilangan masa-masa produktivitas dalam kegiatan sehari-hari*, aspek emosi terdiri dari 5 aitem seperti *saya sering merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sejak menjalani pensiun*, aspek perilaku terdiri dari 2 aitem seperti *saya merasa lebih mudah melakukan cara-cara kekerasan dalam menyelesaikan persoalan*, aspek kehilangan harga diri terdiri dari 5 aitem seperti *saya merasa kharisma yang saya miliki berkurang semenjak saya pensiun*, aspek kehilangan latar belakang kelompok eksklusif terdiri dari 3 aitem seperti *saya merasa*

*tidak nyaman bertemu dengan teman-teman kantor karena sudah pensiun*, aspek kehilangan perasaan berarti terdiri dari 5 aitem seperti *saya merasa kurang maksimal dalam menjalani kehidupan sehari-hari karena sudah pensiun*, aspek kehilangan orientasi kerja terdiri dari 4 aitem seperti *minat saya dalam berorganisasi menjadi berkurang karena saya sudah pensiun*, dan aspek kehilangan sumber penghasilan terdiri dari 2 aitem seperti *saya merasa penghasilan saya sekarang ini jauh lebih berkurang semenjak pensiun*.

Tabel 1  
Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur

Variabel	Alfa Split Half Method	Alfa Spearman Brown	Keterangan
PPS	0.904	0.907	Sangat Reliabel
Resiliensi	0.802	0.802	Sangat Reliabel

Metode yang digunakan oleh peneliti untuk mengambil data adalah wawancara, observasi dan pemberian kuisioner. Hasil dari ketiga metode tersebut didapat 30 partisipan penelitian. Ada 15 partisipan yang mengalami *post-power syndrome* dan 15 partisipan yang tidak mengalami *post-power syndrome*. 15 partisipan yang mengalami *post-power syndrome* hanya empat orang yang bersedia mengikuti pelatihan dalam penelitian ini.

**Hasil dan Pembahasan**

Korelasi antara resiliensi dengan *post-power syndrome* diukur dengan menggunakan SPSS 21, dimana didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar - 0.493. Hasil dari pengukuran *post-power syndrome* dan resiliensi terdapat hubungan yang negatif antara *post-power syndrome* dan resiliensi, artinya semakin tinggi *post-power syndrome* pada partisipan maka semakin rendah resiliensinya. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa partisipan yang memiliki kemampuan resiliensi yang rendah cenderung memiliki *post-power syndrome* yang tinggi. Sebaliknya, partisipan yang memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi cenderung memiliki *post-power syndrome* yang rendah.

Hasil pengukuran *post-power syndrome* dan resiliensi dari 30 partisipan terdapat 15 partisipan yang menunjukkan adanya gangguan *post-power syndrome* yang tinggi dan 15 partisipan lainnya tidak menunjukkan adanya gangguan *post-power syndrome*. Partisipan yang mengalami gangguan *post-power syndrome* sebanyak 15 orang diwawancarai kembali oleh peneliti untuk diminta

kesediaannya dalam mengikuti pelatihan peningkatan resiliensi. Hasil wawancara 15 partisipan tersebut didapat hanya empat partisipan yang bersedia untuk mengikuti program pelatihan peningkatan resiliensi ini. Peneliti kemudian melakukan eksplorasi secara lebih lanjut dengan melakukan wawancara kepada empat partisipan pensiunan PNS. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa empat partisipan pensiunan PNS tersebut memiliki resiliensi yang rendah. Peneliti selanjutnya melakukan eksplorasi lebih dalam mengenai masalah-masalah yang muncul yang akhirnya menyebabkan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah pensiun. Faktor-faktor utama yang diperoleh dari hasil wawancara tersebut adalah sumber penghasilan menjadi berkurang, tidak terpenuhinya fasilitas yang biasa didapatkan ketika masih menjabat. Tidak tersedianya sarana tempat aktualisasi diri sehingga eksistensi dirinya menjadi menurun dan disertai dengan adanya perasaan tidak dihargai baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial.

Hasil dari wawancara empat partisipan pensiunan PNS peneliti *coding* sehingga muncul tema-tema seperti perasaan tidak berharga ketika lingkungan tidak mengharapkan keberadaannya, subjek merasa keberadaannya tidak dibutuhkan, subjek pun merasa tidak memiliki kepercayaan diri untuk dapat mengatasi perilaku mereka. Setelah tema-tema tersebut diperoleh, peneliti memberikan pelatihan untuk meningkatkan resiliensi kepada empat partisipan pensiunan PNS.

Hasil *pre-test* dan *post-test* dari empat partisipan dianalisis menggunakan uji statistik dengan hasil sebagai berikut:

Subjek	Skor Total	Tingkat Pencapaian
1	71	77.03
2	73	79.21
3	67	72.69
4	71	77.03

Berdasarkan hasil perhitungan pada tingkat pencapaian pra-resiliensi diperoleh nilai minimum sebesar 72.69, nilai maksimum sebesar 79.21, nilai rata-rata sebesar 76.49 serta standar deviasi sebesar 2.733.

**Tabel**  
**Pencapaian Pre-Resiliensi**

TABEL PRE-POST RESILIENSI Aspek Resiliensi	Subject	Pretest	Posttest
<i>I Have</i>	1	68.20	75.00
	2	72.70	77.30
	3	68.20	75.00
	4	65.90	81.80
<i>I Am</i>	1	79.55	81.82
	2	81.82	81.82
	3	68.18	77.27
	4	65.91	84.09
<i>I Can</i>	1	84.60	86.50
	2	86.50	80.80
	3	78.80	82.70
	4	73.10	84.60

**Tabel**  
**Hasil Penghitungan Tingkat Pencapaian Post Resiliensi**

Subjek	Skor Total	Tingkat Pencapaian
1	80	86.8
2	80	86.8
3	75	81.38
4	84	91.14

Berdasarkan hasil dari perhitungan tingkat pencapaian post-resiliensi diperoleh nilai minimum sebesar 81.38, nilai maksimum sebesar 91.14, nilai rata-rata sebesar 86.53 serta standar deviasi sebesar 3.99. Hasil penghitungan tingkat pencapaian untuk ketiga aspek resiliensi disajikan pada tabel berikut:

**Tabel**  
**Tingkat pencapaian pre dan post “i have”**

Subjek	Skor Total Pre	Tingkat Pencapaian	Skor Total Post	Tingkat Pencapaian
1	10	3.9	11	4.29
2	13	5.07	13	5.07
3	10	3.9	11	4.29
4	11	4.29	14	5.46

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas diperoleh nilai minimum pre resiliensi sebesar 3.9, nilai maksimum sebesar 4.29, nilai rata-rata sebesar 4.29 serta standar deviasi sebesar 0.55. Nilai minimum post resiliensi sebesar 4.29, nilai

maksimum sebesar 5.46, nilai rata-rata sebesar 4.77 serta standar deviasi sebesar 0.585.

**Tabel**  
**Tingkat pencapaian pre dan post “i am”**

Subjek	Skor Total Pre	Tingkat Pencapaian	Skor Total Post	Tingkat Pencapaian
1	39	1.69	43	1.86
2	36	1.56	42	1.82
3	33	1.43	38	1.64
4	39	1.69	42	1.82

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas diperoleh nilai minimum pre resiliensi sebesar 1.43, nilai maksimum sebesar 1.69, nilai rata-rata sebesar 1.59 serta standar deviasi sebesar 0.124. Nilai minimum post resiliensi sebesar 1.64, nilai maksimum sebesar 1.86, nilai rata-rata sebesar 1.785 serta standar deviasi sebesar 0.098.

**Tabel**  
**Tingkat pencapaian pre dan post “i can”**

Subjek	Skor Total Pre	Tingkat Pencapaian	Skor Total Post	Tingkat Pencapaian
1	22	2.14	26	2.53
2	24	2.34	25	2.44
3	23	2.24	26	2.53
4	21	2.05	28	2.73

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas diperoleh nilai minimum pre resiliensi sebesar 2.14, nilai maksimum sebesar 2.34, nilai rata-rata sebesar 2.19 serta standar deviasi sebesar 0.12. Nilai minimum post resiliensi sebesar 2.44, nilai maksimum sebesar 2.73, nilai rata-rata sebesar 2.55 serta standar deviasi sebesar 0.122. Hasil pelatihan pada setiap partisipan ditunjukkan oleh tabel berikut:

**Tabel**  
**Hasil Subjek 1**

	Aspek			Resiliensi
	<i>I Have</i>	<i>I Can</i>	<i>I Am</i>	
Pre	68.2	84.6	79.5	77.9
Post	75.0	86.5	81.8	81.4
Selisih	6.8	1.9	2.3	3.6
Perubahan	9.1	2.1	2.8	4.4

Tabel diatas menjelaskan bahwa terdapat kenaikan tingkat pencapaian resiliensi sebesar 4.4 %, sedangkan untuk aspek-aspek resiliensi kenaikan terbesar terjadi pada aspek *I have* yaitu 9.1 % dan kenaikan terkecil pada aspek *I can* sebesar 2.2 %.

Tabel dibawah ini menjelaskan bahwa resiliensi mengalami penurunan sebesar 0.9 %. Tingkat pencapaian ketiga aspek resiliensi bervariasi. Aspek *I have* mengalami kenaikan sebesar 5.9 %, aspek *I can* mengalami penurunan sebesar 7.1 % sedangkan aspek *I am* tidak mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan.

**Tabel**  
**Hasil Subjek 2**

	Aspek			Resiliensi
	<i>I Have</i>	<i>I Can</i>	<i>I Am</i>	
Pre	72.7	86.5	81.8	80.7
Post	77.3	80.8	81.8	80.0
Selisih	4.5	-5.8	0.0	-0.7
Perubahan	5.9	-7.1	0.0	-0.9

**Tabel**  
**Hasil Subjek 3**

	Aspek			Resiliensi
	<i>I Have</i>	<i>I Can</i>	<i>I Am</i>	
Pre	68.2	78.8	68.2	72.1
Post	75.0	82.7	77.3	78.6
Selisih	6.8	3.8	9.1	6.4
Perubahan	9.1	4.7	11.8	8.2

Tabel diatas menjelaskan bahwa terdapat kenaikan resiliensi sebesar 8.2 %, sedangkan untuk aspek-aspek resiliensi kenaikan terbesar terjadi pada aspek *I am* yaitu 11.8 % dan kenaikan terkecil terjadi pada aspek *I can* yaitu 4.7 %.

**Tabel**  
**Hasil Subjek 4**

	Aspek			Resiliensi
	<i>I Have</i>	<i>I Can</i>	<i>I Am</i>	
Pre	65.9	73.1	65.9	68.6
Post	81.8	84.6	84.1	83.6
Selisih	15.9	11.5	18.2	15.0
Perubahan	19.4	13.6	21.6	17.9

Tabel hasil subjek 4 menjelaskan bahwa terdapat kenaikan resiliensi sebesar 17.9 % sedangkan untuk aspek-aspek resiliensi kenaikan terbesar terjadi pada aspek *I am* yaitu 21.6 % dan kenaikan terkecil pada aspek *I can* yaitu 13.6 %.

Berdasarkan hasil dari keempat partisipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa peserta yang mengalami peningkatan resiliensi ditunjang dengan aspek *I have factor*, kemudian aspek *I am factor* dan aspek *I can factor*. Berdasarkan hal tersebut, rancangan program yang dibuat dapat meningkatkan resiliensi pada pensiunan PNS yang mengalami *post-power syndrome*, jika kemampuan resiliensinya

meningkat maka derajat *post-power syndrome* akan menurun.

Peneliti meminta partisipan yang mengikuti pelatihan peningkatan resiliensi untuk memberikan evaluasi terhadap pelatihan yang diadakan guna untuk lebih meningkatkan kualitas dari pelatihan peningkatan resiliensi. Evaluasi terhadap program pelatihan ini dilakukan terhadap dua aspek yaitu evaluasi hasil belajar dan evaluasi reaksi peserta. Evaluasi hasil belajar dilakukan dengan cara pengukuran terhadap konsep resiliensi sebelum dan setelah pelatihan. Melalui pengukuran didapatkan hasil bahwa tidak terdapat peningkatan resiliensi yang signifikan pada aspek *I can* setelah pelatihan dilakukan. Hasilnya menunjukkan bahwa program pelatihan ini belum efektif untuk meningkatkan resiliensi pada *aspek I can*.

Evaluasi terhadap reaksi pelatihan dilakukan dengan memberikan kuisioner kepada peserta pelatihan yang berisi pendapat peserta mengenai materi pelatihan metode aktivitas dan fasilitator pelatihan. Selain itu juga tentang harapan peserta dalam mengikuti jadwal pelatihan dan fasilitas. Peserta memberikan checklist pada pilihan jawaban sangat setuju, netral, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Untuk menambah data dan informasi peserta juga diberikan pertanyaan singkat mengenai materi yang paling bermanfaat dan apa yang harus diperbaiki untuk pelaksanaan pelatihan berikutnya.

Berikut ini adalah gambaran hasil reaksi peserta tentang pelatihan :

Item	Sangat Setuju	Setuju	Netral
Harapan mengikuti pelatihan terpenuhi	67%	33%	0%
Jadwal pelatihan telah sesuai	17%	72%	11%
Fasilitas memadai	44%	50%	6%
Menarik dengan audiovisual	33%	56%	11%
Waktu pelatihan	22%	56%	22%

Dari persentase diatas menunjukkan bahwa harapan peserta secara umum sudah terpenuhi dengan fasilitas yang memadai dan bantuan audio visual yang menarik dalam pelatihan. Khusus untuk waktu pelatihan, sekitar 22 % peserta memilih netral

yang menunjukkan adanya keraguan mengenai waktu pelatihan.

#### Materi Resiliensi

Item	Sangat Setuju	Setuju
Materi yang diberikan berguna	72%	28%
Materi disajikan dengan menarik	44%	56%
Mudah memahami materi yang diberikan	28%	72%

Sebagian besar peserta sangat setuju dengan manfaat dari materi resiliensi yang diberikan, mereka juga mudah memahami manfaat dari teori yang diberikan.

#### Evaluasi Fasilitator

Item	Sangat Setuju	Setuju	Netral
Menyampaikan materi pelatihan dengan cara yang menarik	22%	76%	6%
Menguasai materi pelatihan	28%	67%	6%
Mampu menyampaikan materi dengan jelas	22%	78%	0%
Menggunakan peralatan yang ada dengan efektif	33%	50%	17%
Bersikap ramah dan menolong peserta yang membutuhkan bantuan dalam pelatihan	67%	28%	6%

Tabel diatas menunjukkan bahwa sekitar 67 % sangat setuju dengan sikap ramah dari fasilitator dan kemauan untuk menolong peserta yang membutuhkan bantuan dalam pelatihan. Sedangkan untuk penyampaian materi, penguasaan dan penyampaian dengan cara yang menarik, peserta memilih setuju secara umum.

Saran terhadap pelaksanaan pelatihan berikutnya yang diberikan oleh peserta bervariasi. Satu partisipan menyampaikan bahwa sebaiknya materi tentang resiliensi durasi waktunya ditambah. Satu partisipan lainnya menyampaikan agar

pelatihan dibuat lebih menarik agar partisipan tidak bosan dan mengantuk diakhir pelatihan. Sedangkan, dua partisipan lainnya ada pemutaran video yang bisa mendukung pelatihan agar terlihat lebih menarik.

Terkait dengan cara penyampaian, tiga partisipan menyebutkan tentang cara penjelasan fasilitator yang terlalu cepat dan beberapa istilah yang susah dimengerti. Untuk waktu pelatihan satu partisipan memberikan saran agar waktu pelatihan menjadi lebih dipersingkat, sedangkan partisipan lainnya mengarpakan waktu yang lebih panjang dengan materi yang banyak.

Berdasarkan evaluasi peserta ini, dapat disimpulkan bahwa waktu yang digunakan memang masih cenderung kurang, begitu pun dengan isi materi yang disampaikan masih banyak menggunakan istilah-istilah asing yang kurang dimengerti oleh partisipan pelatihan. Istilah-istilah yang hanya akrab dikalangan psikologi menyebabkan banyak partisipan merasa kebingungan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil *tryout* rancangan modul pelatihan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa rancangan modul pelatihan untuk meningkatkan resiliensi, memberikan kontribusi positif terhadap tiga aspek resiliensi yaitu ***I have factor, I am factor,*** dan ***I can factor.*** Dengan demikian, modul rancangan pelatihan dapat digunakan pada pelatihan yang sebenarnya.

Materi yang disampaikan oleh fasilitator dianggap cukup efisien atau cukup membantu partisipan pensiunan PNS dalam meningkatkan resiliensi. Metode berupa pemberian ceramah dan diskusi dapat memberikan kontribusi positif pada partisipan pensiunan PNS sehingga dapat meningkatkan pengetahuan atau pemahaman tentang resiliensi.

### **Daftar Pustaka**

Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasri E. 2006. Ketika Pensiun tiba. Jakarta: Wijayata Media Utama.

Grotberg, Edith. 1999. Tapping your Inner Strenght; How to Find resilience to Deal with Anything. Reaching Today's Youth. National Education Service.

Hurlock, E. B. 1967. Developmental Psychology. McGraw-Hill Education.

Supardi, S. 2002. Apakah Post-Power Syndrome. Kompas.co.id/litbang/kipling.