

# HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *POST POWER SYNDROM* PADA MASA PENSIUN PEGAWAI NEGERI SIPIL DI KABUPATEN SIKKA

Sitti Anggraini  
Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Nusa Nipa Maumere  
[anggimof@gmail.com](mailto:anggimof@gmail.com)

## ABSTRAK

Seiring dengan bertambahnya usia dan berkurangnya kondisi fisik, seseorang akan mengalami masa pensiun dari pekerjaannya. Masa pensiun ini dapat menimbulkan masalah karena tidak semua orang siap untuk menghadapinya, apalagi bagi mereka yang sebelumnya memiliki jabatan dan kekuasaan tertentu dengan kelengkapan fasilitas memadai dan jabatan serta kekuasaan itu disandang dalam waktu lama. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *post power syndrom* pada masa pensiun pegawai negeri sipil di Kabupaten Sikka. Populasi pada penelitian ini adalah pensiunan yang berusia antara 56-59 tahun yang berjumlah 75 orang. Adapun sampel penelitian yang diambil adalah pensiunan PNS di wilayah Kecamatan Alok sebanyak 39 orang yang diambil berdasarkan *Teknik Purpusive Sampling*. Metode pengumpulan data dengan menggunakan 2 skala yaitu skala dukungan sosial dan skala *post power syndrom*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *post powersyndrom* dengan angka korelasinya sebesar 0,334 dengan nilai  $p < 0,038$ . Kontribusi dukungan sosial terhadap *post power syndrom* sebesar 11 % sedangkan 89% didistribusikan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Post Power Syndrom*, Dukungan Sosial

## PENDAHULUAN

Masa pensiun merupakan masa transisi atau masa perubahan dalam hidup manusia yang kadang tidak mudah. Masa transisi dari yang tadinya bekerja giat bertahun-tahun ke bekerja yang tidak seperti dulu lagi. Transisi dari suasana sangat aktif dalam kegiatan dan pekerjaan ke arah kurang aktif atau berkurang pekerjaannya. Transisi dari situasi lama ke situasi yang baru, dari teman-teman lama di kantor yang sudah “enak” dan cocok ke teman-teman baru yang belum jelas. Transisi dari penghasilan yang lebih besar menjadi lebih kecil dan kadang tidak cukup untuk hidup keluarga. Tansisi dari penggunaan waktu

yang lebih banyak dikantor atau tempat kerja ke waktu yang mungkin harus banyak di rumah, yang kadang begitu panjang sehingga begitu menjemukan (Suparno, 2009:6).

Menurut Sutarto dan Ismulcokro (2008:4) ada waktunya seseorang memiliki pekerjaan, menduduki jabatan atau profesi penting, tetapi pada akhirnya akan mengalami pensiun. Pegawai Negeri Sipil, TNI/Polri, pegawai/karyawan apa saja, dan apa saja menghadapi saat-saat genting yaitu pensiun. Fase akhir karier mereka akan menjadi tekanan yang sangat memukul dan menggoncang jiwa mereka yang tidak memiliki kesiapan mental. Kehilangan pekerjaan, jabatan fasilitas, penghargaan, dan lingkungan pergaulan yang sudah diakrabi selama bertahun-tahun sungguh terasa berat bagi sebagian besar pensiun.

Data Biro Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lanjut usia (50 tahun ke atas) di Indonesia terus menerus meningkat. Pada tahun 1970 jumlah penduduk yang mencapai umur 50 tahun ke atas (LANSIA) berjumlah sekitar 5,31 juta orang atau 4,48% dari total penduduk Indonesia. Populasi usia lanjut di Indonesia diproyeksikan antara tahun 1990-2023 akan naik 414 %, suatu angka tertinggi di dunia dan pada tahun 2020 Indonesia akan berada pada urutan keempat jumlah lanjut usia paling banyak sesudah China, India dan Amerika Serikat. Usia 50 tahun ke atas khusus usia 56 tahun merupakan batas usiapensiun bagi pegawai Negeri Sipil (Hidayat,dkk, 2006). Data Badan Kepegawaian Daerah Kabupaten Sikka tahun 2009 menunjukkan bahwa jumlah PNS (tidak termasuk guru) yang pensiun pada tahun 2001-2007 mencapai 188 orang atau rata-rata sekitar 30 orang pertahun. Jumlah ini meningkat menjadi sekitar 40 orang pertahun pada tahun 2008-2009 (Data BKD Kab. Sikka, 2009).

Masa pensiun biasanya memiliki stigma negatif, identik dengan *post power syndrome* (PPS) atau perasaan kehilangan kekuasaan yang membuat secara psikologis seseorang tidak siap menghadapi kenyataan. Pada masa pensiun orang akan mengalami suasana psikologis, di mana muncul perasaan

cemas karena kehilangan pekerjaan atau jabatan dan juga hilangnya sejumlah pendapatan (Ngarawula, 2009).

*Post power syndrom* adalah perubahan suatu keadaan yang sebelumnya menguntungkan menjadi tidak menguntungkan seperti kehilangan pekerjaan, jabatan atau perubahan status sosial ekonomi. *Post power syndrom* adalah gejala yang terjadi di mana “penderita” hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya (entah jabatannya atau kariernya, kecerdasannya, kepemimpinannya atau hal yang lain), dan seakan-akan tidak bisa memandang realita yang ada saat ini. Pada gejala *post power syndrom* ini, khususnya adalah krisis yang menyangkut satu jabatan atau kekuasaan, terutama akan terjadi pada orang yang mendasarkan harga dirinya pada kekuasaan (Supardi dalam Kunjoro, 2002).

*Post power syndrom* tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal seperti dipaparkan di atas, melainkan juga ditentukan oleh faktor internal seperti kepribadian dan sikap mental. Menurut Erikson (dalam Santrock, 2002) *old age* (masa tua/lanjut usia) bisa menjadi masa yang menyenangkan atau sebaliknya menyedihkan. Kekuatan di masa ini adalah *wisdom* (kebijaksanaan) digambarkan sebagai kondisi kaya akan pemahaman dan obyektif terhadap kehidupan dalam menghadapi akhir dari kehidupan itu sendiri.

Dalam usaha untuk menyesuaikan diri dengan perubahan pada masa pensiun dengan segala permasalahannya disamping menggunakan sumber internal, individu yang membutuhkan sumber eksternal yaitu dukungan sosial. Pada masa pensiun, dukungan sosial mempunyai peranan penting dalam mempengaruhi individu untuk menerima keadaan dirinya karena pensiun bukan akhir dari segala-galanya.

Seseorang pensiunan yang bisa menerima kenyataan dan keberadaannya dengan baik akan lebih mampu melewati fase ini dibandingkan dengan seseorang pensiunan yang memiliki konflik emosi. Dukungan dan pengertian dari orang-orang tercinta akan sangat membantu, bila orang itu melihat bahwa orang-orang yang dicintainya memahami dan mengerti tentang keadaan dirinya, atau ketidakmampuannya mencari nafkah, ia akan lebih bisa menerima

keadaannya dan lebih mampu berpikir secara dingin. Hal ini akan mengembalikan kreativitas dan produktivitasnya, meskipun tidak sehebat dulu. Akan sangat berbeda hasilnya jika keluarga malah mengejek dan selalu menyindirnya, mengerutu bahkan mengolok-oloknya. Tanpa ada dukungan sosial yang baik bukan hanya jiwa tetapi kesehatan fisik juga menurun. Oleh karena itu individu yang akan pensiun dan keluarganya harus mengantisipasi perubahan-perubahan yang akan muncul dalam hidupnya (Yuliarti, 2004). Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utari (dalam Rini, 2008) bahwa individu yang memperoleh kepuasan hidup atau *optimum aging* adalah individu yang mendapat banyak dukungan sosial dari orang-orang yang memiliki hubungan berarti dengan individu, misalnya keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, saudara dan tetangga.

### ***Post Power Syndrom Pada Masa Pensiun***

Kartono (2000), mendefinisikan *post power syndrome* adalah reaksi somatic dalam bentuk sekumpulan symptom penyakit, luka-luka dan kerusakan-kerusakan fungsi-fungsi jasmani dan mental yang progresif karena orang yang bersangkutan sudah tidak bekerja lagi, pensiun, tidak menjabat lagi atau tidak berkuasa lagi. Hal senada juga disampaikan oleh Supardi (dalam Kunjoro, 2002) bahwa *post power syndrome* sebagai perubahan suatu keadaan yang sebelumnya menguntungkan menjadi tidak menguntungkan seperti kehilangan pekerjaan, jabatan atau perubahan status sosial ekonomi. Definisi *Post Power Syndrom* pada masa pensiun merupakan suatu perasaan cemas karena penderita sudah tidak berkuasa lagi atau tidak menjabat lagi pada suatu jabatan seperti sebelum pensiun. Secara umum perasaan ini bisa dikatakan sebagai masa krisis atau dapat digolongkan sebagai masa krisis perkembangan. Pada krisis ini khususnya menyangkut satu jabatan atau kekuasaan dan terutama terjadi pada orang yang mendasarkan harga dirinya pada kekuasaan atau jabatan. Gejala dan ciri-ciri *post power syndrom* (Agustina, 2008) yaitu (1) Gejala fisik, yaitu menjadi jauh lebih cepat terlihat tua tampaknya dibandingkan waktu masih

bekerja. Rambutnya didominasi warna putih (uban), berkeriput, dan menjadi pemurung, sakit-sakitan, tubuhnya menjadi lemah. (2) Gejala emosi, yaitu cepat tersinggung kemudian merasa tidak berharga, ingin menarik diri dari lingkungan pergaulan, ingin bersembunyi dan sebagainya (3) Gejala perilaku, yaitu malu bertemu orang lain, lebih mudah melakukan pola-pola kekerasan atau menunjukkan kemarahan baik di rumah atau di tempat lain.

### **Dukungan Sosial**

Cobb (dalam Yuliarti, 2004) mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang lain dengan sikap menerima kondisinya, dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu dan kelompok. Hobfoll mendefinisikan dukungan sosial sebagai interaksi atau hubungan sosial yang memberikan individu-individunya bantuan nyata atau yang membentuk keyakinan individu dalam suatu sistem sosial atau pasangannya. Sheri dan Radmacker (Yuliarti, 2004), mengemukakan bahwadukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan aspek- aspek yaitu (1) perhatian emosi, seperti kedekatan, kepastian, perasaan dapat diandalkan yang mengandung makna bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan (2) bantuan instrumental seperti materi, peralatan dan pelayanan (3) bantuan informasi seperti nasehat yang dapat membantu mengatasi masalah (4)penilaian, seperti umpan balik mengenai sejauh mana perilaku sesuai standard yang berlaku. Umpan balik ini akan bermanfaat untuk evaluasi diri.

### **Hipotesis**

Peneliti menduga bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *post power syndrom* pada masa pensiun pegawai negeri sipil di Kabupaten Sikka.

## **METODE**

### **Populasi & Subyek Penelitian**

Populasi pada penelitian ini adalah pensiunan pegawai negeri sipil (PNS) yang berjumlah 75 orang sesuai data dari Badan Kepegawaian Daerah Kabupaten Sikka. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan memiliki ciri-ciri yaitu (1) telah menjalani masa pensiun minimal 1 tahun hingga 3 tahun (2) masih memiliki keluarga inti yaitu suami, istri dan anak (3) pensiun karena peraturan mengharuskan (*compulsory retirement*) (4) sebelum pensiun, individu yang bersangkutan menduduki suatu jabatan tertentu dalam pemerintahan (5) Usia rata-rata subyek penelitian adalah 56-59 tahun karena batas akhir masa jabatan dan satu tahun sebelumnya merupakan masa pensiun yaitu tahun 2008-2009. (6) Bertempat tinggal (domisili) di wilayah kecamatan Alok Kabupaten Sikka. Berdasarkan ciri-ciri di atas diperoleh sampel penelitian berjumlah 40 orang.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian mempunyai tujuan mengungkapkan fakta mengenai variabel yang akan di teliti, sehingga perlu menggunakan metode yang efisien dan akurat. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan metode skala, yaitu suatu metode pengambilan data yang diperlukan dalam penelitian diperoleh melalui pernyataan atau pertanyaan tertulis yang di ajukan mengenai suatu hal yang disusun dalam bentuk suatu daftar pertanyaan, (Azwar, 2005). Pada penelitian ini digunakan dua skala yaitu Skala *Post Power Syndrom* pada masa pensiun disusun oleh peneliti mengacu pada gejala *Post power syndrom* yaitu gejala fisik, gejala emosi dan gejala perilaku dan Skala Dukungan Sosial mengacu pada aspek- aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan penilaian.

## **METODE ANALISIS DATA**

### **Uji Diskriminasi Item dan Uji Reliabilitas**

Analisis uji validitas menggunakan rumus korelasi item total dengan kriteria item valid  $\geq 0,2$  (Nunnally dalam Nisfiannoor, 2009), yang perhitungannya dikerjakan dengan menggunakan program komputer SPSS versi 16.0 *for windows*. Uji daya diskriminasi item menggunakan formula *korelasi product moment*. Estimasi reliabilitas dilakukan menggunakan model *alpha cronbach*. Semua skala dihitung dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 *for windows*. Pada konsepnya, alat ukur dikatakan reliabel bila koefisiennya mendekati angka 1,00. Namun, angka koefisien tidak selamanya mencapai angka 1,00. Skala dianggap reliabel ketika nilai *Alpha Cronbach* / mencapai  $\geq 7$ .

### **Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu dua arah (*two tailed*). Tujuannya adalah untuk melihat arah hubungan antara variabel dukungan sosial dan variabel *post power syndrom*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini memakai rumus *korelasi product moment* dari Karl Pearson. Untuk mempermudah perhitungan, maka seluruh pengujian akan dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 16.0 *for window*. Kriteria perhitungan dapat dijelaskan bahwa jika harga  $r$  hitung  $>$  dari harga  $r$  tabel, maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, demikian juga sebaliknya jika harga  $r$  tabel  $>$  harga  $r$  hitung maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak (Sugiyono, 2005)

## **HASIL**

### **Uji Diskriminasi Item dan Uji Reliabilitas**

Berdasarkan hasil uji validitas data pada variabel *post power syndrom* terdapat 36 item yang disusun terdapat 9 item yang gugur dan 27 item yang valid. Item Valid mempunyai rentang korelasi antara 0,216 sampai dengan 0,573. Pada variabel Dukungan Sosial, dari 30 item yang disusun terdapat 13 item yang gugur dan 17 item yang valid dengan rentang korelasi antara 0,230 sampai dengan 0,797. Estimasi reliabilitas dilakukan menggunakan model *alpha*

*cronbach*. Semua skala dihitung dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 *for window*. Pada konsepnya, alat ukur dikatakan reliabel bila koefisiennya mendekati angka 1,00. Namun, angka koefisien tidak selamanya mencapai angka 1,00. Skala dianggap reliabel ketika nilai *Alpha Cronbach* / mencapai  $\geq$  0,7. Hasil uji reliabilitas variabel *Post Power Syndrom* sebesar 0,854 dan Dukungan Sosial sebesar 0,842.

### **Uji Hipotesis**

Pada penelitian ini penulis menggunakan uji korelasi untuk menguji hipotesis penelitian. Uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *post power syndrom* pada masa pensiun adalah uji *korelasi product moment* (Karl Pearson). Berdasarkan perhitungan statistik dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 *for windows*, maka diperoleh hasil koefisien korelasi antara variabel dukungan sosial (X) dan variabel *post power syndrom* (Y) sebesar 0,334 dengan  $p$  (0,038) dengan mengacu pada  $r$  tabel signifikansi 5% maka dapat dibuat persamaan matematisnya sebagai berikut;  $r_t$  ( $5\% = 0,316$ ) < ( $r_e = 0,334$ ) maka  $r$  empirik sebesar 0,334 lebih besar dari pada  $r$  teoritik pada taraf signifikan ( $5\% = 0,316$ ) artinya hipotesis diterima, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan *post power syndrom* pada masa pensiun pada pegawai negeri Sipil di Kabupaten Sikka. Koefisien determinasi sebesar 0,11 atau 11%, hal ini berarti bahwa variabel dukungan sosial memberikan kontribusi 11% terhadap *post power syndrom* sedangkan sisanya 89 % dikontribusikan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diperoleh adalah ada hubungan yang signifikansi antara variabel dukungan sosial dengan variabel *post power syndrom* pada masa pensiun pegawai negeri sipil di Kabupaten Sikka dengan angka korelasi 0,334 dengan  $p$  (0,038). Lebih lanjut dapat ditarik kesimpulan

bahwa  $H_a$  yang menyatakan bahwa “ada hubungan antara dukungan sosial dengan *post power syndrom* pada masa pensiun pegawai negeri sipil di Kabupaten Sikka” dapat diterima.

Deskripsi jawaban subjek terhadap variabel penelitian dengan dibantu program SPSS *for windows* versi 16.0 dengan membandingkan mean hipotetik dan mean empirik diketahui bahwa nilai mean empirik lebih besar dibandingkan dengan nilai mean hipotetik, dengan demikian maka dapat diinterpretasikan bahwa dukungan sosial adalah tinggi dan *post power syndrom* juga berada pada kategori tinggi. Korelasi yang terbentuk dalam penelitian ini adalah korelasi positif, sehingga tidak sejalan dengan asumsi yang dibangun peneliti yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *post power syndrom* pada masa pensiun dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi *post power syndrom* pada masa pensiun.

Ketidaksamaan antara hasil penelitian dengan asumsi peneliti mungkin dapat disebabkan oleh beberapa faktor misalnya saja subyek tidak jujur memberikan jawaban atau subjek takut kerahasiaan jawabannya diketahui oleh pihak lain sehingga subjek cenderung memilih jawaban yang normatif. Ketidaksamaan ini juga dapat dijelaskan bahwa dukungan sosial sebagai faktor eksternal tidak selalu menentukan tinggi rendahnya *post power syndrom* pada seorang pensiunan pegawai negeri sipil di Kabupaten Sikka, sehingga pada penelitian ini ada kemungkinan variabel *internal* mempunyai keterkaitan yang lebih kuat dalam *post power syndrom* pada masa pensiun dibandingkan dengan variabel *external*. Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Turner dan Helms (Pitaloka, 2009) yang menggambarkan tentang penyebab terjadinya *post power syndrom* dalam kasus kehilangan pekerjaan yaitu kehilangan harga diri di mana hilangnya jabatan menyebabkan hilangnya perasaan atas pengakuan diri, kehilangan fungsi eksekutif yaitu fungsi yang memberikan kebanggaan diri, kehilangan perasaan sebagai orang yang memiliki arti dalam kelompok tertentu, kehilangan orientasi kerja dan kehilangan sumber penghasilan terkait dengan jabatan tertentu.

Berdasarkan koefisien determinansi diperoleh data bahwa variabel dukungan sosial memberikan kontribusi 11% kepada variabel *post power syndrom* sedangkan sisanya yaitu sebesar 89% dikotribusikan dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **SIMPULAN**

Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *post power syndrom* pada masa pensiun pegawai negeri sipil di Kabupaten Sikka dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,334 dengan  $p$  0,038.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. 2005. *Dasar – Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Agustina C. M. 2008. *Pensiun, Stres dan Bahagia*. Diambil pada tanggal 26 Agustus 2008 dari [http // www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com)

Badan Administrasi Kepegawaian Negara (BAKN). 1986. *Himpunan Peraturan Kepegawaian Jilid III*.

Hidayat, D. D., Zamralita dan Ninawati. 2006. Resiliensi dan Tingkat Stres pada Masa Persiapan Pensiun. *Phronesis – Jurnal Ilmiah Psikologi Industri dan Organisasi*, 8, 50-68.

Kartono, Kartini. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung : Mandar Maju.

Kuntjoro, Z. S. 2002. *Dukungan Sosial pada Lansia*, Diambil pada tanggal 26 Agustus 2008 dari [http // www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com).

Ngarawula, B., 2009. Pensiun, sebagai Gaya Hidup. *Kana – Majalah Keluarga (Pensiun dan Keluarga)*. 011, 03.

Nisfiannoor, Muhammad, 2009. *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Pitaloka A. 2008. Sikap Hidup Di Hari Senja. Diambil pada tanggal 26 Agustus 2008 dari [http // www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com)

- Rini, J. F. 2001. *Pensiun dan Pengaruhnya*. Diambil pada tanggal 26 Agustus 2008 dari [http // www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com)
- Santrock, J. W, 2002. *Life Span Development*. Edisi Kelima Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2005. *Statistik untuk Penelitian*. Cetakan ketujuh. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suparno, Paul., 2009. Masa Pensiun dan Keluarga. Kana – *Majalah Keluarga (Pensiun dan Keluarga, 001,07*.
- Sutarto, T.J dan Ismulcokro, C. 2008. *Pensiun Bukan Akhir Segalanya – Cara Cerdas Menghadapi Saat Pensiun*. Jakarta: Gramedia.
- Uyanto, S. 2009. *Pedoman Analisis Data dengan SPSS*. Edisi Ketiga. Cetakan 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yuliarti, V. E., 2004. *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Masa Pensiun*. **Skripsi** (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.