

HARGA DIRI DAN KECENDERUNGAN *POST POWER SYNDROME* PADA PENSIUNAN PEGAWAI NEGERI SIPIL ANGGOTA PWRI CABANG KOTA CIREBON

Istiqomah Nurhayati¹, Yeniar Indriana²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

istiqomahnurhayati@gmail.com

Abstrak

Pensiun menyebabkan hilangnya peran seseorang yang menjadi bagian dari harga dirinya. Hal tersebut biasanya diasumsikan sebagai proses menimbulkan stres yang berkontribusi pada penurunan kesehatan fisik dan mental. Para pensiunan yang tidak dapat menyesuaikan diri terhadap kondisi ini maka dapat mengalami kecenderungan *post power syndrome*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil. Pengumpulan data menggunakan Skala Harga Diri (30 aitem; $\alpha = 0,928$) dan Skala Kecenderungan *Post Power Syndrome* (40 aitem; $\alpha = 0,940$). Subjek penelitian berjumlah 60 orang pensiunan PNS anggota PWRI Cabang Kota Cirebon yang dipilih melalui teknik *quota sampling*. Hasil analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil ($r_{xy} = -0,779$ $p < 0,001$). Sumbangan efektif variabel harga diri terhadap kecenderungan *post power syndrome* sebesar 60,7%.

Kata kunci: harga diri, kecenderungan *post power syndrome*, pensiunan Pegawai Negeri Sipil

Abstract

Retirement leads to loss of the role of someone who became a part of her self-esteem. It is usually assumed to be a stressful process that contributed to the decline in physical and mental health. Retired people who can not adjust well to these conditions, then they can experience the tendency of post-power syndrome. This research aimed to know whether there is a relationship between self-esteem with the tendency of post-power syndrome on retired Civil Servants. Collecting data using the self-esteem scale consisting of 30 valid item ($\alpha = .928$) and the tendency of post-power syndrome scale consisting of 40 valid item ($\alpha = .940$). The sample of this research are 60 retired civil servants of PWRI of Cirebon City selected through quota sampling technique. The results of simple regression analysis showed that there is a significantly negative relationship between self-esteem with the tendency of post-power syndrome on retired Civil Servants ($r_{xy} = -.779$ $p < .001$). Effective contribution the variables of self-esteem toward the tendency of post-power syndrome is 60.7%.

Keyword: self-esteem, the tendency of post-power syndrome, retired civil servant

PENDAHULUAN

Bekerja merupakan bagian fundamental dari kehidupan bagi hampir semua orang dewasa, baik pria maupun wanita, yang memberikan kebahagiaan dan kepuasan. Suatu kenyataan bila seseorang yang mampu mendapatkan penghasilan itu menandakan bahwa dirinya adalah manusia produktif, manusia yang berguna dan tidak menjadi beban bagi orang lain.

Orang yang bekerja pada hakikatnya akan tiba pada suatu masa di mana individu tersebut harus berhenti dari pekerjaannya. Pensiun merupakan suatu keadaan di mana individu sudah tidak lagi bekerja, baik karena sudah mencapai usia pensiun yang telah ditetapkan atau karena adanya kesepakatan antara individu yang bersangkutan dengan perusahaan tempat individu bekerja untuk melakukan pensiun dini. Havighurst (dalam Azizah, 2011) menyebutkan salah satu tugas perkembangan lansia adalah menyesuaikan diri terhadap masa pensiun dan penurunan pendapatan. Setelah para usia lanjut tersebut pensiun, mereka akan merasa kehilangan peran, identitas serta status yang kesemuanya itu berpengaruh pada harga diri dan pada akhirnya akan memengaruhi konsep dirinya juga.

Tujuan ideal dari pensiun adalah agar seseorang dapat menikmati hari tuanya dengan bahagia, namun pada kenyataannya tidaklah demikian. Perubahan keadaan dari bekerja menjadi tidak bekerja ini oleh sebagian individu dianggap sebagai keadaan yang tidak menyenangkan. Pensiun dianggap sebagai akhir dari segalanya, bagi individu yang tidak bisa menerima keadaannya tersebut. Menurut Osborne (2012) efek psikologis pada masa transisi ke pensiun di antaranya adalah masalah identitas yang disebabkan oleh hilangnya pekerjaan, berkurangnya rasa percaya diri, kesepian, serta timbulnya perasaan cemas dan depresi.

Menurut Darmodjo dan Martono (dalam Azizah, 2011) bila seseorang pensiun maka akan mengalami kehilangan-kehilangan seperti, kehilangan finansial, kehilangan status, kehilangan teman/kelompok eksklusif dan kehilangan kegiatan/pekerjaan. Hilangnya hal-hal tersebut dapat dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam dan dapat menimbulkan perasaan cemas, depresi, merasa tersisihkan, pesimis, merasa tidak berguna dan berbagai macam pikiran negatif lainnya. Semua pikiran negatif tersebut jika dibiarkan terus-menerus akan menimbulkan berbagai macam gejala baik fisik maupun psikis yang akan menyerang para pensiunan, dan jika hal tersebut dibiarkan berlarut-larut maka dapat mengarahkan pada kecenderungan *post power syndrome*.

Kecenderungan diartikan sebagai suatu tendensi yang ada dalam diri individu untuk melakukan sesuatu atau mengarahkan dan menitik beratkan pada satu sisi tertentu (Muda, 2006). Menurut Poerwadarminta (2007) mengartikan kecenderungan sebagai kecondongan akan sesuatu. Kecenderungan ini dapat disebut pula dengan istilah disposisi, dimana istilah pengertian disposisi menurut Chaplin (2009) adalah satu sikap emosional yang berlangsung terus-menerus. *Post power syndrome* adalah suatu *syndrome* yang bersumber dari berakhirnya suatu jabatan atau kekuasaan, dimana penderita tidak bisa lagi berpikir realistis, tidak bisa menerima kenyataan, bahwa sekarang sudah bukan pejabat lagi, bukan karyawan lagi, dan sudah pensiun.

Dinsi, Setiati, dan Yuliasari (2006) berpendapat bahwa pihak yang paling takut menghadapi masa pensiun adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS), karena para PNS yang telah habis masa tugasnya atau pensiun akan mengalami *mental shock*. *Mental shock*

tersebut disebabkan karena mereka merasa kehilangan identitas dan status sosial yang selama ini disandanginya sebagai Pegawai Negeri Sipil. Tidak dapat dipungkiri bahwa *image/status* sosial seorang Pegawai Negeri lebih terhormat dan istimewa di mata masyarakat dari pada status sebagai pegawai swasta, buruh, tani, kuli, atau pedagang. Dinilai terhormat, karena mereka bekerja sebagai aparatur negara/pelayan publik (www.kabarindonesia.com).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwanti (2009) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri dengan *post power syndrome*. Semakin positif konsep diri, maka kecenderungan seorang pensiunan untuk mengalami *post power syndrome* semakin rendah. Sebaliknya, pensiunan yang memiliki konsep diri yang negatif maka kecenderungan untuk mengalami *post power syndrome* semakin tinggi.

Konsep diri berhubungan erat dengan harga diri seseorang, hal tersebut sesuai dengan pendapat Burns (1993) yang menyatakan bahwa salah satu komponen dari konsep diri adalah harga diri. Hasil penelitian menghubungkan antara konsep diri yang sangat positif dengan perilaku negatif yang muncul dalam ketegangan dan temuan bahwa orang yang menunjukkan harga diri rendah lebih rentan terhadap berbagai macam masalah klinis, termasuk kecemasan dan kesepian (Myers, 2012).

Coopersmith (dalam Burns, 1993) mengatakan bahwa harga diri mengacu pada evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berkaitan dengan penghargaan terhadap diri. Harga diri mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju, dan mengindikasikan sejauh mana individu menganggap dirinya mampu, berarti, berhasil, dan berharga. Harga diri akan memproyeksikan cara pandang individu terhadap situasi lingkungannya, dengan kata lain harga diri juga yang akan menentukan bagaimana para pensiunan berespon dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan di masa pensiun yang dialaminya.

Fenomena *post power syndrome* banyak terjadi di kalangan pensiunan, tak terkecuali para pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS). PWRI Cabang Kota Cirebon merupakan sebuah organisasi yang menjadi wadah bagi para pensiunan di Kota Cirebon yang sangat peduli terhadap peningkatan kesejahteraan, kesehatan serta kebahagiaan para lansia yang menjadi anggotanya. Para pengurus PWRI Cabang Kota Cirebon ini cukup aktif dalam menyelenggarakan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk mengisi waktu luang para pensiunan, serta dapat memotivasi para pensiunan untuk tetap aktif beraktivitas di masa tuanya sehingga tetap merasa sebagai individu yang berguna bagi dirinya sendiri dan orang lain. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota PWRI Cabang Kota Cirebon.

METODE

Karakteristik populasi dari penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut: (1) Pensiunan PNS anggota PWRI Cabang Kota Cirebon, (2) Berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dengan usia minimal 60 tahun sampai dengan usia 70 tahun (masuk pada kategori lansia). Alasan mengambil subjek dengan usia minimal 60 tahun adalah sesuai dengan UU Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yang

menyatakan bahwa lansia ialah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *non-probability sampling* dengan tipe *quota sampling*, dan jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang terdiri dari Skala Kecenderungan *Post Power Syndrome* (40 aitem) dan Skala Harga Diri (30 aitem). Kedua skala menggunakan format respon skala Likert dengan empat pilihan respon jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Data yang diperoleh dari subjek tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota PWRI Cabang Kota Cirebon ($r_{xy} = -0,779$; $p < 0,001$). Artinya semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome*. Berlaku pula sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecenderungan *post power syndrome*. Dengan demikian hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan yang negatif antara harga diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota PWRI Cabang Kota Cirebon dapat diterima.

Pensiun melibatkan pelepasan peran yang menjadi bagian penting dari identitas dan penghargaan diri, yang biasanya diasumsikan sebagai proses yang menimbulkan stres yang berkontribusi pada menurunnya kesehatan fisik serta mental, dan kondisi seperti ini memerlukan penyesuaian diri yang tidak mudah (Berk, 2012). Kehilangan peran atau merasa ditolak dapat mengarahkan pada penurunan *self image* bahkan bisa berakibat kehilangan harga dirinya.

Harga diri akan memproyeksikan cara pandang individu terhadap situasi lingkungannya, dengan kata lain harga diri juga yang akan menentukan bagaimana para pensiunan PNS berespon dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan di masa pensiun yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Desiningrum (2012) tentang *self esteem* (harga diri) dan penyesuaian diri pada pensiunan Pamen TNI-AD, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-esteem* (harga diri) dengan kemampuan penyesuaian diri terhadap masa pensiun. Semakin tinggi harga diri para pensiunan maka semakin baik kemampuan penyesuaian dirinya terhadap masa pensiun yang dialaminya. Artinya, untuk mereduksi stres akibat masa pensiun yang dijalannya, maka dibutuhkan suatu harga diri yang tinggi agar individu dapat melakukan penyesuaian diri.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purwanti (2009) mengenai *post power syndrome* pada Purnawirawan POLRI ditinjau dari konsep diri, yang menunjukkan bahwa konsep diri berpengaruh negatif terhadap *post power syndrome*. Semakin positif konsep diri maka semakin kecil kemungkinan Purnawirawan tersebut mengalami *post power syndrome*, begitupun sebaliknya. Berdasarkan teori aktivitas yang dikemukakan oleh Neugarten, konsep diri seseorang bergantung pada aktivitasnya dalam berbagai peran, apabila hal tersebut hilang maka

berakibat negatif pada kepuasan hidupnya. Ditekankan pula bahwa mutu dan jenis interaksi lebih menentukan dari pada jumlah interaksi.

Mengacu pada penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bahwa munculnya kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan itu tidak semata-mata karena mereka sudah tidak bekerja lagi ataupun merasa kehilangan posisi serta fasilitas yang diterima saat bekerja dahulu, akan tetapi hilangnya kontak sosial dengan rekan kerja dan relasi (kelompok eksklusif) inilah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap munculnya kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan.

Akhirnya dapat dikatakan bahwa peran serta lansia atau pensiunan dalam kegiatan sosial atau organisasi seperti PWRI ini dapat mencegah kemunduran fisik ataupun psikis akibat dari *post power syndrome*, dengan bergabung dalam organisasi ini para pensiunan tetap dapat menjalin interaksi sosial dengan orang lain yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan harga diri mereka. Melalui aktivitas, para lansia yang sudah pensiun dapat berkumpul dan berkomunikasi dengan sesama. Darmodjo dan Martono (2004) mengatakan kegiatan-kegiatan dan hobi beraneka ragam memungkinkan lansia masih merasa bermanfaat bagi keluarga serta masyarakat, dan pada akhirnya perasaan tersebut telah cukup dapat memberi dorongan hidup bagi lansia sehingga tidak akan mengalami apa yang disebut *pension stress* atau *post power syndrome*.

Secara umum kecenderungan *post power syndrome* yang dialami oleh pensiunan PNS anggota PWRI Cabang Kota Cirebon berada pada kategori rendah dengan nilai presentase 50%, kategori sangat rendah dengan nilai presentase sebesar 48,3% dan hanya 1 orang saja (1,7%) yang berada kategori tinggi. Artinya bahwa kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan PNS anggota PWRI Cabang Kota Cirebon tergolong rendah. Apabila kecenderungan *post power syndrome* tergolong rendah hal ini menandakan bahwa pada para pensiunan tersebut dapat menghayati atau merasakan keadaan barunya dengan perasaan lega, puas, bahagia karena sudah melakukan semua tugas atau kewajiban kelebagaannya dengan upaya semaksimal mungkin, sehingga individu tersebut bisa merasakan kelelahan dan kebebasan. Perasaan rela, ikhlas, lega dan bahagia menerima keadaan baru tersebut dapat mengurangi perasaan perasaan negatif akibat *post power syndrome*.

Berdasarkan analisis data deskriptif, harga diri pensiunan PNS anggota PWRI Cabang Kota Cirebon sebagian besar masuk kategori tinggi sebanyak 39 subjek (65%), disusul dengan kategori sangat tinggi sebanyak 20 subjek (33,3%), dan yang terakhir kategori rendah sebanyak 1 subjek (1,7%), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa harga diri pensiunan PNS anggota PWRI Cabang Kota Cirebon tergolong tinggi. Menurut Dariuszky (2004), harga diri berpengaruh besar terhadap kualitas dan kebahagiaan hidup seseorang. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan merasa tenang, mantap, optimis, mampu mengendalikan situasi dirinya dan lebih mampu mengatasi masalah-masalah dan kesulitan hidup (Azizah, 2011).

Hasil penelitian mengenai hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan PNS anggota PWRI Cabang Kota Cirebon memiliki nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,607. Hal tersebut memiliki arti bahwa harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 60,7% pada kecenderungan *post power syndrome*, sedangkan sisanya 39,3% ditentukan oleh faktor-faktor lain

seperti penghayatan terhadap situasi baru, persepsi diri terhadap kondisi psikososial dan status sosial sebelum pensiun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan PNS anggota PWRI Cabang Kota Cirebon ($r_{xy} = -0,779$; $p < 0,001$). Semakin tinggi harga diri para pensiunan maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome*, dan sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Berk, E. L. (2012). *Development through the lifespan: Dari dewasa awal sampai menjelang ajal (volume 2, edisi kelima)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burns, R. B. (1993). *Konsep diri: Teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dariuszky, G. (2004). *Membangun harga diri*. Bandung: Pionir Jaya.
- Darmodjo, B., & Martono, H. (2004). *Buku ajar geriatri: Ilmu kesehatan usia lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Desiningrum, D. R. (2012). Hubungan self esteem dengan penyesuaian diri terhadap masa pensiun pada pensiunan Perwira Menengah TNI AD. *Psikologia-online*, 7(1), 14-20.
- Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. (2006). *Ketika pensiun tiba*. Jakarta: Wijayata Media Utama.
- Muda, A. K. K. (2006). *Kamus lengkap bahasa Indonesia*. Jakarta: Reality Publisher.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial (buku 1, edisi 10)*. Jakarta: Salemba Empat.
- Osborne, J. W. (2012). Psychological effect of the transition to retirement. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 46 (1), 45-58.
- Poerwadarminta, W. J. S. (2007). *Kamus umum Bahasa Indonesia (Edisi 3)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Purwanti, P. (2009). Post power syndrome pada purnawirawan Kepolisian Negara Republik Indonesia ditinjau dari konsep diri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang.