

**HARDINESS DAN KECENDERUNGAN *POST POWER SYNDROME*
PADA LANJUT USIA PENSIUNAN PEGAWAI NEGERI SIPIL
(PNS) ANGGOTA PERSATUAN WREDATAMA REPUBLIK
INDONESIA (PWRI) KECAMATAN GAJAH MUNGKUR
SEMARANG**

Mahsunah Ariyanti¹, Yeniar Indriana²

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

mahsunah.ariyanti@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan kecenderungan *post power syndrome*. *Post power syndrome* merupakan sekumpulan gejala mental yang menimbulkan gejala-gejala depresi yang diderita oleh orang yang mengalami stresor psikososial yang berkaitan dengan hilangnya jabatan atau kekuasaan. *Hardiness* merupakan pola kepribadian yang menunjukkan bahwa individu memiliki ketahanan untuk melawan stres yang ditandai dengan sikap komitmen, kontrol, dan tantangan. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia pensiunan PNS anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur, Semarang. Pengumpulan data menggunakan Skala *Hardiness* (35 aitem; $\alpha = 0,934$) dan Skala Kecenderungan *Post Power Syndrome* (38 aitem; $\alpha = 0,926$). Subjek penelitian berjumlah 60 orang pensiunan PNS anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur Semarang yang dipilih melalui *purposive sampling*. Hasil analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan PNS ($r = -0,695$; $p < 0,001$). Sumbangan efektif variabel *hardiness* terhadap kecenderungan *post power syndrome* sebesar 48,4%.

Kata kunci: *hardiness*, kecenderungan *post power syndrome*, lansia, pensiunan PNS, PWRI

Abstract

This study aimed to know whether there is a relationship between *hardiness* with the tendency of *post power syndrome*. *Post power syndrome* is group of mental disorder symptoms that cause depression sign which happen to the person who experience psychosocial stressor related to power lose. *Hardiness* is character patern which shows that an individual has capability to resist the stressor signed with the control, commitment, and challenge. The population in this research is elder retired Civil Servants anggota PWRI of subdistrict of Gajah Mungkur, Semarang. lansia pensiunan PNS anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur, Semarang. Collecting data using the *Hardiness* Scale (35 items; $\alpha = .934$) and the Tendency of *Post Power Syndrome* Scale (38 items; $\alpha = .926$). The sample of this research are 60 elderly retired civil servants of PWRI of Subdistrict Gajah Mungkur Semarang selected using a purposive sampling technique. The results of simple regression analysis showed a significantly negative correlation between *hardiness* with the tendency of *post power syndrome* on retired Civil Servants ($r = -.695$; $p < .001$). Effective contribution of the *hardiness* toward the tendency of *post-power syndrome* is 48.4%.

Keyword: *hardiness*, the tendency of *post-power syndrome*, elderly, retired civil servant, PWRI

PENDAHULUAN

Bekerja merupakan suatu aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Kartono (2012) mengemukakan bahwa secara materi, individu dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup dalam bentuk gaji, kekayaan, dan bermacam-macam fasilitas materiil, sedangkan secara psikologis, bekerja bertujuan untuk memenuhi rasa identitas, status, ataupun fungsi sosialnya.

Pada suatu tingkatan tertentu, seseorang harus rela untuk melepaskan pekerjaan, kekuasaan, atau jabatan yang dimiliki selama ini. Menurut Suardiman (2011) pada lembaga pemerintah atau swasta terdapat aturan yang mengatur seorang pegawai atau karyawan harus berhenti dari pekerjaan karena telah mencapai umur tertentu, yang disebut purna tugas atau pensiun.

Pensiun bagi sebagian orang dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan. Menurut Indriana (2012) perubahan-perubahan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan kecemasan dan perasaan tertekan. Individu menjadi orang yang sangat sensitif dan subjektif sehingga kurang realitas dalam menghadapi pensiun kondisi ini dapat mengarah pada kecenderungan *post power syndrome*.

Kecenderungan oleh Purwodarminta (2007) diartikan sebagai kecondongan akan sesuatu. Hawari (2013) menyatakan *post power syndrome* merupakan sekumpulan gejala mental yang menimbulkan gejala-gejala depresi yang diderita oleh orang yang mengalami stresor psikososial yang berkaitan dengan hilangnya kedudukan/jabatan/kekuasaan.

Hardiness merupakan suatu faktor yang dapat mengurangi stres dengan mengubah persepsi terhadap stresor. Maddi dan Kobasa (dalam Dewi, 2012) menyatakan bahwa tingkat *hardiness* seseorang mempengaruhi penerimaan seseorang terhadap stresor potensial dan respon terhadap stresnya. Para lansia yang memasuki masa pensiun akan mengalami kehilangan-kehilangan dalam hidupnya. Lansia yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi akan dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi dan dapat merespon stresor yang terjadi secara adaptif.

Menurut Dinsi, Setiati, dan Yuliasari (2006) pihak yang paling takut menghadapi pensiun adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS). Para Pegawai Negeri Sipil yang telah habis masa purna tugasnya atau pensiun akan mengalami *mental shock* (faktor kejiwaan). Menjelang akhir masa kerja aktivitas menjadi berkurang, dan sering sakit-sakitan. Fenomena *post power syndrome* dialami oleh banyak pensiunan.

PWRI merupakan organisasi untuk para pensiunan yang mayoritas anggotanya merupakan PNS. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Ketua PWRI Kecamatan Gajah Mungkur Semarang, diketahui bahwa gejala-gejala *post power syndrome* terjadi pada beberapa anggotanya. Gejala-gejala tersebut yaitu: penurunan kondisi fisik setelah pensiun, sakit, dan malu bertemu dengan teman-temannya setelah pensiun. Hilangnya status setelah pensiun dan penurunan kondisi finansial menyebabkan perasaan kurang percaya diri untuk berkumpul dan menghadiri pertemuan rutin PWRI Kecamatan Gajah Mungkur Semarang. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan kecenderungan *post power syndrome* pada lanjut usia pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS) anggota Perkumpulan Wredatama Republik Indonesia (PWRI) Kecamatan Gajah Mungkur Semarang.

METODE

Karakteristik populasi dari penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut: (1) Pensiunan PNS anggota PWRI Semarang, (2) 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 *purposive 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* (38 aitem) dan Skala *Hardiness* (35aitem). 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

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik regresi sederhana dapat disimpulkan terdapat korelasi negative antara *hardiness* dengan kecenderungan *post power syndrome* ($r = -0,695$; $p < 0,001$) yang berarti hipotesis dapat diterima. Dalam penelitian ini variabel *hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 48,4% terhadap variabel kecenderungan *post power syndrome*. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stress pada karyawan.

Hasil penelitian ini memperkuat teori yang dikemukakan oleh Kobasa (dalam Lukluk & Bandiah, 2008) bahwa *hardiness* sebagai tipe kepribadian yang penting sekali pada perlawanan terhadap stres. *Hardiness* dianggap menjaga seseorang tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian hidup yang penuh stres. Lansia pensiunan anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur dengan *hardiness* yang tinggi dapat memberikan kontribusi besar terhadap rendahnya kecenderungan *post power syndrome* untuk memiliki sumber pertahanan diri dan kemampuan penyesuaian diri yang baik. *Hardiness* tinggi yang dimiliki lansia menunjukkan bahwa individu tetap bertahan, bahkan semakin produktif di masa usia lanjut.

Menurut Glass (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2009) masa usia lanjut dapat membuat individu semakin produktif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andria (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku olahraga dengan tingkat hipertensi. Hal ini menunjukkan kegiatan produktif yang dilakukan lansia dapat menurunkan resiko sakit.

Hardiness merupakan sebuah karakteristik kepribadian yang menunjukkan ketahanan bahwa dapat menetralkan stres dengan pendekatan masalah yang adaptif (dalam Nevid dkk, 2005). *Hardiness* membantu individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi stres setelah pensiun. Penyesuaian diri menjadi faktor yang mempengaruhi kecenderungan *post power syndrome* pada lansia. Menurut

penelitian yang dilakukan oleh Mirwani (2009) dalam skripsinya yang berjudul penyesuaian diri lansia yang mengalami *post power syndrome* terhadap peran pensiun menunjukkan bahwa *post power syndrome* terjadi karena tidak adanya persiapan dan tidak adanya penyesuaian terhadap peran pensiun.

Penelitian yang dilakukan Fitroh (2011) bahwa *hardiness* memberikan pengaruh yang positif terhadap penyesuaian diri pada menantu perempuan yang tinggal di rumah mertua. Penelitian ini dapat menggambarkan bahwa individu yang memiliki *hardiness* tinggi akan dapat menyesuaikan diri secara positif pada masa pensiun, sehingga dapat menekan tingkat stres yang berpotensi menyebabkan *post power syndrome*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat dilakukan penelitian, subjek rata-rata memiliki kecenderungan *post power syndrome* yang rendah dengan *mean* empirik sebesar 70,4. kecenderungan *Post power syndrome* yang tergolong rendah ini menandakan bahwa pada lansia pensiunan PNS anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur Semarang tersebut dapat menghayati dan merasakan keadaan barunya sebagai pensiunan dengan perasaan percaya diri, tidak merasa kesepian, dan optimis. Individu merasa lega, puas, bahagia karena sudah melakukan semua tugas atau kewajiban kelembagaannya dengan upaya semaksimal mungkin, sehingga dapat mengurangi perasaan-perasaan negatif akibat *post power syndrome*.

Hasil berbeda ditunjukkan oleh survey awal peneliti yang mengindikasikan adanya beberapa lansia yang mengalami kecenderungan *post power syndrome*. Setelah dilakukan penelitian, asumsi tersebut tidak terbukti karena sebanyak 65% lansia berada pada kategori rendah pada variabel kecenderungan *post power syndrome*. Hal ini bisa terjadi karena peran dari organisasi PWRI dalam memberikan motivasi dan kegiatan yang berguna untuk mengisi waktu luang dari para anggotanya. Banyak kegiatan positif yang rutin digelar untuk wadah dari para anggotanya agar dapat mengisi waktu pensiun dengan lebih bermakna seperti pertemuan bulanan, kegiatan wirausaha, jalan sehat, dan rekreasi bersama antar anggota pensiunan. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2008) mengenai kecenderungan *post power syndrome* pada pegawai negeri sipil di masa pensiun membuktikan bahwa individu yang dapat menyibukkan diri dengan kegiatan yang bermanfaat dapat mengurangi akibat yang ditimbulkan dari *post power syndrome*.

Berdasarkan analisis data deskriptif, *hardiness* lansia pensiunan PNS anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 91,7% subjek, dengan demikian dapat dikatakan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori *hardiness* tinggi. Tingginya *hardiness* pada lansia mengindikasikan bahwa individu percaya bahwa masalah yang muncul dalam kehidupan pasca pensiun dapat dikontrol, dan komitmen kuat terhadap berbagai aktivitas dikehidupannya walaupun sedang berada dalam tekanan, serta mengubah pandangan negatif mengenai pensiun menjadi pandangan yang positif.

Hasil penelitian mengenai hubungan antara *hardiness* dengan kecenderungan *post power syndrome* lansia pensiunan PNS anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur, Semarang memiliki koefisien determinasi yang ditunjukkan dengan *R square* pada variabel *hardiness* adalah sebesar 0,484. Angka tersebut mengandung pengertian bahwa *hardiness* dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 48,4 % pada *post power syndrome*, sedangkan sisanya 51,6% ditentukan oleh faktor lain seperti penyesuaian diri, persepsi terhadap pensiun, optimisme, *self efficacy*, dan konsep diri.

Peneliti sudah berusaha untuk dapat mencapai hasil semaksimal mungkin tetapi dalam kenyataannya harus diakui bahwa penelitian ini tidak sepenuhnya dapat terhindar dari keterbatasan. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah peneliti tidak dapat menetapkan jumlah populasi pada subjek penelitian. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan data dari pengurus PWRI mengenai umur dan anggota yang berstatus pensiunan PNS. Peneliti juga menyadari terbatasnya jumlah populasi dalam penelitian, tidak semua anggota populasi penelitian bersedia untuk dijadikan subjek penelitian, dan subjek yang memenuhi syarat untuk menjadi populasi penelitian ada yang sedang sakit sehingga menyulitkan peneliti untuk menetapkan sampel dalam jumlah besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan kecenderungan *post power syndrome* pada lansia pensiunan PNS anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur Semarang ($r = -0,695$; $p < 0,001$). Pernyataan tersebut mengandung arti bahwa semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki lansia pensiunan PNS anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur Semarang, maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome* yang dimiliki lansia tersebut, dan sebaliknya. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 48,4% pada kecenderungan *post power syndrome* pada lansia pensiunan PNS anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stres dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia kelurahan gerbang putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111-117.
- Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan mental*. Semarang : UPT Undip Press.
- Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. (2006). *Ketika pensiun tiba*. Jakarta: Wijayata Media Utama.
- Fitroh, S. F. (2011). Hubungan antara kematangan emosi dan *hardiness* dengan penyesuaian diri menantu perempuan yang tinggal di rumah ibu mertua. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Handayani, Y. (2008). Post power syndrome pada pegawai negeri sipil yang mengalami masa pensiun. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Hawari, D. (2013). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI.
- Indriana, Y. (2012). *Gerontologi dan progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kartono, K. (2012). *Patologi sosial 3*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Lukluk, A. Z., & Bandiah, S. (2008). *Psikologi kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendika Press.
- Mirwani, S. (2009). Penyesuaian diri lansia yang mengalami post power syndrome terhadap peran pensiun. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development: Perkembangan manusia. Edisi 10. Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Purwodarminta, W. J. S. (2007). *Kamus umum Bahasa Indonesia*. Edisi ketiga. Cetakan keempat. Jakarta: Balai Pustaka.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi usia lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.