

DUKUNGAN SOSIAL DAN KECENDERUNGAN *POST POWER SYNDROME* PADA PENSIUNAN TNI DAN POLRI ANGGOTA PERSATUAN PURNAWIRAWAN DAN WARAKAWURI TNI DAN POLRI DPC PEPABRI KABUPATEN BANYUMAS

Lulu Lestin Lailan, Yeniari Indriana

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

lestinlailan@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *post power syndrome*. Kecenderungan *post power syndrome* merupakan merupakan tendensi individu untuk mengalami gejala- gejala *post power syndrome* berupa gejala fisik, emosi dan perilaku sebagai dampak dari berakhirnya suatu jabatan atau kekuasaan. Dukungan sosial merupakan bantuan yang dirasakan individu berupa perhatian, kenyamanan, penghargaan yang diperoleh individu dari orang-orang yang dapat diandalkan didalam jaringan sosialnya agar meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi kondisi stress. Populasi dalam penelitian ini adalah pensiunan TNI anggota PEPABRI Kabupaten Banyumas. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala yaitu, Skala *Post Power Syndrome* (30 aitem; $\alpha = 0,904$), dan Skala Dukungan Sosial (23 aitem; $\alpha = 0,857$). Subjek penelitian berjumlah 50 orang pensiunan TNI anggota PEPABRI Kabupaten Banyumas yang dipilih dengan *accidental sampling*. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan TNI ($r = -0,585$; $p < 0,001$). Dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap kecenderungan *post power syndrome* sebesar 34,2%.

Kata kunci: dukungan sosial, kecenderungan *post power syndrome*, pensiunan, TNI, POLRI, PEPABRI

Abstract

The relationship between social support and post power syndrome tendency on retiree of TNI and POLRI who are member of Persatuan Purnawirawan dan Warakawuri DPC PEPABRI Banyumas. This research aims to determine the relationship between social support and post power syndrome. Post power syndrome is an individual's tendency to experience physical, emotion, and behavioral symptoms as the result of ending/ retiring from a position or power. Social support is individual perceived- assistance in the form of attention, comfort, and award obtained from reliable people in their network to improve individuals ability to cope with stress conditions. The population of this study were retirees of TNI and POLRI who were members of PEPABRI in Banyumas regency. Data were collected using the Post Power Syndrome Scale (30 items; $\alpha = .904$), and the Social Support Scale (23 items; $\alpha = .857$). Subjects comprised 50 TNI and POLRI retirees who were chosen using accidental sampling. The results of simple regression analysis showed that there is a significantly negative relationship between social support and post-power syndrome tendency on TNI retirees ($r = -.585$; $p < .001$). The social support provides effective contribution to the post-power syndrome tendency up to 34.2%.

Keywords: social support, post power syndrome tendency, retirees, military, police, PEPABRI

PENDAHULUAN

Pensiun merupakan suatu tahapan yang alami oleh hampir semua individu yang bekerja. Individu dalam menghadapi masa pensiun memiliki respon yang berbeda. Menurut Aiken (2002) individu mengartikan pensiun sebagai pengalaman yang menyenangkan apabila individu merasa masa pensiunnya bermanfaat untuk melakukan kegiatan yang menarik dan menyelesaikan tugas-tugas yang tertunda akibat bekerja. Namun individu dengan masalah keuangan, kesehatan, individu yang melekatkan identitas dirinya pada pekerjaan serta individu yang menjalani masa pensiunnya dengan terpaksa akan menjalani masa pensiun dengan perasaan tidak berguna, ketergantungan dan merasa bahwa kehidupannya telah berakhir. Menurut Makhfudi dan Efendi (2009) perubahan psikososial yang terjadi setelah masa pensiun yaitu, kehilangan sumber finansial, kehilangan status dan jabatan, kehilangan teman atau relasi, dan kehilangan kegiatan rutin. Indriana (2011) menyebutkan perubahan-perubahan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan perasaan tertekan dan menimbulkan kecemasan.

Reaksi-reaksi negatif yang muncul dalam menghadapi masa pensiun seperti menurunnya nafsu makan, cemas, munculnya berbagai macam penyakit serta dapat pula muncul gejala-gejala sindrome pasca kuasa atau *post power syndrome*. Dinsi, Setiati dan Yuliasari (2006) menjelaskan *post power syndrome* disebabkan karena *mental shock*, adanya ketakutan tentang apa yang harus dihadapi, ketika masa pensiun tiba. Individu merasa ada sesuatu yang hilang dari dirinya, karena pekerjaan dan jabatan yang selama ini dipegang harus ditinggalkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Trimardhany (2010) menemukan bahwa terdapat perbedaan sikap menghadapi masa pensiun pada pensiunan yang mengalami *post power syndrome* dan tidak mengalami *post power syndrome*. Individu yang tidak mengalami *post power syndrome* menyikapi masa pensiun secara positif dan menyadari usianya telah lanjut, sedangkan individu yang mengalami *post power syndrome* menyikapi masa pensiun dengan menyangkalnya. Penyangkalan ini karena individu yang mengalami *post power syndrome* memiliki orientasi pada bekerja dan jabatan yang disandang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *post power syndrome* adalah penyesuaian diri. Palmore (dalam Santrock, 2002) menyatakan bahwa individu dewasa lanjut yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap pensiun adalah individu yang sehat, memiliki pendapatan yang layak, aktif, berpendidikan baik, memiliki relasi sosial yang luas termasuk diantaranya teman dan keluarga, dan biasanya merasa puas dengan kehidupan sebelum pensiun. Individu memerlukan dukungan sosial dari relasi yang dibangun untuk menghadapi masa transisi agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.

Dukungan sosial yang diterima oleh seseorang akan sangat mempengaruhi cara individu menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya. Individu yang menerima dukungan sosial memadai lebih memungkinkan untuk berhasil dalam penyesuaian diri terhadap masa pensiunnya. Cohen (dalam Cotrada & Baum, 2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai jaringan sosial yang menyediakan sumber materiil maupun psikis yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi situasi sulit. Dukungan sosial yang diperoleh dari pasangan, anak,

kerabat akan menjadi hal yang sangat penting untuk pensiunan agar memiliki pola hidup yang adaptif. Ketika pensiunan menerima perhatian, dan respon yang positif terhadap masa pensiunnya, maka pensiunan akan mengembangkan sikap positif dan merespon dengan baik masa pensiunnya. Pensiunan akan merasa berharga, dihormati dan disayangi. Dan sebaliknya ketika pensiunan tidak cukup mendapat dukungan sosial dari lingkungan terdekatnya mengenai masa pensiunnya, maka ia akan mengembangkan perilaku- perilaku maladaptif seperti: menyendiri, merasa dikucilkan, merasa tidak berhasil dan tidak berharga.

METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah pensiunan TNI dan POLRI anggota Persatuan Purnawirawan dan Warakawuri TNI dan Polri. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah skala psikologi. Penelitian ini menggunakan dua macam skala, yaitu skala kecenderungan *post power syndrome* yang disusun berdasarkan gejala-gejala kecenderungan *post power syndrome*, yaitu: gejala fisik, gejala emosional dan gejala perilaku. Skala dukungan sosial disusun berdasarkan tipe- tipe dukungan sosial, yaitu: dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan emosional, dukungan pada harga diri dan dukungan kelompok sosial. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis regresi sederhana pada program komputer *SPSS 17*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *post power syndrome*. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *post power syndrome* ($r_x = -0,585$; $p < 0,001$). Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah kecenderungan *post power syndrome*, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, dapat diterima.

Berdasarkan hasil analisa, tingkat dukungan sosial pada pensiunan berada pada kategori rendah sebesar 6%, pada kategori tinggi 66% dan pada kategori sangat tinggi sebesar 28%. Tingginya dukungan sosial pada pensiunan menunjukkan, individu mendapatkan perhatian dari keluarga maupun lingkungannya, seperti individu mendapat cukup bantuan baik secara materiil maupun emosional, individu mendapat perlakuan yang baik, dihargai, didengarkan dalam menjalani masa pensiunnya.

Suardiman (2011) berpendapat bahwa kontak sosial dengan teman atau sahabat yang masih terjalin, memiliki efek yang sangat positif terhadap kondisi psikologis pensiunan. Senada dengan hal tersebut, Aiken (2002) berpendapat bahwa individu dengan jaringan sosial yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya. Cavanaugh dan Fields (2006) mengatakan selama individu memiliki keadaan finansial yang baik, sehat, memiliki dukungan dari teman dan relasi,

individu akan merasakan hal positif terhadap datangnya masa pensiun. Dukungan sosial yang diterima individu merupakan suatu dorongan untuk mengobarkan semangat hidupnya, menyadari bahwa masih ada orang lain yang peduli terhadap dirinya (Azizah, 2011). Dukungan sosial berperan dalam mengurangi gejala *post power syndrome*. Pensiunan yang mendapatkan dukungan dari keluarganya untuk tetap aktif berkegiatan, menjalin pertemanan di luar rumah akan memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap masa pensiunnya. Menurut Schultz (2006) aktivitas yang dilakukan setelah pensiun dapat memberikan empat manfaat yaitu, sebagai penyesuaian diri terhadap peran-peran yang hilang, sebagai penyeimbang, sebagai kegiatan, dan sebagai sumber kepuasan.

Dukungan sosial yang didapatkan pensiunan dapat berupa dukungan instrumental, keluarga memberikan fasilitas yang memadai dengan menyediakan alat transportasi yang memudahkan pensiunan untuk melakukan kegiatan di luar rumah. Menjaga agar pensiunan tetap aktif berkegiatan merupakan hal yang sangat penting. Suardiman (2011) dalam teori aktivitas mengatakan bahwa individu akan memperoleh kepuasan apabila individu terlibat atau dilibatkan dalam berbagai kegiatan. Menurut Darmojo (dalam Suardiman, 2011) kegiatan-kegiatan dan hobi yang beraneka ragam memungkinkan pensiunan masih merasa bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat. Perasaan yang dimiliki tersebut dapat memberi dorongan hidup bagi pensiunan sehingga tidak akan mengalami *post power syndrome*. Pemberdayaan bagi pensiunan menjadi hal yang penting karena akan mendatangkan rasa berguna dan rasa puas. Menurut Cumming dan Henry (dalam Schultz, 2006) individu yang setelah pensiun mengganti kegiatan kerjanya dengan suatu kegiatan yang menarik dan bermanfaat akan menjalani masa pensiunnya dengan perasaan puas.

Pada saat dilakukannya penelitian, subjek rata-rata memiliki kecenderungan *post power syndrome* pada kategori sangat rendah. Kecenderungan *post power syndrome* yang sangat rendah ini menandakan pensiunan mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan setelah pensiun sehingga dapat melewati masa pensiunnya dengan perasaan berharga untuk kehidupan barunya sebagai seorang pensiunan. Selain itu individu merasa bahagia, puas karena telah berhasil menyelesaikan kewajibannya. Penelitian yang dilakukan oleh Dasiemi (2009) mengenai hubungan antara kepuasan hidup dengan *post power syndrome* pada pensiunan menemukan bahwa semakin tinggi kepuasan hidup individu, maka akan semakin rendah tingkat *post power syndrome* yang dialami oleh pensiunan.

Berdasarkan hasil penelitian variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 34,2%. Artinya dukungan sosial dalam penelitian ini berkontribusi sebesar 34,2% pada kecenderungan *post power syndrome*, sedangkan sisanya 65,8 % ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian. Penelitian ini sudah berusaha untuk mencapai hasil semaksimal mungkin, namun pada kenyataannya harus diakui bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini memiliki keterbatasan informasi terkait subjek, seperti tidak adanya informasi mengenai pangkat yang dimiliki subjek sebelum masa pensiun, dan lama masa pensiun subjek.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *post power syndrom* ($r_{xy} = -0,585$; $p < 0,001$). Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh pensiunan, maka akan semakin rendah kecenderungan *post power syndrome* yang dimiliki pensiunan tersebut, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, R. L. (2002). *Human development in adulthood*. California: Kluwer Academic Publishers.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Cavanaugh, J. C., & Fields, F. B. (2006). *Adult development and aging*. Belmont: Thomson Higher Education.
- Cotrada, R. J., & Baum, A. (2011). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Dasiemi, E. (2009). Hubungan antara kepuasan hidup dengan post power syndrome pada pensiunan bekerja maupun tidak bekerja di Lodaya, Yogyakarta. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. (2006). *Ketika pensiun tiba*. Jakarta: Wijayata Media Utama.
- Indriana, Y. (2011). *Gerontologi dan progeria*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Makhfudi & Efendi, F. (2009). *Keperawatan kesehatan komunitas teori dan praktik dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Santrock, J. W. (2002). *Life- Span development 8th edition*. New York, NY: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Schultz, D. & Schultz, S. E. (2006). *Psychology & work today* (9th ed). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi lanjut usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Trimardhany, V. (2010). Sikap dan makna hidup pada pensiunan yang mengalami post power syndrome dengan yang tidak mengalami post power syndrome: sebuah studi perbandingan. *Research*. Jakarta: The First LSPR Communication Research Conference Proceeding.