

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECENDERUNGAN POST POWER SYNDROME PADA PENSIUNAN PEGAWAI NEGERI SIPIL ANGGOTA PAGUYUBAN PENSIUNAN PENDIDIKAN KABUPATEN TEGAL**

**Uki Herani<sup>1</sup>, Yeniari Indriana<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

**Email: uki.herani@yahoo.com**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal. *Post Power Syndrome* merupakan sekumpulan gejala mental yang menimbulkan gejala-gejala depresi yang diderita oleh orang yang mengalami stressor psikososial yang berkaitan dengan hilangnya jabatan atau kekuasaan. Regulasi diri merupakan kemampuan dalam mengontrol dan mengendalikan perilaku untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Populasi penelitian ini adalah pensiunan PNS yang menjadi anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal dengan sampel karakteristik pensiunan yang telah berusia 60-70 tahun. Subjek penelitian berjumlah 60 orang dan subjek uji coba berjumlah 45 orang yang diambil menggunakan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua buah Skala Psikologi, yaitu Skala Kecenderungan *post power syndrome* (35 aitem valid,  $\alpha = 0.918$ ) dan Skala Regulasi Diri (27 aitem valid,  $\alpha = 0.923$ ). Data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,774 dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan kecenderungan *post power syndrome* dapat diterima. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *kecenderungan post power syndrome*, sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi kecenderungan *post power syndrome*. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 60% pada kecenderungan *post power syndrome* dan sebesar 40% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** Kecenderungan *Post Power Syndrome*, Regulasi Diri, Pensiunan, PNS, Paguyuban Pensiunan Pendidikan

### **Abstract**

This research is aimed to know the relationship between self-regulation by the tendency of post-power syndrome on the retired civil service member of retired Tegal education association. Post- power syndrome is a set of mental indication that causes depression symptoms suffered by people with psychosocial stressor associated with loss position or power. Self-regulation is the ability to control and manage behavior to achieve its intended purpose. The study population was a retired civil servant who became a member of the retired tegal education association with characteristic of retired sample which are 60-70 years old. Subjects numbered 60 people and trial subjects were 45 people who were taken by used quota sampling technique. Data collecting used two Scale of Psychology, named post-power syndrome Trends Scale (35 aitem valid,  $\alpha = 0.918$ ) and Self-Regulation Scale (27 aitem valid,  $\alpha = 0.923$ ). Data obtained based on the results of simple regression analysis showed a correlation coefficient of -0.774,  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). These results indicate that the proposed of research hypotheses, there is a negative correlation between self-regulation and the tendency of post-power syndrome is acceptable. The higher the self-regulation, the lower the tendency of post-power syndrome, otherwise the lower the self-regulation, the higher the tendency of post-power syndrome. Effectivity of self-regulation contributes 60% to the tendency of post-power syndrome and by 40% influenced by other factors are not examined in this study.

**Keywords:** Trends Post Power Syndrome, Self Regulation, Retired, civil servants, the Society of Retired Education

## PENDAHULUAN

Sebuah pekerjaan berkaitan dengan kebutuhan materi dan psikologis individu. Kartono (2012) mengemukakan bahwa secara materi, individu dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup dalam bentuk gaji, kekayaan dan macam-macam fasilitas materiil, sedangkan secara psikologis, bekerja bertujuan untuk memenuhi rasa identitas, status, ataupun fungsi sosialnya. Rasa kebanggaan dan minat besar terhadap pekerjaan dengan segala pangkat, jabatan, penghormatan, dan simbol-simbol kebesaran menjadi intensif kuat bagi seseorang untuk mencintai pekerjaannya.

Orang lanjut usia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, ini sesuai dengan UU Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia Bab I Pasal 1, bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Indriana, 2012). Masa bekerja bagi seseorang terkait dengan umur. Lembaga pemerintah atau swasta memiliki aturan yang mengatur seorang pegawai atau karyawan harus berhenti dari pekerjaan karena telah mencapai umur tertentu, yang disebut purna tugas atau pensiun (Suardiman, 2011).

Indriana (2012) menyatakan bahwa pensiun sering diidentifikasi dengan masa tua, karena fisik akan semakin melemah, sakit-sakitan, pelupa, penampilan makin tidak menarik dan banyak hambatan yang membuat hidup makin terbatas. Banyak orang yang mempunyai persepsi negatif terhadap pensiun dan menganggap bahwa pensiun merupakan pertanda dirinya sudah tidak berguna dan tidak dibutuhkan lagi. Para pensiunan dianggap tidak lagi produktif sehingga tidak menguntungkan bagi perusahaan atau lembaga tempatnya bekerja. Kondisi ini membuat para pekerja semakin takut dan tidak siap menghadapi pensiun, sehingga menjadi orang yang sangat sensitif dan subjektif yang menyebabkan para pekerja menjadi kurang realistis dalam menghadapi pensiun. Kondisi ini dapat mengakibatkan kecemasan yang tinggi, *post power syndrome*, dan depresi.

Fenomena kecemasan terjadi pada Pegawai Negeri Sipil (PNS). Menurut Daryanto (2007), PNS memiliki karakteristik kerja seperti bekerja sesuai dengan apa yang telah ditetapkan oleh aturan, kerja rutin, cenderung menunggu perintah dari atasan, hidupnya terjamin sampai tua karena mendapatkan uang pensiun, status sosial yang tinggi di masyarakat, dan resiko PHK kecil. Karakteristik tersebut memungkinkan untuk semakin memicu timbulnya kecemasan menghadapi masa pensiun. Walaupun sudah mendapatkan uang pensiun tetapi tidak sebesar gaji yang didapatkan sewaktu masih bekerja. Individu yang dulunya bekerja memiliki jabatan dan status, namun saat pensiun akan kehilangan pekerjaannya.

Dinsi, Setiati, dan Yuliasari (2006) mengemukakan bahwa pihak yang paling takut menghadapi masa pensiun adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS). Para Pegawai Negeri Sipil yang telah habis masa purna tugasnya atau pensiun, mengalami *mental shock* (faktor kejiwaan). Menjelang akhir masa kerjanya, mereka tampak kurang beraktivitas dan sering sakit-sakitan. *Mental shock* ini terjadi, karena adanya ketakutan tentang apa yang harus dihadapi kelak, ketika masa pensiun tiba. Terasa ada sesuatu yang hilang dari dirinya, karena pekerjaan dan jabatan yang selama ini dipegang, harus ditinggalkan. Kehilangan pekerjaan dan jabatan inilah yang membuat mereka stres, cemas hingga mengalami gejala-gejala *post power syndrome*.

*Post power syndrome* atau sindrom “purna kuasa” ialah reaksi somatisasi dalam bentuk sekumpulan symptom penyakit, luka-luka dan kerusakan fungsi-fungsi jasmaniah dan rohaniah yang progresif sifatnya disebabkan oleh karena pasien sudah pensiun atau sudah tidak mempunyai jabatan dan kekuasaan lagi (Kartono, 2010). Kecemasan serta depresi keduanya merupakan emosi negatif yang dapat membuat individu terkena *post power syndrome*. Perlunya sikap serta perasaan dan pemikiran positif untuk menangkal penyebab *post power syndrome* tersebut. Segereston (dalam Ghufron dan Risnawati, 2011) menyatakan bahwa individu yang memiliki sikap optimis adalah cara berpikir yang positif, dengan adanya optimisme dalam diri individu dapat menghindari gejala-gejala *post power syndrome*.

Regulasi diri adalah proses seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Friedman & Schustack, 2008). Hidayat (2013) mengemukakan bahwa regulasi diri diartikan sebagai tugas-tugas hidup untuk mengatur diri sendiri agar mampu hidup secara baik dan sehat. Regulasi diri itu merupakan bagian dari tugas hidup seseorang yang harus diselesaikan dalam mewujudkan kehidupan “wellness”, yaitu suatu konsep yang dikembangkan secara holistik untuk mendeskripsikan konsep keutuhan internal dan eksternal dari kepribadian yang sehat. Sehat yang bersifat multi dimensi, tidak hanya sehat jasmani atau mental, akan tetapi kepribadian secara keseluruhan sebagai suatu refleksi dari kesatuan unsur jasmani dan rohani, serta interaksinya dengan dunia luar. Regulasi diri itu merupakan tugas hidup yang ditunaikan oleh setiap orang termasuk para kaum lansia, agar kondisi hidupnya dapat mencapai kualitas yang baik dan sehat.

Berdasarkan hasil penelitian Fatimah (2013) menyatakan bahwa individu yang mempunyai sikap optimisme yang tinggi maka akan memandang segalanya dengan hal yang positif sehingga mampu menghadapi permasalahan penyakitnya yang kronis dan tidak membuatnya putus asa. Kondisi tersebut menjadi motivasi individu untuk tetap berusaha, sehingga akan berpengaruh terhadap perilakunya. Individu tersebut akan berusaha semaksimal mungkin walaupun mengalami kegagalan sehingga tetap mampu mengatur dirinya dengan baik terutama kesehatannya. Usaha-usaha perilaku sehat yang dilakukan oleh individu tersebut merupakan manifestasi kemampuan regulasi diri untuk mencapai kesehatan. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan regulasi diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada Pegawai Negeri Sipil anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal

## **METODE**

Karakteristik populasi dari penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut: (1) Anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan di Kabupaten Tegal. (2) Berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dengan usia minimal 60 tahun sampai dengan usia 70 tahun serta telah pensiun maksimal selama 10 tahun. 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* (35 aitem) dan skala regulasi diri (27 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**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu terhadap data yang telah terkumpul. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Berdasarkan uji normalitas terhadap variabel kecenderungan *post power syndrome* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.748 dengan signifikansi  $p = 0,631$  ( $p > 0,05$ ). Sementara hasil uji normalitas terhadap variabel regulasi diri diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,767 dengan signifikansi  $p = 0,599$  ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kecenderungan *post power syndrome* maupun regulasi diri memiliki distribusi atau sebaran data yang normal.

Uji linieritas hubungan antara regulasi diri dengan kecenderungan *post power syndrome* menghasilkan nilai koefisien  $F = 86.939$  dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$ . Hasil tersebut menunjukkan hubungan antara kedua variabel penelitian adalah linier. Terpenuhinya uji asumsi normalitas dan linieritas memungkinkan data untuk dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik regresi sederhana, diperoleh koefisien korelasi antara regulasi diri dengan kecenderungan *post power syndrome* sebesar  $-0,774$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif, artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome*, berlaku pula sebaliknya. Nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,600. Hal tersebut memiliki arti bahwa regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 60,% pada kecenderungan *post power syndrome*, sedangkan sisanya 40% ditentukan oleh faktor-faktor lain

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal, sebagaimana ditunjukkan angka koefisien korelasi antara regulasi diri dengan kecenderungan *post power syndrome* sebesar  $-0,774$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif, artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome*. Berlaku pula sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi kecenderungan *post power syndrome*. Hasil regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan di Kabupaten Tegal dapat **diterima**.

Zimmerman (dalam Woolfolk, 2009) berpendapat bahwa regulasi diri digunakan untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan

adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat dilakukan penelitian sebanyak 61,7% atau sebanyak 37 orang pensiunan pendidikan di masa pensiun memiliki kecenderungan *post power syndrome* yang sangat rendah dan sebanyak 38,3% atau sebanyak 23 orang lansia pensiunan pendidikan di masa pensiun memiliki kecenderungan *post power syndrome* yang rendah.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal dimasa pensiun memiliki kecenderungan *post power syndrome* yang sangat rendah. Kondisi ini berkaitan dengan karakteristik subjek penelitian yang berusia 60 hingga 70 tahun dengan masa pensiun maksimal 10 tahun. Semakin lama individu mengalami masa pensiun, maka individu akan mengembangkan kemampuannya untuk dapat menyesuaikan diri pada masa pensiunnya. Kecenderungan *post power syndrome* yang tergolong sangat rendah menandakan bahwa pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal 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*.

Berdasarkan analisis data deskriptif, regulasi diri pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 68,3%, dengan demikian dapat dikatakan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori regulasi diri tinggi. Orang yang mampu melakukan regulasi dirinya dengan baik, akan mampu melakukan usaha secara maksimal dalam mengatur dirinya seperti yang diuraikan oleh Rothbart (dalam Corr & Matthews, 2009) mengemukakan bahwa regulasi diri menunjukkan suatu proses yang berguna bagi seseorang dalam mencapai tujuan yang di dalamnya terdapat pendekatan perilaku dan adanya perhatian untuk melakukan usaha maksimal dalam mengatur dirinya, dalam hal ini individu akan secara aktif mengontrol perilaku kesehatannya sehingga mampu mempertahankan kualitas kesehatan baik secara fisik maupun psikologis.

Berdasarkan analisis data tambahan ditemukan bahwa ketika penelitian dilakukan, aspek yang paling berperan dalam variabel regulasi diri adalah *self observation* dengan rata-rata jumlah skor perdimensi sebesar 24, 9333. Kondisi ini menunjukkan bahwa *self observation* pada lansia pada kehidupannya memiliki pengaruh paling besar terhadap tinggi rendahnya regulasi diri yang dimiliki subjek penelitian. Hasil analisis ini memperkuat teori Bandura, Schunk dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2012) yang menjelaskan bahwa bagian yang penting dari regulasi diri adalah mengobservasi tindakannya sendiri dan membuat kemajuan menuju target-target penting yang telah ditetapkan, individu harus sadar seberapa baik tindakan mereka saat ini. Individu harus tahu bagian mana dari tindakannya yang perlu ditingkatkan.

Subjek pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal memiliki *self observation* yang tinggi, kondisi ini berkaitan dengan pola kepribadian sebelum memasuki usia tua mempengaruhi reaksi seseorang di usia tuanya. Akibatnya, kondisi ini akan menentukan berapa besar perubahan yang terjadi pada kepribadian seseorang ketika menjadi tua. Perubahan kepribadian pada lansia seiring dengan bertambahnya usia. Kondisi ini diperkuat oleh keadaan yang keliru dan telah membudaya dalam masyarakat tentang lansia. Apabila lansia mulai menyadari perubahan fisik dan psikis yang terjadi, maka akan berpikir

mengenai diri sendiri yang telah menjadi tua. Akibatnya lansia akan berpikir dan mengatur cara berperilaku seperti yang seharusnya dilakukan oleh lansia pada umumnya. Kondisi ini membuat lansia harus memiliki *self observation* sehingga dapat mengembangkan pola-pola kepribadian yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh masyarakat di lingkungannya (Hurlock, 2009).

Sebagian lansia memiliki pandangan bahwa masa pensiun merupakan masa dimana mereka memiliki kesempatan untuk bisa aktif, mengembangkan diri dan melakukan kesibukan yang diinginkan sebagai sesuatu yang adil dan baik, harapan dan sesuatu yang berarti untuk kesehatan, relaksasi, dan kebebasan (Indriana, 2012). Lansia dapat mengembangkan diri dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang diinginkan sehingga diperlukan regulasi diri yang baik. Regulasi diri ini akan membuat lansia sadar akan potensi dan harapan yang ingin dicapai di masa tuanya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada Pegawai Negeri Sipil anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar  $-0,774$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Pernyataan tersebut mengandung arti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome*. Berlaku pula sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi kecenderungan *post power syndrome* yang di alami Pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Corr, P.J., & Matthews, Gerald. (2009). *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. New York: Cambridge University Press, 177.
- Daryanto, A. (2007). Merit system dalam manajemen Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal kebijakan manajemen PNS*. Pusat pengkajian dan penelitian kepegawaian BKN.
- Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. (2006). *Ketika pensiun tiba*. Jakarta : Wijayata Media Utama.
- Fatimah. (2013). Hubungan antara optimisme dengan regulasi diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Kedungmundu Semarang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Friedman, H.S., & Schustack, M.W. (2008). *Personality. Classic theories and modern research*. Alih bahasa : Fransiska Dian Ikarini, Maria Hany, Andreas Provita Prima. Jakarta: Erlangga
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Hidayat, H. (2013). *Model konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri kaum lansia di panti jompo*. S3. Tesis (tidak diterbitkan). Universitas Pendidikan Indonesia
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Indriana, Y. (2012). *Gerontologi dan progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kartono, K. (2010). *Hygiene mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Kartono, K. (2012). *Patologi sosial 3*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ormrod, JE. (2012). *Human learning six edition*. New Jersey: Pearson Education, Inc
- Woolfolk, A. (2009). *Educational psychology. Active learning edition*. Alih bahasa : Prajitno H, Mulyantini S, Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.