

## **BAB I**

### **Pendahuluan**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kerja merupakan hakikat kebutuhan manusia. Kerja adalah bentuk aktifitas yang tidak hanya untuk menghasilkan uang, tetapi juga memperoleh status individu, interaksi sosial, dukungan sosial, dan memperoleh kebutuhan untuk aktif berproduksi, kebutuhan untuk merasa sejahtera , serta kebutuhan untuk memperoleh harga diri. Namun setiap orang yang bekerja pasti akan mencapai masa pensiun di hari tuanya. Karena pensiun merupakan suatu tahapan perkembangan yang akan dialami oleh setiap orang yang bekerja.

Menurut Kamus Besar Indonesia (2003), pensiun adalah seseorang yang sudah tidak bekerja lagi karena di antaranya telah mencapai batas umur yang sudah ditentukan menurut Undang-undang atau karena alasan lain sehingga seseorang terpaksa memutuskan atau diputuskan dari pekerjaannya. Pensiun dapat pula atas permintaan sendiri sebelum masanya yang disebut pensiun dini.

Menurut Undang-Undang Nomer 5 tahun 2014 (15 Januari 2014) bahwa batas usia pensiun pegawai eselon satu dan eselon dua adalah 60 (enam puluh) tahun, tetapi keputusan pemberhentian dengan hormat sebagai pegawai negeri sipil telah ditetapkan karena mencapai batas usia pensiun 56 (lima puluh enam) tahun atau lebih dan pemberhentiannya ditetapkan berlaku terhitung mulai akhir Januari 2014 dan seterusnya.

Begitu pula dengan karyawan swasta pada umumnya perusahaan memberikan batasan pensiun sekitar kurang lebih 50 tahun. Sehingga pada usia 50-60 tahun seseorang pasti mengalami masa pensiun. Pada masa pensiun ini beberapa orang merasa kehilangan peran, kedudukan maupun fasilitas, pendapatan, lingkup pergaulan serta perlakuan yang sangat erat hubungannya dengan penghormatan dan harga diri. Apabila belum dipersiapkan secara fisik maupun mental kehilangan seperti itu sering menimbulkan kekecewaan yang lama-kelamaan akan menumpuk dan membekas serta berpengaruh terhadap sisi kejiwaan secara emosional.

Gejala pada masa pensiun seperti ini biasa disebut dengan *Post Power Syndrome*. Dimana pada masa pensiun tersebut seseorang akan mengalami perubahan peran maupun pola hidup. Kondisi tersebut sering kali membawa problem tersendiri, dimana dengan pensiun seseorang akan kehilangan pekerjaan yang dicintainya yang menjadi identitas diri seseorang. Hal ini tidak jarang menimbulkan gejala-gejala psikologis yang berhubungan dengan berakhirnya masa kerja seseorang. Para pensiunan yang cenderung mengalami *Post Power Syndrome* tidak dapat menganggap bahwa perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya adalah hal biasa karena merupakan suatu proses kehidupan.

Seperti dalam penelitian Handayani (2010) tentang *Post Power Syndrome* pada Pegawai Negeri Sipil yang mengalami pensiun. *Post Power Syndrome* merupakan gejala kejiwaan yang terjadi pada seseorang di mana penderita hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya. Dalam hal ini yang bersangkutan tidak mampu menerima realita dan khawatir dengan keadaan di masa yang akan datang.

Fenomena *Post Power Syndrome* ini sering kita jumpai pada orang-orang yang setelah pensiun terlihat sekali perubahannya disbanding ketika masa bekerja dulu. Baik Pegawai Negeri Sipil (PNS) maupun pegawai swasta, jika memasuki masa pensiun akan terlihat beberapa gejala *Post Power Syndrome*. *Post Power Syndrome* dirasakan pada saat memasuki masa dipensiunkan, atau adapula yang baru menyadari beberapa saat kemudian setelah lama pensiun. Namun tidak semua pensiunan mengalaminya. *Post Power Syndrome* akan terjadi apabila orang tersebut kurang menyiapkan diri menghadapi masa pensiun.

Dari beberapa kabar di internet terdapat banyak kasus terjadinya *Post Power Syndrome* pada para pensiunan seperti para anggota Dewan yang enggan melepas fasilitas berupa mobil dinas yang biasa digunakan ([http://www.bpjs.info/ketenagakerjaan/Post Power Syndrome Mobil Dinas Dewan Tak Dikembalikan-6507/](http://www.bpjs.info/ketenagakerjaan/Post-Power-Syndrome-Mobil-Dinas-Dewan-Tak-Dikembalikan-6507/) diunduh pada tanggal 3 Desember 2014). Adapula artikel yang membahas gejala *Post Power Syndrome* yang terjadi pada mantan Presiden Susilo Bambang Yudhoyono ([http://kompasianablog.blogspot.com/2013/10/sby dan post power syndrome.html](http://kompasianablog.blogspot.com/2013/10/sby-dan-post-power-syndrome.html) diunduh pada tanggal 3 Desember 2014). Dalam surat kabar Jawa Pos juga menngisahkan tentang profil Bernard Kent Sondakh, seorang pensiunan TNI AL, yang ditulis dalam sebuah blog Universitas Airlangga (<http://madib.blog.unair.ac.id/elderly-people/melawan-post-power-syndrome/> diunduh pada tanggal 3 Desember 2014). Bahkan kasus yang dialami pelawak Tessy beberapa waktu yang lalu, psikolog Tika Bisono menyebutkan karena mental yang tidak sehat akibat *Post Power Syndrome* (<https://id.berita.yahoo.com/psikolog-musibah-tessy-karena-mental-tidak-sehat-001250106.html> diunduh pada tanggal 3

Desember 2014). Beberapa fenomena *Post Power Syndrome* ini tentu juga banyak ditemui dari orang-orang sekitar yang telah pensiun.

Bagi penderita *Post Power Syndrome* selalu ingin mengungkapkan betapa bangga ia akan masa lalunya dan beranggapan bahwa dirinya masih merasa dapat memberi kontribusi dan tidak menyadari kenyataan bahwa keadaannya sudah berbeda, tenaga dan daya ingat berkurang, semakin rapuh, lekas capai, sehingga tidak lagi produktif dan buah pikiran maupun kegiatan sudah tidak sesuai dengan situasi yang berkembang.

Menurut para pensiunan, pekerjaan membawa kepuasan tersendiri karena disamping mendatangkan uang dan fasilitas, dapat juga memberikan nilai dan kebanggaan pada diri sendiri (karena berprestasi atau pun kebebasan menuangkan kreativitas). Pekerjaan juga dapat memberikan pendapatan, prestise, wewenang, dan otonomi yang diharapkan para pekerja. Menurut Erikson (dalam Hurlock, 1980) pada usia kerja terjadi pada usia madya (55-65) seseorang memasuki masa berprestasi dimana selama usia ini, orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti dan tidak mengerjakan sesuatu apapun lagi. Apalagi orang berusia madya mempunyai kemauan yang kuat untuk berhasil, mereka akan mencapai puncaknya pada usia ini dan memungut hasil dari masa-masa persiapan dan kerja keras yang dilakukan sebelumnya.

Kartono (2000) berpendapat bahwa seseorang yang memasuki masa pensiun sering kali merasa malu karena menganggap dirinya sebagai “pengangguran” sehingga menimbulkan perasan-perasaan minder, rasa tidak berguna, tidak dikehendaki, dilupakan, tersisihkan, tanpa tempat berpijak dan seperti “tanpa rumah”.

Berbeda dengan ketika orang tersebut masih bekerja, dirinya merasa terhormat dan merasa berguna. Hal ini dikarenakan seseorang yang negatif menanggapi keadaan pensiun dan pikiran bahwa masa pensiun adalah masa yang tidak menyenangkan, suram, tidak akan dihormati lagi, dan kehilangan semua fasilitas jabatan yang selama ini didapatkan.

Seseorang yang sudah biasa bekerja, yang pada masa kerjanya sangat produktif, yang merasa bangga dengan kinerjanya, dan harga diri meningkat dengan bekerja, serta memperoleh prestasi-prestasi masa kerja, lalu kemudian menghadapi masa pensiun maka akan terjadi banyak sekali perubahan dalam hidupnya. Seseorang yang sudah pensiun menjadi kurang kegiatan lagi, menjadi merasa tidak lagi berguna dan tidak berharga.

Masa pensiun ini dapat menimbulkan masalah karena tidak semua orang menikmati masa pensiunnya, ada perasaan tidak siap ketika diputuskan dari aktivitas kerja selama bertahun-tahun, kegelisahan, perasaan tidak dihargai, merasa orang lain tidak memperdulikannya lagi, dan lain sebagainya yang biasa disebut dengan *Post Power Syndrome*. *Post Power Syndrome* bisa saja terjadi pada para pensiunan yang kurang memiliki harga diri (*Self Esteem*) pada dirinya.

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Desiningrum (2012) bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri terhadap masa pensiun pada pensiunan perwira menengah TNI AD. Dalam kebanyakan kasus lain, harga diri yang tinggi memiliki konsekuensi yang positif, sedangkan harga diri rendah memiliki efek sebaliknya (Leary, Schreindorfer & Haupt, 1995). Orang yang memiliki tingkat penghargaan diri yang tinggi biasanya memiliki pemahaman yang jelas tentang

kualitas personalnya. Mereka menganggap mereka baik, punya tujuan yang tepat, menggunakan umpan balik dengan cara memperkaya wawasan, dan menikmati pengalaman-pengalaman, serta bisa mengatasi masa sulit. Harga diri dapat berupa perasaan diterima, perasaan mampu, perasaan berharga.

Orang yang mengalami problem saat pensiun biasanya justru mereka yang pada dasarnya sudah memiliki kondisi mental yang tidak stabil, konsep diri yang negatif dan rasa kurang percaya diri terutama berkaitan dengan kompetensi diri dan keuangan/penghasilan. Selain itu, masalah harga diri memang sering menjadi akar depresi semasa pensiun karena orang-orang dengan harga diri yang rendah semasa produktifnya cenderung akan jadi *overachiever* semata-mata untuk membuktikan dirinya masih mampu. Pada saat pensiun, mereka merasa kehilangan harga diri dan ditambah kesepian karena tidak punya teman-teman.

Tinggi rendahnya harga diri seseorang merupakan hal yang mempengaruhi kecenderungan terjadinya *Post Power Syndrome*. Harga diri pada usia pensiun merupakan cara menilai diri sendiri.

Selain faktor harga diri, faktor dukungan sosial juga mempengaruhi kecenderungan seseorang yang sudah pensiun mengalami *Post Power Syndrome*. Ketika seseorang pensiun, tidak ada lagi kegiatan, tidak ada lagi teman sepekerjaan, tidak lagi berinteraksi dengan dunia pekerjaan, merasa tidak dianggap, dan lain sebagainya. Maka sangat diperlukan dukungan sosial, baik untuk mengatasi kegelisahan tersebut, maupun memberikan support pada orang-orang yang mengalami pensiun.

Dukungan sosial adalah dukungan yang diperoleh individu dari orang lain yang bermanfaat dalam membantu menghadapi permasalahan, sehingga individu tahu bahwa orang lain memperhatikan, mencintai, menghargai, menerima, dan merasakan keberadaannya, serta dapat memperkuat perasaan seseorang.

Dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan semacam ini, seseorang membutuhkan dukungan sosial. Sarason, Sarason & Pierce (dalam Baron & Byrne, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh temanteman dan anggota keluarga.

Dukungan sosial akan mempengaruhi individu tergantung pada ada atau tidaknya tekanan dalam kehidupan individu. Tekanan tersebut dapat berasal dari individu itu sendiri atau dari luar dirinya untuk menghindari gangguan baik secara fisik dan psikologis. Individu membutuhkan orang lain disekitarnya untuk memberi dukungan guna memperoleh kenyamanannya. Seperti penelitian yang dilakukan Sari (2010) tentang pengaruh dukungan sosial dan kepribadian terhadap penyesuaian diri pada masa pensiun yang hasilnya adalah dukungan sosial dan kepribadian sangat berpengaruh bagi para pensiunan.

Dari paparan di atas menunjukkan bahwa terdapat kaitan antara harga diri seseorang dan adanya dukungan sosial dengan indikasi terjadinya *Post Power Syndrome* setelah masa pensiun untuk diteliti lebih lanjut. Karena *Post Power Syndrome* hampir selalu dialami oleh para pensiunan, walaupun ada yang berhasil mengatasi masa pensiun dengan baik, dan memang tidak semua pensiunan mengalami *Post Power Syndrome*. Tetapi banyak yang merasa cemas dan tidak mampu menerima kenyataan, ditambah keadaan yang saat ini terus mendesak apalagi

bagi mereka yang berperan sebagai tulang punggung keluarga, resiko terjadinya *Post Power Syndrome* semakin besar.

### **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah mengenai hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan *Post Power Syndrome* pada masa Pensiun, maka rumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara Harga Diri dengan *Post Power Syndrome* pada Masa Pensiun?
2. Adakah hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Post Power Syndrome* pada Masa Pensiun?

### **C. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian menunjukkan sesuatu hal yang baru dan belum pernah diteliti. Terdapat beberapa penelitian terkait dengan *Post Power Syndrome* yang peneliti temui yakni :

1. Penelitian pada tahun 2006 oleh Mursadi dari Universitas 17 Agustus Samarinda, yang meneliti tentang adanya pengaruh antara dukungan sosial dan religiusitas terhadap kecenderungan *Post Power Syndrome* pensiunan pegawai Telkom Balikpapan.
2. Penelitian pada tahun 2010 oleh Hanny Safitri Sari dari Universitas Islam Negeri Hidayatullah Jakarta, yang meneliti tentang adanya pengaruh antara dukungan sosial dan kepribadian terhadap penyesuaian diri pada masa pensiun.



3. Penelitian pada tahun 2012 oleh Dinie Ratri Desiningrum, yang hasilnya adalah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri terhadap masa pensiun pada pensiunan Perwira Menengah TNI AD.

Dari uraian di atas masih sedikit yang meneliti tentang Harga Diri yang berhubungan dengan *Post Power Syndrome*. Sedangkan terdapat penelitian tentang Dukungan Sosial yang berhubungan dengan *Post Power Syndrome* tapi dikaitkan juga dengan religiusitas sedangkan penelitian kali ini akan dikaitkan dengan harga diri.

Dan dari penelitian-penelitian terdahulu sepanjang yang peneliti ketahui belum ada variabel yang sama dengan ketiga variabel penelitian yang dipilih peneliti.

#### **D. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

##### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan sasaran hasil yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menguji hubungan yang signifikan antara Harga Diri dengan *Post Power Syndrome* pada Masa Pensiun?
- b. Untuk menguji hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan *Post Power Syndrome* pada Masa Pensiun?

##### **2. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian tentang hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan *Post Power Syndrome* pada Masa Pensiun ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis untuk pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan.

b. Manfaat praktis

1) Bagi Para Pensiunan

Penelitian ini diharapkan agar para pensiunan dapat mengetahui gejala *Post Power Syndrome* pada dirinya sehingga kemudian dapat mengatasinya sendiri.

2) Bagi Lembaga/Perusahaan

Penelitian ini diharapkan agar Lembaga/Perusahaan memberikan motivasi pada karyawan yang akan pensiun agar lebih siap sebelum masa pensiun.

3) Bagi Keluarga Pensiunan

Penelitian ini diharapkan agar keluarga para pensiunan dapat menerima keadaan dan memberikan dukungan pada para pensiunan.