

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN RELIGIUSITAS
TERHADAP KECENDERUNGAN POST POWER SINDROME
PENSIUNAN PEGAWAI PT. TELKOM BALIKPAPAN**

MURSADI FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAG 1945 SAMARINDA

ABSTRAK

Pensiun merupakan permasalahan bagi pekerja diusianya yang sudah lanjut. Dukungan sosial adalah sesuatu yang paling mendasar yang dibutuhkan oleh pensiunan begitu juga Religiusitas dalam kehidupan sangat mempengaruhi seseorang terhadap kecenderungan post power sindrom semua itu bisa terjadi dikarenakan dukungan sosial dan aktivitas religiusitas yang berbeda.. Dukungan sosial yang baik maka untuk kecenderungan post power sindrom tidak muncul begitu pula religiusitas baik kecenderungan post power sindrom tidak muncul dimana seseorang dapat menempatkan dirinya di tengah keluarga, masyarakat, dan teman teman dulu satu pekerjaan maka dia akan diterima dengan baik oleh masyarakat begitu juga

sebaliknya. lebih merasakan manfaat dukungan sosial dan religiusitas yang sangat berpengaruh disaat keberlangsungan pada masa pensiun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan Religiusitas terhadap Kecenderungan Post Power Sindrom Pensiunan pegawai PT. Telkom Balikpapan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling, dengan total responden sebanyak 70 orang Pensiunan Pegawai PT Telkom Balikpapan. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial dan Religiusitas secara bersama-sama terhadap Kecenderungan Post Power Sindrom sehingga semakin tinggi dukungan sosial dan religiusitas maka semakin rendah kecenderungan Post

power sindrom Pensiunan pegawai PT.Telkom Balikpapan.ini bisa dilihat dengan hasil pengujian regresi uji bersama, uji penuh (uji F) nilai $p = < 0.005$ dengan kontribusi sebesar 19.2 % Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan saran kepada pihak perusahaan, keluarga, teman sejawat serta lingkungan sosial terkait untuk bersama-sama memberikan dukungan social dan begitu juga religiusitas bagi para pensiunan. Sedangkan saran bagi para pensiunan agar dapat memanfaatkan lingkungan sosialnya dan religiusitas yang ada dan ada yang disediakan oleh perusahaan untuk keberlangsungan sehingga untuk kecenderungan post power syndrome tidak ada muncul dan pensiunan pegawai PT. Telkom Balikpapan dapat menuju kearah yang lebih baik lagi

Kata kunci : Semakin tinggi dukungan sosial dan religiusitas maka semakin

rendah kecenderungan post power syndrome

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pensiun merupakan tahapan akhir perkembangan yang akan dialami oleh setiap orang yang bekerja dimana pada masa tersebut seseorang akan mengalami perobahaan peran maupun pola hidup dari kondisi bekerja menjadi kondisi tidak bekerja yang akan membawa dampak bagi pensiunan itu sendiri dan keluarganya Pada hal seseorang Dalam dinamika kehidupan ini, seseorang dituntut untuk bekerja, bukan hanya untuk sekedar memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari maupun mencari nafkah, tetapi juga untuk mengembangkan potensi dan prestasi serta mempertahankan eksistensi dalam kehidupan.Bekerja merupakan salah satu perwujudan aktivitas manusia, yang tidak hanya untuk menghasilkan uang,

tetapi dapat memberikan status sosial sehingga seorang individu dapat berinteraksi dalam lingkungan masyarakat. Bekerja merupakan bentuk dari aktivitas yang mendapat dukungan sosial yang berupa kebutuhan untuk aktif, kebutuhan untuk produktif, kebutuhan untuk memperoleh harga diri, serta kebutuhan lain dalam kehidupan baik dari seseorang yang mengalami Kecenderungan Post power sindrom atau seseorang yang tidak mengalami kecenderungan cenderung terhadap post power syndrome

Dari uraian diatas, dapat dikatakan bekerja merupakan hakekat kebutuhan manusia. Namun pada kenyataannya, pekerjaan yang dilakukan seseorang tidak akan berlangsung selamanya, karena ada batasan usia tertentu dalam bekerja yang disebut sebagai masa pensiun. Hurlock (2000, h.147) berpendapat

bahwa pensiun dapat berupa sukarela atau kewajiban yang terjadi secara regular atau lebih awal. Beberapa pekerja menjalani masa pensiun dengan sukarela sebelum masa pensiun wajib. Hal ini mereka lakukan karena alasan kesehatan atau keinginan untuk menghabiskan sisa hidup dengan melakukan hal-hal yang lebih berarti untuk diri mereka sendiri ataupun pekerjaan. Bagi yang lain, pensiun dilakukan secara terpaksa atau disebut juga wajib pensiun karena organisasi tempat seseorang bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas seseorang untuk pensiun tanpa mempertimbangkan apakah mereka merasa senang atau tidak, mau atau tidak mau

Golongan pensiun sendiri terbagi menjadi kelompok yang optimis dan kelompok yang pesimis. Ada yang bahagia karena dapat menyelesaikan tugas dan pengabdian dengan baik

sehingga tidak memiliki rasa penyesalan setelah pensiun. Hal ini sejalan dengan Rosyid (2010) yang menyatakan bahwa pensiun akan menghasilkan suatu keadaan yang membahagiakan. Setelah menjalankan tugas dan melakukan peran sesuai dengan tuntutan perusahaan, dan pengabdian kepada organisasi, maka tiba saatnya seseorang untuk memperoleh penghargaan yang tinggi atas jerih payah dan usahanya tersebut. Akan tetapi hal ini tidak dapat dipisahkan dari bagaimana pengalaman bekerja dan tingkat kepuasan kerja seseorang selama memainkan peran yang dipercayakan oleh perusahaan. Individu tersebut harus ikhlas melepaskan segala atribut dan kebanggan yang disandangnya selama melaksanakan tugas, dan bersiap memasuki masa kehidupan yang tanpa peran, kondisi yang demikian memungkinkan pula

munculnya perasaan sayang untuk melepaskan jabatan yang telah digeluti.

Sebagian kecil individu menjalani masa pensiun dengan perasaan bahagia karena sebentar lagi akan terbebas dari kewajiban masuk kantor, namun bagi kebanyakan orang, masa pensiun akan dijalani dengan perasaan was-was dan khawatir terhadap masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan yang sama, yaitu pensiun dapat menimbulkan respon yang berbeda yaitu kegembiraan melawan kekhawatiran (Helmi, 2000, h. 44). Fakta di masyarakat menunjukkan bahwa individu yang sudah berhenti bekerja akan mengalami kesulitan dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial. Hal ini disebabkan karena pensiun sering diartikan sebagai kehilangan kedudukan, jabatan, peran, kegiatan, status, dan harga diri (Kuncoro, 2002).

Menurut Floyd, dkk (dalam Newman, 2006) pensiun juga mengacu kepada transisi psikologis, suatu perubahan yang terprediksi dan normatif yang melibatkan persiapan, pengertian kembali tentang peran dan peran perilaku, serta penyesuaian psikologis dari seorang pekerja yang dibayar menjadi melakukan aktivitas yang lain.

Bentuk reaksi negative yang muncul dalam menghadapi masa pensiun seperti susah tidur, malas bekerja, sering pusing, atau muncul kecemasan bahkan berbagai penyakit dan tidak jarang pula individu merasa *powerless* dan muncul sindrom pasca kekuasaan yang lebih dikenal dengan *post power syndrome* (Helmi, 2000, h. 43).

Post power syndrome banyak dialami oleh individu yang baru saja menjalani masa pensiun. Arti dari “*syndrome*” adalah

kumpulan gejala, sedangkan arti dari “*power*” adalah kekuasaan. Maka *post power syndrome* adalah gejala-gejala pasca kekuasaan. Gejala ini umumnya terjadi pada orang-orang yang tadinya mempunyai kekuasaan atau mempunyai suatu jabatan di tempat kerja, sehingga ketika sudah tidak menjabat atau bekerja lagi, akan terlihat gejala-gejala emosi yang kurang stabil. Gejala-gejala itu biasanya bersifat negative dan akan semakin memburuk jika individu merasakan adanya gangguan fisik (Elia, 2005).

Post power syndrome adalah gejala yang terjadi dimana penderita hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalu (karir, kecantikan, ketampanan, kecerdasan, atau hal lain), dan seakan-akan tidak bisa memandang realita yang ada saat ini. Ada banyak factor yang menyebabkan terjadinya

post power syndrome, pensiun dan PHK adalah salah satu dari factor tersebut. Bila individu tersebut memiliki jabatan, kekuasaan dan pengaruh yang cukup besar di masa kerjanya, begitu memasuki masa pensiun semua itu tidak dimiliki lagi, sehingga timbul berbagai gangguan psikis yang semestinya tidak perlu. Perubahan yang terjadi pada orang yang mulai pensiun antara lain berkaitan dengan kehilangan peran, kewenangan, interaksi sosial, dan status bekerja yang semuanya terkait dengan pekerjaan formal yang dilakukannya sebelum pensiun dan merupakan segala hal yang terakit dalam pekerjaan merupakan pemuasan kebutuhan psikososialnya. Di masa pensiun, ia kehilangan sumber pemuas kebutuhan tersebut sementara kebutuhannya tetap menuntut untuk

dipenuhi (Suara Pembaharuan, 6 Juni 2002).

Rini (2001) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *post power syndrome* pada diri seseorang yang kehilangan jabatan, yaitu kepuasan kerja dan pekerjaan, usia, kesehatan, persepsi seseorang tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiun, dan status sosial sebelum pensiun.

Salah satu hal yang berpengaruh bagi seseorang yang memiliki kecenderungan mengalami *post power syndrome* adalah penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah salah satu persyaratan penting bagi kesehatan jiwa atau mental individu, dan merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang sesuai antara diri individu dengan

lingkungan (Mutadin, 2002). Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu aspek penyesuaian pribadi dimana kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai suatu hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitar, keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, berani menghadapi kenyataan atau bertanggung jawab, tidak merasa kecewa, percaya pada kondisi dirinya, dan kehidupan kejiwaan ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sedangkan aspek yang kedua yaitu penyesuaian sosial, dimana setiap individu hidup dalam masyarakat yang didalamnya terdapat proses

saling mempengaruhi satu sama lain, dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat, dan nilai-nilai yang mereka patuhi.

Dalam masa-masa transisi tersebut individu yang berusaha menyesuaikan diri terhadap situasi kehidupan yang berbeda membutuhkan dukungan orang lain untuk menyesuaikan diri. Dalam psikologi istilah ini dikenal dukungan sosial. Dukungan sosial ini menurut Johnson dan Johnson (1991) sebagai keberadaan orang lain yang bisa diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan dan penerimaan apabila individu mengalami kesulitan. Thorst (Sofia, 2003) bahwa dukungan sosial bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan berarti bagi individu seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, tetangga

dan saudara. Sedangkan Nicholson dan Antil (Suhita, 2005) dukungan sosial adalah dukungan yang berasal dari keluarga, dan teman dekat atau sahabat. Dan beberapa aspek dalam dukungan sosial, yaitu kedekatan interaksi yang akan menimbulkan saling percaya, bimbingan langsung seperti memberikan informasi, memberikan petunjuk dan memberikan nasehat, interaksi sosial positif dapat berupa saling berdiskusi antar sesama, umpan balik yang menimbulkan suatu respon, bantuan materi dalam bentuk uang.

Selain dukungan sosial, faktor lain yang juga mempengaruhi kecenderungan *post power syndrome* menurut Schneiders adalah agama atau religi. Religi dapat diartikan sebagai aturan atau cara hidup manusia dalam hubungannya dengan Tuhan dan sesamanya.

Kebanyakan orang menjadikan nilai religius sebagai panutan yang dapat membawa manusia ke jalan yang benar dan berperilaku yang mulia. Adam dan Gullota (dalam Dipenogoro, 2004, h. 125) mengatakan bahwa agama menawarkan perlindungan dan rasa aman, khususnya bagi yang sedang mencari eksistensi dirinya ditambahkan pula oleh Subandi, bahwa agama dapat memberikan alternative untuk menghadapi guncangan emosional.

Dalam kaitannya dengan religiusitas, religiusitas adalah suatu keadaan dimana individu merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi yang melindungi kehidupan manusia dan kepada-Nya manusia bergantung dan berserah diri. Semakin seseorang mengakui adanya Tuhan, maka semakin tinggi religiusitasnya (Dister, 1998, h. 31). Menurut

Zimbardo (dalam Noviani, 2005, h.4) religiusitas memainkan peran yang penting dalam cara hidup, dan individu yang benar-benar religious akan terhindar dari keresahan-keresahan serta terjaga keseimbangan jiwa dan selalu siap menghadapi segala sesuatu yang terjadi. Ciri-ciri orang yang mempunyai tingkat religiusitas tinggi dapat dilihat dari tingkah laku, sikap, perkataan, serta seluruh jalan hidupnya mengikuti ajaran agama.

Seperti yang telah dipaparkan diatas, bahwa individu yang mengalami *post power syndrome* awalnya akan terlihat gejala-gejala guncangan emosional dan keadaan psikis menjadi tidak stabil. Rini (2001) mengungkapkan beberapa factor yang mempengaruhi *post power syndrome* yang termasuk didalamnya adalah persepsi individu tentang bagaimana seseorang akan menyesuaikan diri dengan masa pensiun. Salah satu aspek kehidupan yang disorot dalam factor ini

adalah bagaimana seorang individu mempunyai kehidupan rohani yang sehat dan tetap memiliki hubungan yang erat dengan Tuhan. Kedua hal tersebut menunjukkan adanya kaitan antara religiusitas dengan kecenderungan *post power syndrome*.

Berdasarkan uraian diatas, maka religiusitas dan dukungan sosial seharusnya berpengaruh terhadap kecenderungan *post power syndrome* pensiunan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian lebih mendalam tentang pengaruh dukungan sosial dan religiusitas terhadap kecenderungan *post power syndrome*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A Tinjauan Pustaka

a. Kataristritik pensiunan pegawai Telkom Balikpapan

Terdapat beberapa karakteristik pensiunan PT. Telkom Balikpapan yaitu pensiunan yang melalui pensiun dini dan pensiun

murni yang telah diatur melalui peraturan perusahaan Pt Telkom Indonesia dimana prayarat pensiun itu sudah dituangkan diperaturan Pt Telkom Indonesia diantaranya batas umur baik pensiun murni atau pensiun dini, Masa kerja pegawai yang telah dilaksanakan berdasar diperusahaan PT.Telkom. Adapun batas umur pensiun murni adalah 55 Tahun dan pensiun dini dibatasi dari pegawai bekerja tahun sampai umur 54 tahun dan posisi jumlah pensiunan PT.Telkom Balikpapan berjumlah 110 Orang yang terbagi 20 orang Wanita dan 90 orang Pria dan kebanyakan usianya diatas umur 57 tahun (Lansia) lansia. Menurut Keliat (1999) dalam Mariyam dkk (2008), Lanjut usia memiliki beberapa karakteristik diantaranya adalah; Pertama, Orang Berusia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan Pasal 1 ayat (2) UU No.13 tentang kesehatan); Kedua,

kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptive; Ketiga, lingkungan dan tempat tinggal yang bervariasi.

b. Post Power Syndrome

1. Pengertian *Post Power Syndrome*

Old age (masa tua) bisa menjadi masa yang menyenangkan atau sebaliknya menyedihkan. “*Old age can be a time of joy, playfulness, and wonder, but it is also a time of senility, depression, and despair,*” (Erikson dalam Fiest & Fiest, 2002). Kekuatan di masa ini adalah *wisdom* (kebijaksanaan) yang digambarkan sebagai kondisi kaya akan pemahaman dan obyektif terhadap kehidupan dalam menghadapi akhir dari kehidupan itu sendiri,

“informed and detached concern with life itself in the self of death itself.”

Menurut Elia (2005) yang dimaksud dengan *post power syndrome* adalah kumpulan gejala. “Power” adalah kekuasaan. Jadi, terjemahan dari *post powersyndrome* adalah gejala pasca kekuasaan. Gejala ini umumnya terjadi pada orang-orang yang tadinya mempunyai kekuasaan atau menjabat satu jabatan, namun ketika sudah tidak menjabat lagi, seketika itu terlihat gejala-gejala kejiwaan atau emosi yang kurang stabil. Gejala-gejala itu biasanya bersifat negatif, itulah yang diartikan *post power syndrome*. Masa pensiun ini dapat menimbulkan masalah karena tidak semua orang siap untuk menghadapinya. Pensiun akan memutuskan seseorang dari aktivitas rutin yang telah dilakukan selama bertahun-tahun,

selain itu akan memutuskan rantai sosial yang sudah terbina dengan rekan kerja, dan yang paling vital adalah menghilangnya identitas diri seseorang yang sudah melekat begitu lama (Agustina, 2008).

Individu usia 55 - 65 tahun mengalami fase ke-7 (fase generativitas dengan stagnasi) dan ke-8 (fase integritas diri dengan putus asa) dalam tahap perkembangan tersebut. Pada individu yang mengalami *Post-power syndrome*, fase stagnasi dan putus asa yang mendominasi perilakunya. Fase stagnasi adalah fase di mana individu terpaku dan berhenti dalam beraktivitas atau berkarya, sementara pada fase putus asa, individu merasakan kecemasan yang mendalam, merasa hidupnya sia-sia, tidak berarti, yang kurang stabil dan muncul tatkala seseorang turun dari jabatan yang dimiliki sebelumnya,

ditandai dengan wajah yang tampak jauh lebih tua, pemurung, sakit-sakitan, lemah mudah tersinggung, merasa tidak berharga, melakukan pola-pola kekerasan yang menunjukkan kemarahan baik dirumah maupun tempat lain (Rini, 2001).

Post Power Syndrome hampir selalu dialami terutama orang yang sudah lansia dan pensiun dari pekerjaannya, hanya saja banyak orang yang berhasil melalui fase ini dengan cepat dan dapat menerima kenyataan dengan hati yang lapang. Namun pada kasus-kasus tertentu, individu tidak mampu menerima kenyataan yang ada, ditambah dengan tuntutan hidup yang harus mendesak. Bila dirinya adalah satu-satunya penopang hidup keluarga, risiko terjadinya *Post Power Syndrome* yang berat semakin besar. Dukungan dan pengertian dari orang-

orang tercinta serta lingkungan terdekat, dalam hal ini keluarga sangat membantu dan kematangan emosi sangat berpengaruh pada terlewatnya *Post Power Syndrome* (Wardhani, 2006).

Lebih lanjut Agustina (2008) menambahkan ciri-ciri orang yang rentan menderita *post power syndrome*;

- 1 Orang-orang yang senangnya dihargai dan dihormati orang lain, yang permintaannya selalu dituruti, yang suka dilayani orang lain.
- 2 Orang-orang yang membutuhkan pengakuan dari orang lain karena kurangnya harga diri, sehingga jika individu tersebut memiliki jabatan dia merasa lebih diakui oleh orang lain.
- 3 Orang-orang yang menaruh arti hidupnya pada prestasi jabatan dan pada kemampuan untuk mengatur hidup orang

lain, untuk berkuasa terhadap orang lain. Istilahnya orang yang menganggap kekuasaan itu segala-galanya atau merupakan hal yang sangat berarti dalam hidupnya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *post power syndrome* adalah gejala ketidakstabilan psikis yang muncul saat seseorang meninggalkan jabatan atau kekuasaannya. Gangguan ini terjadi karena adanya perasaan dianggap tidak penting dan dihormati lagi.

Dinsi (2006), membagi gejala-gejala *post power syndrome* ke dalam tiga tipe, yaitu:

1) Gejala Fisik.

Yaitu menjadi jauh lebih cepat tua tampaknya dibandingkan pada waktu dia menjabat. Rambutnya menjadi putih semua,

berkeriput, menjadi pemurung, sakit-sakitan, dan tubuhnya menjadi lemah, tidak bergairah.

2) Gejala Emosi.

Yaitu cepat tersinggung, merasa tidak berharga, ingin menarik diri dari lingkungan pergaulan, ingin bersembunyi, dan lain sebagainya.

3) Gejala Perilaku.

Yaitu umumnya malu bertemu orang lain, lebih mudah melakukan pola-pola kekerasan atau menunjukkan kemarahan baik di rumah atau di tempat yang lain.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala yang *post power syndrome* secara umum ada tiga, yaitu gejala fisik, gejala emosi, dan gejala perilaku.

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Post Power Syndrome

Rini (2001) mengungkapkan beberapa faktor yang mempengaruhi *post power syndrome* akibat pensiun, meliputi:

1) Kepuasan Kerja dan Pekerjaan

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). Namun ada catatan, 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 sehingga mereka habis-habisan dalam bekerja sehingga mengabaikan sosialisasi dengan sesamanya pula. Pada saat pensiun, mereka merasa kehilangan harga diri dan ditambah kesepian karena tidak punya teman-teman. Pada orang dengan kondisi kejiwaan yang stabil, konsep diri positif, rasa percaya diri kuat serta didukung oleh keuangan yang cukup, maka orang tersebut akan lebih dapat menyesuaikan diri dengan kondisi pensiun tersebut karena selama tahun-tahun ia bekerja, ia “menabung”

pengalaman, keahlian serta keuangan untuk menghadapi masa pensiun.

1. Usia

Banyak orang yang takut menghadapi masa tua karena asumsinya jika sudah tua, maka fisik akan makin lemah, makin banyak penyakit, cepat lupa, penampilan makin tidak menarik dan makin banyak hambatan lain yang membuat hidup makin terbatas. Pensiun sering diidentikkan dengan tanda seseorang memasuki masa tua. Banyak orang mempersepsi secara negatif dengan menganggap bahwa pensiun itu merupakan pertanda dirinya sudah tidak berguna dan dibutuhkan lagi karena usia tua dari produktivitas makin menurun sehingga tidak menguntungkan lagi bagi

perusahaan/organisasi tempat mereka bekerja. Seringkali pemahaman itu tanpa sadar mempengaruhi persepsi seseorang sehingga ia menjadi over sensitif dan subyektif terhadap stimulus yang ditangkap. Kondisi inilah yang membuat orang jadi sakit-sakitan saat pensiun tiba. Memang, masa tua harus dihadapi secara realistis karena tidak mau menghadapi kenyataan bahwa dirinya *getting older* dan harus pensiun juga membawa masalah serius seperti halnya *post power-syndrome* dan depresi. Salah satu cara mengatasi persepsi negatif terhadap masa tua adalah dengan mengatakan pada diri sendiri : "*Act your age, but I don't want to act old*"

3) Kesehatan

Beberapa orang peneliti melakukan penelitian dan menemukan bahwa kesehatan mental dan fisik merupakan prekondisi yang mendukung keberhasilan seseorang beradaptasi terhadap perubahan hidup yang disebabkan oleh pensiun. Hal ini masih ditambah dengan persepsi orang tersebut terhadap penyakit atau kondisi fisiknya. Jika ia menganggap bahwa kondisi fisik atau penyakit yang dideritanya itu sebagai hambatan besar dan bersikap pesimistik terhadap hidup, maka ia akan mengalami masa pensiun dengan penuh kesukaran. Menurut hasil penelitian, pensiun tidak menyebabkan orang jadi cepat tua dan sakit-sakitan, karena justru berpotensi meningkatkan kesehatan karena mereka

semakin bisa mengatur waktu untuk berolah tubuh. Penghasilan dan kesehatan cenderung menurun sehingga muncul rasa kurang mendapat penghargaan dari dunia sekitar yang disebut *post power syndrome*. Kondisi itu semakin berat dialami oleh laki-laki yang terakhir memiliki posisi jabatan/pangkat yang terhormat di lingkungan kerjanya, apabila tidak dipersiapkan dengan baik dapat menimbulkan berbagai penyakit fisik dan mental psikologis (Burhan, 2008).

- 4) Persepsi seseorang tentang bagaimana ia akan menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya

Hal ini erat berkaitan dengan rencana persiapan yang dibuat jauh sebelum masa pensiun tiba. Menurut para ilmuwan, perencanaan yang dibuat

sebelum pensiun (termasuk pola/gaya hidup yang dilakukan) akan memberikan kepuasan dan rasa percaya diri pada individu yang bersangkutan.

Bagaimana pun juga, perencanaan untuk masa pensiun bukanlah sesuatu yang berlebihan karena banyak aspek kehidupan yang harus disiapkan, dan dipertahankan seperti keuangan (apa yang akan dilakukan untuk tetap bisa berpenghasilan ? apakah saya mau mencari kerja part time ?), kesehatan (bagaimana cara supaya bisa menjaga kesehatan), spiritualitas (bagaimana supaya saya mempunyai kehidupan rohani yang sehat dan tetap memiliki hubungan yang erat dengan Tuhan) dan kehidupan sosial (apa kegiatan kebersamaan dengan teman-teman

kelak, saya ingin aktif dalam kegiatan seperti apa, dsb). Namun, hal ini juga tidak terlepas dari persepsinya tentang hidup dan tentang dirinya sendiri. Orang yang kurang percaya pada potensi diri sendiri dan kurang mempunyai kompetensi sosial yang baik akan cenderung pesimistik dalam menghadapi masa pensiunnya karena merasa cemas dan ragu, akankah ia mampu menghadapi dan mengatasi perubahan hidup dan membangun kehidupan yang baru.

5) Status Sosial Sebelum Pensiun

Status sosial berpengaruh terhadap kemampuan seseorang menghadapi masa pensiunnya. Jika semasa kerja ia mempunyai status sosial tertentu sebagai hasil dari prestasi dan kerja keras,

maka akan cenderung lebih memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik. Namun jika status sosial itu didapat bukan murni dari hasil jerih payah prestasinya maka orang itu justru cenderung mengalami kesulitan saat menghadapi pensiun karena begitu pensiun, maka kebanggaan dirinya lenyap sejalan dengan hilangnya atribut dan fasilitas yang menempel pada dirinya selama ia masih bekerja. Selain faktor tersebut diatas menurut Philips dkk. (dalam, Hurlock, 2000) bahwa *post power syndrome* pada pensiunan dipengaruhi oleh konsep diri yang dapat membawa dampak pada *self image* seseorang yang biasanya cenderung negatif. Sedangkan *self image* merupakan bagian dari konsep diri. Jadi dapat

dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai self image yang negatif akan mempunyai konsep diri yang negatif. Gilmer (1984, h.195) berpendapat bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pensiun adalah konsep diri. Konsep diri adalah persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri baik karena fisik, psikis, sosial, maupun moral. Masa pensiun muncul pada masa dewasa akhir, sedangkan konsep diri pada masa dewasa akhir tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu penerimaan atau penolakan terhadap stereotipe pada usia lanjut, keberhasilan atau kegagalan dalam hidup dan bagaimana seseorang menghabiskan waktu luangnya.

Dilihat dari penjelasan diatas, secara umum hal yang mempengaruhi kecenderungan *post power syndrome* pada seorang individu adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan setelah pensiun. Penyesuaian diri adalah salah satu persyaratan penting bagi kesehatan jiwa atau mental individu, dan merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang sesuai antara diri individu dengan lingkungan (Mutadin, 2002).

Selain itu, Wardhani (2006) juga menyatakan bahwa dukungan dan pengertian dari orang-orang tercinta serta lingkungan terdekat, dalam hal ini keluarga sangat membantu dan kematangan emosi sangat berpengaruh pada terlewatinya *Post Power Syndrome*.

Selain dukungan sosial, faktor lain yang juga mempengaruhi kecenderungan *post power syndrome* menurut Schneiders adalah agama atau religi. Religi dapat diartikan sebagai aturan atau cara hidup manusia dalam hubungannya dengan Tuhan dan sesamanya. Kebanyakan orang menjadikan nilai religius sebagai panutan yang dapat membawa manusia ke jalan yang benar dan berperilaku yang mulia.

Adam dan Gullota (dalam Diponogoro, 2004, h. 125) menegaskan pernyataan tersebut bahwa agama menawarkan perlindungan dan rasa aman, khususnya bagi yang sedang mencari eksistensi dirinya ditambahkan pula oleh Subandi, bahwa agama dapat memberikan alternative untuk menghadapi guncangan emosional.

Begitupun pernyataan Zimbardo (dalam Noviani, 2005, h.4) yang mengatakan bahwa religiusitas memainkan peran yang penting dalam cara hidup, dan individu yang benar-benar religius akan terhindar dari keresahan-keresahan serta terjaga keseimbangan jiwa dan selalu siap menghadapi segala sesuatu yang terjadi.

Dari paparan diatas, dapat dilihat bahwa religiusitas dan dukungan keluarga memiliki peran yang penting dalam kecenderungan *post power syndrome* pensiunan

3. Dukungan Sosial

a. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarason (dalam Kuntjoro, 2002) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan,

menghargai dan menyayangi. Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Cobbs yang mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok. Selanjutnya Sarason (dalam Kuntjoro, 2002) berpendapat bahwa dukungan sosial itu selalu mencakup dua hal yaitu :Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas).

Tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan

terpenuhi pendekatan berdasarkan kualitas)

Hal di atas penting dipahami oleh individu yang ingin memberikan dukungan sosial, karena menyangkut persepsi tentang keberadaan (*availability*) dan ketepatan (*adequacy*) dukungan sosial bagi seseorang. Dukungan sosial bukan sekedar memberikan bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan itu. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya, karena sesuatu yang aktual dan memberikan kepuasan. Sarason & Pierce (dalam Baron & Byrne, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan anggota keluarga.

Sedangkan dukungan sosial menurut Shinta (dalam Joko Kuncoro dan Eva Diana Sari, 2006) adalah pemberian informasi baik secara verbal maupun non verbal, pemberian bantuan tingkah laku atau materi yang di dapat dari hubungan seseorang yang akrab atau hanya disimpulkan dari keberadaan mereka yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai sehingga dapat menguntungkan bagi kesejahteraan individu yang menerima.

Selain itu Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Sementara dukungan sosial didefinisikan oleh Lahey (2007) sebagai peran yang dimainkan oleh teman-teman dan relatif dalam

memberikan nasihat, bantuan, dan beberapa antaranya untuk menceritakan perasaan pribadi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Orang yang menerima dukungan sosial memahami makna dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan

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. Menurut Sarafino (2006), ada dua model teori untuk mengetahui bagaimana dukungan sosial ini bekerja dalam diri individu

2) Jenis-jenis Dukungan Sosial

Menurut Hardjana (2003, h. 83) dukungan sosial terdiri dari empat jenis yaitu:

- a.) Dukungan Emosional (*emotional support*). Dukungan emosional berupa ungkapan perhatian, simpati dan keprihatinan. Dukungan emosional membuat orang yang menerimanya merasa dipahami, diterima keberadaan dan keadaannya.
- b.) Dukungan Penghargaan (*esteem support*). Orang menyatakan penghargaan

dan penilaian positif terhadap orang lain. Dukungan ini mengembangkan harga diri pada yang menerimanya.

c.) Dukungan Instrumental (*instrumental support*).

Dukungan ini berupa bantuan langsung, mungkin benda, uang atau tenaga. Dukungan ini dapat membantu orang lebih siap menghadapi pengalaman stress yang menantinya.

d.) Dukungan Informasional.

Dukungan ini meliputi pemberian penjelasan, nasehat, pengarahan dan saran. Dukungan ini dapat memberi arah bertindak dan inspirasi untuk bersikap dalam menghadapi stress.

3) Sumber-sumber Dukungan Sosial

Sumber-sumber dukungan sosial banyak diperoleh dari lingkungan sekitarnya. Namun perlu

diketahui seberapa banyak sumber dukungan sosial ini efektif bagi individu yang memerlukan. Sumber dukungan sosial merupakan aspek paling penting untuk diketahui dan dipahami. Menurut Rook dan Dooley (dalam Kuntjoro, 2002) ada dua sumber dukungan sosial yaitu sumber *artifisial* dan sumber *natural*. Dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga (anak, istri, suami dan kerabat), teman dekat atau relasi. Dukungan sosial ini bersifat nonformal. Sementara itu yang dimaksud dengan dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat

bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

Sumber dukungan sosial yang bersifat natural berbeda dengan sumber dukungan sosial yang bersifat artifisial dalam sejumlah hal. Perbedaan tersebut terletak dalam hal sebagai berikut :

- a.) Keberadaan sumber dukungan sosial natural bersifat apa adanya tanpa dibuat-buat sehingga lebih mudah diperoleh dan bersifat spontan.
- b.) Sumber dukungan sosial yang natural memiliki kesesuaian dengan norma yang berlaku tentang kapan sesuatu harus diberikan.
- c.) Sumber dukungan sosial yang natural berakar dari hubungan yang telah berakar lama.
- d.) Sumber dukungan sosial yang natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial, mulai dari pemberian barang-

barang nyata hingga sekedar menemui seseorang dengan menyampaikan salam

4. Religiusitas

a. Pengertian Religiusitas

Menurut etimologi kuno kata religi berasal dari bahasa latin "*religio*" yang akar katanya adalah "*re*" dan "*ligare*" yang mempunyai arti mengikat kembali. Hal ini berarti di dalam religi terdapat aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipenuhi dan mempunyai fungsi untuk mengikat diri seseorang dalam hubungannya dengan sesama, alam, dan Tuhan (Drikarya, 1988, h.6). Kata "*religiusitas*" berasal dari *religiosity* yang pada *contemporary English Dictionary* (dalam Hestuti, 2003, h.29) diartikan sebagai kesalehan atau pengabdian yang besar kepada agama.

Mangunwijaya (1999, h. 3) mengatakan bahwa agama atau religi tidak sama dengan religiusitas tapi memiliki hubungan yang sangat erat. Agama lebih bersifat formal yang ditunjukkan dengan adanya bermacam-macam perilaku yang mengungkap kepercayaan seseorang kepada Tuhannya. Ditambahkan pula oleh Mangunwijaya (1999, h. 165) bahwa religiusitas memiliki pengertian mendalam dan lebih bersifat personal. Hubungan antara perasaan, keinginan, harapan, keyakinan manusia terhadap Tuhan langsung dan sesama manusia yang ditunjukkan dengan ketaatan dalam melaksanakan ajaran agamanya. Adapun cara untuk mengetahui tingkatannya ialah dengan mencari tahu terlebih dahulu aspek-aspek di dalam ajaran agama sebagai tolok ukur, sebab religiusitas sangat erat

dengan tingkah laku beragama dan nilai-nilai di dalamnya.

Menurut Zimbardo (dalam Noviani, 2005, h.4) religiusitas memainkan peran yang penting dalam cara hidup, dan individu yang benar – benar religious akan terhindar dari keresahan – keresahan serta terjaga keseimbangan jiwa dan selalu siap menghadapi segala sesuatu yang terjadi. Beragama atau bertuhan adalah kebutuhan manusia, maka dalam kondisi normal setiap manusia seharusnya menjalankan ajaran – ajaran agamanya. Dengan mengerjakan ajaran-ajaran agama dan lebih mendekatkan diri pada tuhan berarti manusia memenuhi kebutuhan yang paling alami. Selanjutnya, dalam bersikap asertif remaja putri harus sejalan dengan ajaran agama yang dianut agar terjaga keseimbangan jiwa dalam

menghadapi segala sesuatu yang akan terjadi.

Penjelasan lebih lanjut menurut Jalaludin (2005, h.161) menyatakan bahwa bentuk pelaksanaan ibadah seperti sholat, dzikir, membaca Al-Quran yang kemudian diikuti dengan penyerahan diri (berupa kepasrahan akan segala yang akan terjadi didalam hidupnya) sepenuhnya kepada Tuhan akan memunculkan perasaan positif seperti bahagia, puas, merasa dicintai, aman, tidak ada kecemasan dan pada akhirnya mengacu pada ketenangan batin.

Berdasarkan definisi para tokoh di atas maka diambil kesimpulan bahwa religiusitas adalah keyakinan dimana seseorang merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi, yang menaungi kehidupan dan hanya kepada-nya bergantung dan berserah hati yang kemudian diwujudkan dengan ketaatan

menjalankan agama. Religiusitas sangat erat dengan tingkah laku beragama dan nilai-nilai di dalamnya, serta dapat dipakai sebagai pegangan dalam kehidupan seseorang. Jika dilaksanakan dengan penuh perasaan, keinginan, harapan, dan keyakinan, yang kemudian diwujudkan dengan ketaatan menjalankan agama. Ketaatan dalam menjalankan agama akan memunculkan perasaan positif dalam diri seseorang.

b. Aspek-aspek Religiusitas

Glock dan Stark (dalam Lestari dan Purwati, 2002, h. 54) menyatakan lima aspek dalam religiusitas yaitu :

- 1) *Belief* atau keyakinan, mengungkapkan tentang keyakinan atau kepercayaan seseorang terhadap ajaran agama yang diyakini individu tersebut, seberapa besar seseorang mempertahankan kepercayaan atas kebenaran ajaran agama.

- 2) *Practice* atau praktek, mengungkap tentang perilaku seseorang dalam melaksanakan ritual kegiatan keagamaan untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianut.
- 3) *Experience* atau pengalaman, mengungkap tentang pengalaman rohani yang meyakinkan yang membuat seseorang percaya akan kekuasaan dan kebesaran Tuhan.
- 4) *Knowledge* atau pengetahuan, mengungkap tentang pengetahuan seseorang tentang ajaran agama dan kitab suci. Orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan tentang agamanya disamping keyakinan terhadap pengetahuan tersebut. Walaupun demikian keyakinan tidak perlu diikuti oleh syarat pengetahuan, demikian halnya semua pengetahuan agama tidak perlu dilandasi oleh keyakinan.
- 5) *Konsekuensi*. mengukur sejauh mana perilaku individu dimotivasi oleh ajaran agamanya yang diwujudkan dalam kehidupan sosialnya.

C Pengaruh Dukungan sosial dan religiusitas Terhadap Kecenderungan Post Power Syndrome

Dalam kehidupan ini, seseorang dituntut untuk bekerja, bukan hanya untuk sekedar memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari maupun mencari nafkah, tetapi juga untuk mengembangkan potensi dan prestasi serta mempertahankan eksistensi dalam kehidupan. Bekerja merupakan hakekat kebutuhan manusia. Namun pada kenyataannya, pekerjaan yang dilakukan seseorang tidak akan berlangsung selamanya, karena ada batasan usia tertentu dalam bekerja yang disebut sebagai masa pensiun. Hurlock (2000) berpendapat bahwa pensiun dapat berupa sukarela atau

kewajiban yang terjadi secara regular atau lebih awal.

Rosyid (2005) yang menyatakan bahwa pensiun akan menghasilkan suatu keadaan yang membahagiakan. Setelah menjalankan tugas dan melakukan peran sesuai dengan tuntutan perusahaan, dan pengabdian kepada organisasi, maka tiba saatnya seseorang untuk memperoleh penghargaan yang tinggi atas jerih payah dan usahanya tersebut. Pada kenyataannya bagi sebagian orang, pensiun sering kali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba, sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan seperti apa yang akan dihadapi kelak. Masa pensiun yang merupakan suatu babakan baru dalam kehidupan manusia selalu dipenuhi dengan perubahan. Menurut Helmi (2000, h. 42) reaksi ketika memasuki masa pensiun baik positif maupun

negative akan senantiasa menyertai. Bagi orang yang memandang masa pensiun secara positif, masa pensiun akan menjadi lembaran bermakna dalam kehidupan dan diisi dengan aktivitas yang positif. Berbeda halnya dengan mereka yang memandang pensiun dari sisi negative, masa pensiun akan menjadi masa yang sulit dalam kehidupan.

Fakta di masyarakat menunjukkan bahwa individu yang sudah berhenti bekerja akan mengalami kesulitan dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial. Hal ini disebabkan karena pensiun sering diartikan sebagai kehilangan kedudukan, jabatan, peran, kegiatan, status, dan harga diri (Kuncoro, 2002). Menurut Floyd, dkk (dalam Newman, 2006) pensiun juga mengacu kepada transisi psikologis, suatu perubahan yang terprediksi dan normatif yang melibatkan persiapan, pengertian kembali tentang

peran dan peran perilaku, serta penyesuaian psikologis dari seorang pekerja yang dibayar menjadi melakukan aktivitas yang lain.

Pensiun menjadi titik balik perkembangan siklus pekerjaan, kejadian ini merupakan suatu krisis. Erikson (dikutip dari Hurlock, 2000) mengatakan bahwa individu yang akan memasuki masa pensiun akan mengalami krisis intergritas sebagai akibat dari keharusannya untuk melakukan perubahan peran yang drastis dari seorang pekerja yang sibuk dan optimis menjadi seorang yang kehilangan kegiatan.

Bentuk reaksi negative yang muncul dalam menghadapi masa pensiun seperti susah tidur, malas bekerja, sering pusing, atau muncul kecemasan bahkan berbagai penyakit dan tidak jarang pula individu merasa *powerless* dan muncul sindrom pasca kekuasaan yang lebih dikenal dengan

post power syndrom (Helmi 2000 h. 43).

Post power syndrome banyak dialami oleh individu yang baru saja menjalani masa pensiun. Arti dari “*syndrome*” adalah kumpulan gejala, sedangkan arti dari “*power*” adalah kekuasaan. Maka *post power syndrome* adalah gejala-gejala pasca kekuasaan. Gejala ini umumnya terjadi pada orang-orang yang tadinya mempunyai kekuasaan atau mempunyai suatu jabatan di tempat kerja, sehingga ketika sudah tidak menjabat atau bekerja lagi, akan terlihat gejala-gejala emosi yang kurang stabil. Gejala-gejala itu biasanya bersifat negative dan akan semakin memburuk jika individu merasakan adanya gangguan fisik (Elia, 2005).

Post power syndrome adalah gejala yang terjadi dimana penderita hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalu (karir, kecantikan, ketampanan, kecerdasan, atau hal lain), dan seakan-akan tidak bisa

memandang realita yang ada saat ini. Ada banyak factor yang menyebabkan terjadinya *post power syndrome*, pensiun dan PHK adalah salah satu dari factor tersebut. Perubahan yang terjadi pada orang yang mulai pensiun antara lain berkaitan dengan kehilangan peran, kewenangan, interaksi sosial, dan status bekerja yang semuanya terkait dengan pekerjaan formal yang dilakukannya sebelum pensiun dan merupakan segala hal yang terakit dalam pekerjaan merupakan pemuasan kebutuhan psikososialnya. Di masa pensiun, ia kehilangan sumber pemuas kebutuhan tersebut sementara kebutuhannya tetap menuntut untuk dipenuhi (Suara Pembaharuan, 6 Juni 2002).

Salah satu hal yang berpengaruh bagi seseorang yang memiliki kecenderungan mengalami *post power syndrome* adalah

penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah salah satu persyaratan penting bagi kesehatan jiwa atau mental individu, dan merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang sesuai antara diri individu dengan lingkungan (Mutadin, 2002).

Menurut Schneiders (dalam Sobur, 2003), faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri adalah kondisi fisik, kepribadian, edukasi/pendidikan, lingkungan (baik lingkungan keluarga maupun masyarakat), religi (agama) dan budaya. Peneliti akan menyorot dua point penting dalam hal ini yaitu, dukungan sosial dan religi. Dukungan sosial yang dimaksud adalah dukungan yang diterima oleh individu yang baru saja pensiun dari orang-orang terdekat seperti

keluarga, kolega, masyarakat, dan lingkungan sosial kehidupan individu. Sedangkan agama yang disorot disini adalah agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberikan makna sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Individu yang beragama sudah pasti mempercayai adanya kekuatan yang lebih besar di alam semesta, yaitu Tuhan. Percaya terhadap kekuatan yang lebih besar ini lebih dikenal dengan istilah religiusitas. Semakin religious seseorang, maka hidup individu tersebut akan semakin stabil dan seimbang..

Dukungan dan pengertian dari orang-orang tercinta serta lingkungan terdekat, dalam hal ini keluarga sangat membantu dan kematangan emosi sangat berpengaruh pada

terlewatinya *Post Power Syndrome* (Wardhani, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa semakin seorang individu merasa didukung oleh orang disekitarnya dalam masa pensiun, maka akan semakin besar kemungkinan

individu tersebut terhidar dari *post power syndrome*. Dukungan yang dimaksud disini meliputi dukungan emosional, instrumental, informasi, dan persahabatan. Dukungan emosional yang dimaksud disini adalah dimana seorang individu merasa lingkungan sekitar memperhatikan dan mempedulikan dirinya, meskipun sudah pensiun. Dukungan instrumental yang mungkin dibutuhkan apabila individu tersebut merupakan satu-satunya pencari nafkah dalam keluarga seperti bantuan keuangan. Namun jika individu tersebut mengalami stress berlebih

hingga depresi, dukungan informasi akan sangat membantu, dimana individu tersebut akan dibantu dengan pengarahan dan nasehat-nasehat yang membangun. Kemudian dukungan yang juga penting adalah dukungan persahabatan dari lingkungan sekitar dengan mengajak yang bersangkutan untuk aktif dalam kegiatan-kegiatan diwilayah tempat tinggal. Dengan dukungan sosial yang dirasakan oleh pensiunan maka rasa stress dan rasa sayang karena telah pensiun akan berkurang. Individu tidak akan merasa tidak berdaya karena masih ada ruang bagi individu tersebut untuk aktif dan berkarya.

Selain dukungan sosial, faktor lain yang juga mempengaruhi kecenderungan *post power syndrome* menurut Schneiders adalah agama atau religi. Religi dapat

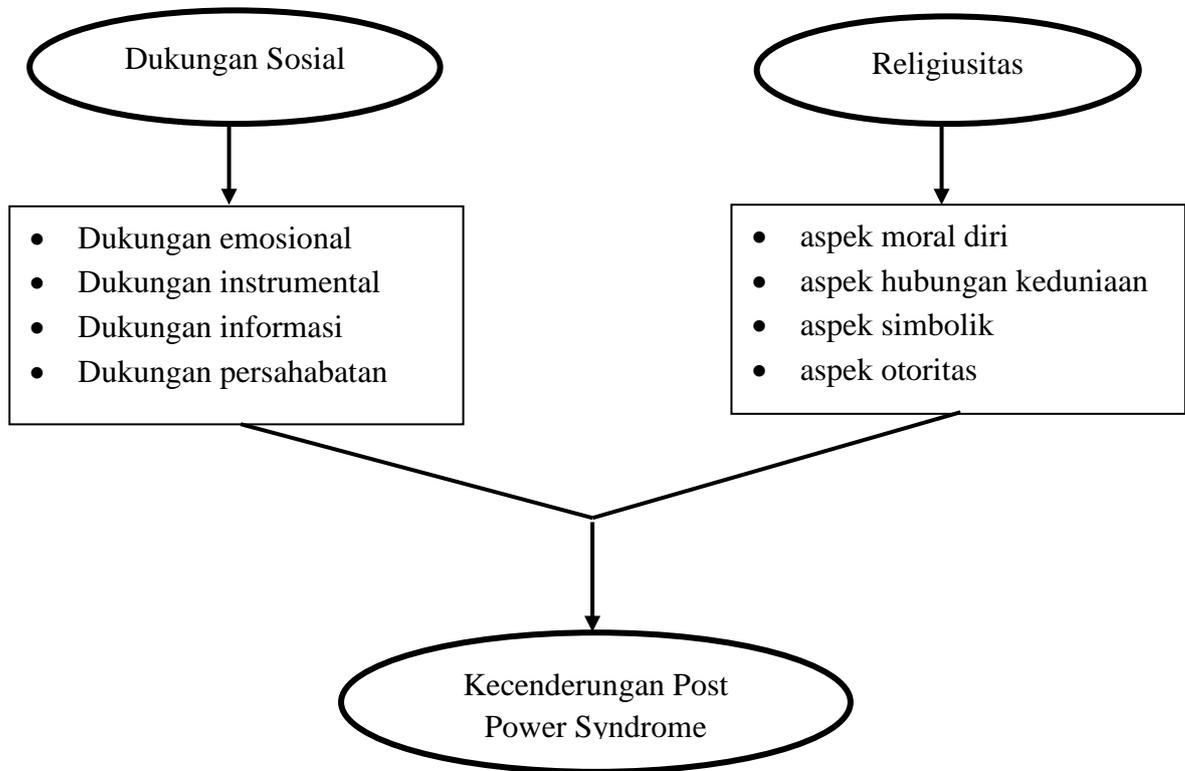
diartikan sebagai aturan atau cara hidup manusia dalam hubungannya dengan Tuhan dan sesamanya. Kebanyakan orang menjadikan nilai religius sebagai panutan yang dapat membawa manusia ke jalan yang benar dan berperilaku yang mulia. Dalam kaitannya dengan religiusitas, religiusitas adalah suatu keadaan dimana individu merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi yang melindungi kehidupan manusia dan kepada-Nya manusia bergantung dan berserah diri. Menurut Zimbardo (dalam Noviani, 2005, h.4) religiusitas memainkan peran yang penting dalam cara hidup, dan individu yang benar-benar religius akan terhindar dari keresahan-keresahan serta terjaga keseimbangan jiwa dan selalu siap menghadapi segala sesuatu yang terjadi.

Transisi dari bekerja dan kemudian pensiun adalah hal yang cukup berat. Hal ini dapat menyebabkan goncangan emosional maupun mental. Jika individu tersebut tidak mampu menahan goncangan ini, maka bisa saja mengalami depresi hingga schizophrenia karena beban mental yang terlalu berat. Beberapa orang ahli percaya bahwa dengan mendekatkan diri pada yang kuasa akan dapat menyeimbangkan kembali jiwa yang sedang mengalami goncangan. Individu percaya bahwa Tuhan telah merencanakan yang terbaik dalam hidup mereka dan semua yang terjadi merupakan kehendak yang kuasa dan diluar control manusia itu sendiri. Hal ini menjadikan penerimaan diri menjadi lebih mudah bahwa tidak ada yang perlu disayangkan,

bahkan dengan pensiun, seorang individu dapat mengabdikan diri dalam lingkungan yang berbeda, seperti keluarga dan masyarakat sekitar. Dengan meningkatkan religiusitas, maka pensiunan akan merasa tenang dan ikhlas dalam menjalani masa pensiun

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima dan religiusitas seorang individu berpengaruh pada kecenderungan *post power syndrome*. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial dan religiusitas seorang individu, maka kecenderungan untuk mengalami *post power syndrome* semakin kecil

D Kerangka Konseptual



E. HIPOTESIS

Sesuai dengan asumsi yang ada maka hipotesis yang ingin diuji dalam penelitian ini disesuaikan dengan rumusan masalah yang ada yaitu Apakah ada pengaruh antara dukungan sosial dan religiusitas terhadap kecenderungan *post power syndrome*”.

H1 : Ada pengaruh yang signifikan secara bersama-sama

(simultan) dukungan sosial dan religiusitas terhadap kecenderungan post power sindrom pensiunan pegawai PT.Telkom Balikpapan.

H2 : Secara parsial, religiusitas mempunyai pengaruh yang lebih dominan dari pada dukungan sosial terhadap kecenderungan post power sindrom pensiunan pegawai PT.Telkom Balikpapan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai yang dikehendaki. Penelitian merupakan penyelidikan suatu masalah secara sistematis, kritis, ilmiah, dan lebih formal. Penelitian bertujuan untuk menemukan, mengembangkan, atau menguji kebenaran suatu pengetahuan yang memiliki kemampuan deskripsi dan/atau prediksi. Metode penelitian adalah suatu prosedur penyelesaian masalah guna mencari kebenaran yang dituangkan dalam bentuk perumusan masalah, studi literatur, asumsi-asumsi dan hipotesis, pengumpulan dan penganalisisan data, hingga penarikan kesimpulan. Metode penelitian dianggap sebagai ciri sebuah penelitian, sehingga metode penelitian diibaratkan sebagai panduan guna mengontrol jalannya penelitian.

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada rata-rata numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian yang dilakukan dalam rangka menguji hipotesis dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 1997, h.5). Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian sampel besar.

B. Subyek Penelitian

1. Populasi

Salah satu langkah awal yang perlu diambil dalam melaksanakan penelitian adalah menentukan populasi penelitian. Hadi (1993, h.220), populasi adalah jumlah unsur-unsur yang

memiliki satu atau beberapa ciri atau karakteristik yang sama. Azwar (1997, h.77) dalam penelitian sosial, populasi didefinisikan sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian.

Menurut Arikunto (2002) apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya tetapi jika lebih, dapat diambil antara 10%-15% tergantung dari waktu, biaya dan tenaga. Populasi dalam penelitian ini adalah Pensiunan karyawan PT. Telkom Balikpapan dengan total karyawan 80 orang.

2. Sampel penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi obyek penelitian atau yang dijadikan responden. Hasil pengukuran atau karakteristik dari sampel disebut “statistik”. Sampel adalah semacam miniatur dari populasinya, Santoso dan Tjiptono (2002).

C. Variabel Penelitian dan Pengukurannya

I. Variabel Y (*Post Power Syndrome*)

a. Definisi operasional

Post Power Syndrome merupakan gejala ketidakstabilan psikis yang muncul saat seseorang meninggalkan jabatan atau kekuasaannya. Gangguan ini terjadi karena adanya perasaan dianggap tidak penting dan dihormati lagi.

Yang menjadi aspek aspek dalam penelitian ini gejala gejala post power syndrome menurut Dinsi (2006)

1) Gejala Fisik.

Yaitu menjadi jauh lebih cepat tua tampaknya dibandingkan pada waktu dia menjabat. Rambutnya menjadi putih semua, berkeriput, menjadi pemurung, sakit-

sakitan, dan tubuhnya menjadi lemah, tidak bergairah.

2) Gejala Emosi.

Yaitu cepat tersinggung, merasa tidak berharga, ingin menarik diri dari lingkungan pergaulan, ingin bersembunyi, dan lain sebagainya.

3) Gejala Perilaku.

Yaitu umumnya malu bertemu orang lain, lebih mudah melakukan pola-pola kekerasan atau menunjukkan kemarahan baik di rumah atau di tempat yang lain.

- b. Pengembangan alat ukur Post power Syndrme dukungan sosial dan religiusitas Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang terdiri atas pertanyaan dengan sejumlah jawaban tertentu

sebagai pilihan dengan menggunakan skala Likert. Responden disini dianjurkan untuk memilih kategori jawaban yang telah diatur, yaitu : sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai dengan pertimbangan responden, Hadi (2004).

Alasan modifikasi skala likert karena meniadakan kategori jawaban yang ditengah menurut berdasarkan alasan pertama kategori *undecided* bisa diartikan belum bisa memutuskan atau memberikan jawaban (menurut konsep aslinya), bisa juga diartikan netral, setuju tidak, tidak setuju tidak, atau bahkan ragu-ragu.

Kategori jawaban yang ganda artinya (*multi interpretable*) tentu saja tidak diharapkan dalam suatu instrument. Kedua tersedian jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan untuk memberikan skoring, jawaban diberikan diberikan nilai skor atau bobot dimana untuk aitem favorable (SS) diberi skor 4, (S) skor 3, (TS) skor 2, (STS) skor 1 begitu sebaliknya untuk aitem unfavorable (SS) diberi 1, (S) skor 2, (TS) skor 3, (STS) skor 4. Dalam angket ini peneliti menggunakan rentang skala 1-4 (SS, S, TS, STS). Hal ini dimaksudkan agar mendapatkan arah jawaban yang pasti dari responden.

c. Validitas dan realibilitas

Menurut Sugiono (2005) Validitas adalah instrument yang digunakan untuk dapat mengukur apa yang hendak diukur. Djamaludin Ancok (2012) Validitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur betul-betul mengukur apa yang ingin diukur.

Djamaludin Ancok (2012) Realibilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Realibilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat pengukur yang sama.

2. Variabel X1 (Dukungan Sosial)

a. Definisi operasional

Dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Orang yang menerima dukungan sosial memahami makna dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain padanya.

Dari uraian di atas maka dalam penelitian ini bentuk dukungan sosial yang akan digunakan adalah bentuk dukungan sosial yang dinyatakan oleh Menurut Hardjana (2003, h. 83) yaitu:

1. Dukungan Emosional (*emotional support*). Dukungan emosional berupa ungkapan

perhatian, simpati dan keprihatinan. Dukungan emosional membuat orang yang menerimanya merasa dipahami, diterima keberadaan dan keadaannya.

2. Dukungan Penghargaan (*esteem support*). Orang menyatakan penghargaan dan penilaian positif terhadap orang lain. Dukungan ini mengembangkan harga diri pada yang menerimanya.
3. Dukungan Instrumental (*instrumental support*). Dukungan ini berupa bantuan langsung, mungkin benda, uang atau tenaga. Dukungan ini dapat membantu orang lebih siap menghadapi pengalaman stress yang menantinya.
3. Dukungan Informasional. Dukungan ini meliputi pemberian penjelasan, nasehat, pengarahan dan saran. Dukungan ini dapat

memberi arah bertindak dan inspirasi untuk bersikap dalam menghadapi stress..

c. Validitas dan realibilitas

Menurut Sugiono (2005) Validitas adalah instrument yang digunakan untuk dapat mengukur apa yang hendak diukur. Djamaludin Ancok (2012) Validitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur betul-betul mengukur apa yang ingin diukur.

Djamaludin Ancok (2012) Realibilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Realibilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten bila

dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat pengukur yang sama.

3. Variabel X 2 (Religiusitas)

a. Definisi operasional

Religiusitas adalah keyakinan dimana seseorang merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi, yang menaungi kehidupan dan hanya kepada-Nya bergantung dan berserah hati yang kemudian diwujudkan dengan ketaatan menjalankan agama. Religiusitas sangat erat dengan tingkah laku beragama dan nilai-nilai di dalamnya, serta dapat dipakai sebagai pegangan dalam kehidupan seseorang. Jika dilaksanakan dengan penuh perasaan, keinginan, harapan, dan keyakinan, yang kemudian diwujudkan dengan ketaatan

menjalankan agama. Ketaatan dalam menjalankan agama akan memunculkan perasaan positif dalam diri seseorang.

Selanjutnya

Aspek-aspek dari penelitian yang dilakukan oleh Victor Clore dan Joseph Fitzgerald (dalam Haryono, 2002) yang didasarkan pada teori perkembangan kepercayaan James W. Fowler. Empat aspek religiusitas tersebut adalah sebagai berikut :

1) Aspek moral diri

Aspek moral diri diambil alih dari model tahap perkembangan moral dari Kohlberg, dimana terdapat tiga tahap perkembangan moral. Pada tahap yang paling awal dimana manusia bertingkah laku baik didasarkan

pada rasa takut akan hukuman, karena mengharapkan pujian dan hadiah, sampai pada tahapan tertinggi yaitu dimana manusia melakukan sesuatu atas dasar keinginan diri sendiri untuk bertindak sesuai norma dan peraturan.

2) Aspek hubungan keduniaan

Aspek hubungan keduniaan merujuk pada cara-cara khas dengan mana pribadi memandang dan mengerti dunia, hidup, dan lingkungannya yang ultimo (akhir) lewat gambaran komprehensif yang menciptakan pola koherensi dan yang menimbulkan rasa berarti yang menyeluruh.

3) Aspek fungsi simbolik

Aspek dimana imajinasi diakui

sebagai daya afektif-kognitif sentral yang mempersatukan dan mengintegrasikan seluruh aspek pengenalan kepercayaan.

Imajinasi merupakan daya sentral yang menggerakkan seluruh gambaran, simbol, metafor, cerita, mitos, ritus yang menjadi sarana utama bagi seseorang beriman dalam proses menjadi dirinya sendiri.

- 4) Aspek otoritas aspek yang menjelaskan oknum, gagasan, dan lembaga-lembaga mana yang dipakai oleh pribadi sebagai sumber otoritas sah dan yang diakuinya dalam mempertimbangkan arti dan nilai.

c. Validitas dan realibilitas

Menurut Azwar (2012) Validitas berasal dari kata validity yang

mempunyai arti sejauh mana akurasi suatu test atau skala dalam menjalankan fungsi pengukuran. Djamaludin Ancok (2012) Validitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur betul-betul mengukur apa yang ingin diukur.

Azwar (2012)

Reliabilitas

penerjemahaan dari kata reliability yaitu Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi sehingga sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya atau dapat diandalkan, konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat pengukur yang sama

D. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari subjek penelitian yaitu: *post power syndrome*, religiusitas dan dukungan sosial akan dianalisis dengan menggunakan analisis regresi dua prediktor. Karena dalam penelitian ini menggunakan dua variable bebas (idependen) dan satu variable tergantung (devenden). Mengingat data yang diperoleh dari ketiga alat ukur ini berbentuk angka-angka yang merupakan data kuantitatif dan memiliki data yang bergejala interval (Azwar, 1997, h.9).

Setelah seluruh data terkumpul, maka data akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda (*multiple regression*). Perhitungan analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan

paket SPSS (*Statistical Packade for Social Science*) versi 11.5 for Window.

$$Y' = a + b_1X_1$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A Hasil Penelitian

Hasil Uji Deskriptif

Berdasarkan data yang didapat dengan sampel yang berjumlah 70 orang untuk skala dukungan sosial terendahnya adalah 68 skor tertinggi adalah 105 skor rata-rata sebesar 88.61 dan standar deviasi sebesar 10.064. Sedangkan untuk skala religiusitas dengan jumlah sampel 70 orang, skor terendahnya adalah 87 skor tertinggi adalah 123 skor rata-rata sebesar 108.89 dan standar deviasi sebesar 9.603. Sedangkan untuk skala kecenderungan post power sindrom dengan jumlah sampel 70 orang, skor terendahnya adalah 41 skor tertinggi adalah 88

skor rata-rata sebesar 66.07 dan standar deviasi sebesar 12.561

Hasil Uji Asumsi

a. Hasil uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk apakah dalam model Regresi Variabel terikat dan Variabel bebas mempunyai distribusi normal atau tidak. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik Statistik non parametik one simple Kolmog-Smirnov. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.005$ maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0.005$ maka sebarannya tidak normal (Hadi.2000)

1. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap Variabel Duksos menghasilkan nilai $Z : 0.863$ dan $p : 0.446$ ($p > 0.05$) Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir butir Dukungan social adalah normal

2. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap Variabel religiusitas menghasilkan nilai $Z : 1.273$ dan $p : 0.078$ ($p > 0.05$) Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir butir religiusitas adalah normal
3. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap Variabel kecenderungan post power sindrom menghasilkan nilai $Z : 1.085$ dan $p : 0.189$. ($p > 0.05$) Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir butir kecenderungan post power sindrom adalah normal lebih lengkapnya lihat lampiran

b. Hasil Uji linieritas

Uji asumsi linieritas dilakukan untuk

mengetahui hubungan linieritas antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linieritas dapat pula untuk mengetahui penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linieritas hubungan adalah bila nilai linieritas $p < 0.05$ maka hubungan dinyatakan linier. atau bila nilai deviant linierity $p > 0.05$ maka nilai hubungan dinyatakan linier.

Pengujian linieritas disini adalah ingin mengetahui pengaruh antara variabel Kecenderungan Post power sindrom dengan dukungan social tersebut linier atau tidak dengan menggunakan Curve Estimation Program SSPS hasil linieritas diperoleh $F = 11.006$ dengan $p < 0.002$ yang ini berarti bahwa pengaruh kedua variabel tersebut

bersifat linier perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran begitu pula pengujian variabel antara Kecenderungan post power sindrom dengan relegiusitas dengan menggunakan Curve Estimation Program SSPS hasil linieritas diperoleh $F = 10.740$ dengan $p < 0.002$ yang ini berarti bahwa pengaruh kedua variabel tersebut bersifat linier perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran

c Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Dalam uji hipotesis ini, peneliti akan menganalisis pengaruh masing-masing variable terhadap Kecenderungan post power sindrom.

Dependent Variable :
Kecenderungan Post power sindrom

Persamaan regresinya menjadi :

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y' = 129.973 + (-301)X_1 + (-342)X_2$$

Hasil analisis regresi pada tabel di atas akan di jelaskan sebagai berikut :

- a. Konstanta sebesar 129.973; artinya jika dukungan sosial (X_1) & Relegiusitas (X_2) nilainya adalah 0, maka Kecenderungan post power sindrom (Y') nilainya positif yaitu sebesar 129.973.
- b. Koefisien regresi variabel dukungan sosial (X_1) sebesar - 301. Koefisien bernilai negatif artinya terjadi pengaruh negatif antara dukungan sosial dengan kecenderungan post power sindrom tetapi tidak signifikan dengan semakin besar dukungan sosial maka rata rata dapat mempengaruhi Kecenderungan post power sindrom
- c. Koefisien regresi variabel Relegiusitas(X_2) sebesar - 342. Koefisien bernilai negatif artinya terjadi pengaruh negatif antara Relegiusitas dengan Kecenderungan post power sindrom maka semakin tinggi

nilai religiustasnya maka semakin rendah untuk Kecenderungan post power sindrom

a Predictors : (Constant), Dukungan Sosial dan Relegiusitas

b Dependent Variable : Kecenderungan post power sindrom

Pada tabel 21 di atas diperoleh F hitung sebesar 7.950 dan $P = 0.001$ ini berarti p hitung < 0.005 ini berarti hipotesisnya diterima artinya H_1 diterima. H_1 diterima artinya ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan relegiusitas secara bersama-sama terhadap kecenderungan post power sindrom . Jadi dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan relegiusitas secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecenderungan post power sindrom pada pensiunan pegawai PT. Telkom Balikpapan .

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diperoleh

bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Dukungan sosial dan religiusitas terhadap kecenderungan post power sindrom ini terlihat berdasarkan hasil uji regresi bersama sama (uji F) yaitu pada tabel 20 $R = 192$ $F : 7.950$ dan $p = 0.001$ ($p < 0.005$) sangat signifikan

1. Ada pengaruh negatif tetapi tidak signifikan antara dukungan social terhadap kecenderungan post power sindrom hal ini terlihat dari analisa statistic dalam table 20 disini terlihat $t = -1.900$ dan $p = .062$ artinya $p = > .005$ tidak signifikan , artinya semakin tinggi dukungan sosial, rata rata mempengaruhi kecenderungan post power sindrom
2. Ada pengaruh negatif religiusitas terhadap kecenderungan post power sindrom dalam table 20 $t = -2.058$ dan $p = .043$ artinya $p < .005$ signifikan artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah kecenderungan post power sindrom.

C Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan penelitian ini dikarenakan responden karakteristik pensiunan ada yang mengambil pensiun dini dan pensiun murni (homogen), maka penelitian kurang dapat memenuhi sasaran yang diinginkan peneliti begitu pula kebanyakan responden usia lanjut dan pola pikirnya menurun fisiknya, begitu juga sehingga pengisian angket tersebut belum dapat yang optimal mungkin hanya bisa melakukan pengisian angket sekedarnya saja, apa yang bisa dijawab yaitu yang di pilih responden

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diuraikan sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu :

- 1 Ada pengaruh tetapi tidak signifikan dukungan sosial

terhadap kecenderungan post power sindrom pada masa pensiun dalam penelitian ini. karena tidak signifikan inilah Dukungan sosial secara negative mempengaruhi kecenderungan post power sindrom, artinya semakin tinggi dukungan sosial, rata rata mempengaruhi kecenderungan post power sindrom pada pensiunan Pegawai Telkom Balikpapan. Kontribusi dukungan sosial terhadap kecenderungan post power sindrom $R = 0.141$ (14.1%) $p = 0.062 > 0.005$ dan sisanya 85.9% mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti keuangan keadaan lingkungan dan lain lain

- 2 Ada pengaruh yang signifikan religiusitas terhadap kecenderungan post power sindrom pada masa pensiun. Koefisien variabel religiusitas terhadap kecenderungan post power sindrom bernilai negatif, yang artinya terjadi pengaruh negatif antara religiusitas dengan kecenderungan post power sindrom semakin besar nilai religiusitas maka semakin

kecil akan kecenderungan post power sindrom nilai Kontribusi religiusitas terhadap kecenderungan post power sindrom $p = 0.043$ ($p < 0.005$) $R = 0.148$ (14.8%) dan sisanya 84.2% mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti keadaan tempat tempat religiusitas yang kurang masyarakat yang kurang peduli terhadap tempat religiusitas dan , lain lain

- 3 Ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial dan religiusitas secara bersama-sama terhadap kecenderungan post power sindrom pada masa pensiun. Interaksi dari dukungan sosial dan religiusitas memberikan kontribusi terhadap kecenderungan post power sindrom $R = 0.192$ (19.2%) $p = 0.001$ ($p < 0.005$) dan sisanya 80.8% mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti keadaan tempat tempat religiusitas yang kurang mendukung peduli terhadap responden tersebut dan , lain lain

B. Saran

Berdasarkan pengalaman yang dialami dalam melakukan penelitian dan dari hasil penelitian, maka peneliti dapat memberikan saran untuk menyempurnakan penelitian-penelitian selanjutnya dan untuk pihak-pihak terkait.

1 Saran Teoritis

Guna kepentingan lebih lanjut, ada beberapa saran yang diajukan oleh peneliti yang kiranya dapat dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya sebagai berikut :

- a. Memperhatikan usia sampel pensiunan yaitu 56-60 tahun, sehingga dapat mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
- b Untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian tentang kecenderungan post power sindrom dengan variabel lain yang dapat mempengaruhi kecenderungan post power sindrom . Dari hasil tambahan yang didapatkan dalam

penelitian ini, kecenderungan post power sindrom dipengaruhi oleh variabel-variabel lain selain dukungan sosial dan religiusitas,

2 Saran Praktis

- a. Perusahaan diharapkan dapat memberikan persiapan pensiun(pembekalan ketrampilan) pada pegawainya tidak hanya persiapan finansial tetapi juga diharapkan untuk memberikan persiapan secara psikologis yang juga merupakan bentuk dukungan sosial bagi para pensiun. Seperti yang ditekankan oleh peneliti
- b. Agar pensiun yang menerima MP (memfaat pensiun) mendapatkan perlakuan yang sama dari pihak perusahaan seperti penyesuaian yang dilakukan pemerintah terhadap pegawai negeri, khususnya bagi penerima uang pensiun yang rendah
- c. Perusahaan sebaiknya dapat memanfaatkan kelompok pensiunan yang mengaktualisasikan dirinya serta menyumbangkan ide-idenya secara ikhlas untuk *Corporate*

- Social Responsibility* (CSR) yang menjadi tanggung jawab perusahaan terhadap masyarakat dan negara.
- d. Keluarga sebaiknya memberikan dukungan sepenuhnya kepada anggota keluarga yang telah pensiun, dukungan tersebut dapat berbentuk perhatian, bersedia mendengarkan keluhan dan sebagainya.
- e. Sedangkan untuk para pensiunan sebaiknya memanfaatkan keluarga dan rekan sejawat untuk saling berbagi dan mengisi satu sama lain

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Maria Clara. 2008. *Pensiun, Stres dan Bahagia*.
<http://artikelpensiun.blogspot.com/2011/03/pensiun-stres-dan-bahagia.html>
- Pengantar *Psikologi Klinis* Sutardjo Wiramiharja (2005)
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2000). *Social psychology*, 9th ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. (2006). *Ketika pensiun tiba*. Jakarta: Wijaya Media Utama.
- Diponogoro, A.M. (2004). *Analisis Faktor Kepuasan Hidup Remaja*. *Jurnal Phronesis*. Vol. 6 No. 12.
- Elia. 2005. *Post Power Syndrome*. <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/079/?kata=079>
- Fiest, J. & Fiest, J.G. (2002) *Theories of Personality*. Boston: McGraw Hill
- Hardjana, A.M. 2003. *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Haryono, Anita Lee. 2002. *Sikap terhadap Euthanasia pada Dokter Muda Ditinjau dari Tingkat Religiusitas*. *Skripsi*. Semarang Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang (tidak diterbitkan)
- Helmi, A. F. (2000). *Pengelolaan Stress Pra-Purn Bakti*. *Psikologika* : No. 9 (42-55). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan Isti widayanti & Soedjarwo), Edisi 6. Jakarta: Erlangga.
- Jalaluddin. 2005. *Psikologi Agama (edisi revisi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Kuncoro, J., Sari, E. D. (2006). *Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Dukungan Sosial pada PT. Semen Gresik (Persero) Tbk*. *Jurnal Psikologi Proyeksi* Vol. 1, No. 1
- Kundjoro. (2002). *Masalah Kesehatan Jiwa Pada Lansia*. <http://mardiya.wordpress.com/2010/12/07/masalah-kesehatan-jiwa-lansia/>
- Lahey, B. B. (2007). *Psychology An Introduction*. New York: McGraw Hill
- Lestari, R. P. 2002. *Hubungan Antara Religiusitas dengan Tingkat Laku Koping Indigeneous*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*: Vol. 6 No. 1.
- Mangunwijaya, Y. B. 1991. *Menumbuhkan Sikap Religiusitas Anak-Anak*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Penyesuaian Diri Remaja*. Tersedia: http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id=390
- Newman, & Newman. (2006). *Development Through Life. A Psychosocial Approach 9th edition*. USA: Thomson Wadsworth.
- Porter, L. W., Bigley, G. A., and Steers, R. M. (2003). *Motivation and Work Behaviour 7th Edition*. USA: Mc. Graw-Hill Book Company.
- Rini, J. F. (2001). *Pensiun Dan Pengaruhnya*. Tersedia: http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id=191
- Rosyid, Haryanto F. (2005). *PHK: Masihkah Mencemaskan?* *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi UGM*, Th IX no 2.
- Sarafino, E. P. 2006. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction Third Edition*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum Dalam Li*

ntasanSejarah. Cetakan II.
Bandung :PustakaSetia.

Sofia,K.(2007).*PengaruhKonsepDiriTerhadapTingkat KecemasanMenghadapiMasaPensiunPadaPegawaiNegriSipilDinasPerindustrian, Perdagangan, danPenanaman Modal KabupatenSumenep.* Skripsi.Malang
:FakultasPsikologiUnviersitas Islam Negri (UIN) Malang.

Suara Pembaharuan, 6 Juni 2002.

Suhita.2005.*ApaituDukunganSosial?.* Tersedia
:<http://www.masbow.com/2009/08/apa-itu-dukungan-sosial.html>.

WawuruF.E.2003.
PerkembanganKepribadiandan ReligiusitasRemaja.JurnalIlmiahPsikologi. Th. 8. No.1 (29-39)