

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kondisi Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun (*Post Power Syndrom*)

The Enfluence of Social Support on Anxiety Condition Of Having Retirement (Post Power Syndrome)

Ikawati dan Tri Gutomo

Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesejahteraan Sosial (B2P3KS) Kementerian Sosial Yogyakarta.
Jln Kesejahteraan Sosial No 1, Sonosewu, Yogyakarta. Email : ikawati.susatyo@yahoo.com.
Diterima 1 Agustus 2013, direvisi 12 Februari, disetujui 24 Februari 2014.

Abstract

This research is done to know the influence of social support on anxiety condition having retirement (Post Power Syndrome). This research is a correlational study. The research location is choosen purposively as the area with highest aged prevalentation (BPS, 2010). Based on that consideration, Yogyakarta Special Territory, is choosen as research location. Research subjects are also choosen purposifely, with category that research subject are already retired from work, more than 60 years of age, men or women, still have living partner and family, and highschool educated, with retirement grant two to three million a month. Based on the consideration to the research subject, choosen 30 respondents. The objects of this research are social support and the anxiety of having retirement (Post Power Syndrome). Data gathered through guided interview and observation techniques, and analysed with regression technique. The result shows that there is enfluence of social support on anxiety condition, having retirement. The enfluence can be seen from the degree of effective contribution towards anxiety condition having retirement (Post Power Syndrome), as 72 per cent high. That means there are other variables or factors enfluence the anxiety condition, as big as 28 per cent. Other enfluencial factors can be seen from the degree of related contribution of each variable, they are an emotional support (8,881 per cent), information suppror (17,297 per cent), instrumental support (8,358 per cent), and evaluation support (73, 297 per cent). Refer to the result, it is recommended to The Ministry of Social Affairs, especially the Diractory of Aged Service, that for the sake of enhancing aged social welfare, especially for those having retired or is retired, it needs programs that can commit and empower aged through their thought, idea, and advice to prevent aged from being anxieted of having retired (Post Pwer Syndrome), or through creating new cariers to develop beneficial desire and hobby.

Keywords:

Social Support-Retired-Post Power Syndrome

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*Post Power syndrom*). Tipe penelitian bersifat korelasional studies. Lokasi penelitian ditentukan secara purposive dengan alasan merupakan daerah yang jumlah lansia cukup banyak (BPS, 2010). Atas dasar tersebut ditentukan Daerah Istimewa Yogyakarta. Subyek penelitian juga ditentukan secara purposif, dengan pertimbangan subyek sudah pensiun, usia lebih dari 60 th, laki-laki atau perempuan, masih mempunyai pasangan hidup dan keluarga dan mempunyai pendidikan lebih dari SMA dan mempunyai tunjangan pensiun dua juta sampai dengan tiga juta rupiah perbulan. Berdasarkan pertimbangan tersebut, dipilih 30 responden. Obyek penelitian ini adalah dukungan sosial dan kecemasan menghadapi pensiun (*Post Power Syndrom*). Teknik pengumpulan data dipergunakan pedoman wawancara dan observasi. Teknik analisis data menggunakan teknik regresi. Hasil penelitian menunjukkan, ada pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan, dalam menghadapi pensiun (*Post Power Syndrom*). Pengaruh tersebut dapat dilihat dalam besarnya sumbangan efektif yaitu variabel dukungan sosial terhadap variabel kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*Post Power Syndrom*) yaitu sebesar 72 persen, artinya masih ada variabel lain atau faktor-faktor lain yang mempengaruhi ada sebesar 28 persen. Pengaruh lainnya dapat dilihat dari besarnya sumbangan relaif untuk masing-masing variabel yaitu variabel dukungan emosi (8,881 persen), variabel dukungan informasi (17,464 persen), variabel dukungan instrumental (8,358 persen) dan variabel dukungan penilaian (73,297 persen). Berdasarkan hasil temuan tersebut, direkomendasikan kepada Kementrian Sosial RI melalui Direktorat Pelayanan Lanjut Usia, dalam rangka kebijakan meningkatkan kesejahteraan sosial lanjut usia terutama bagi orang yang akan atau sedang menghadapi pensiun, perlu program-program agar para lanjut usia dilibatkan atau diberdayakan melalui ide, pemikiran, nasehatnya dan program yang dapat mencegah terjadinya kecemasan dalam menghadapi pensiun (*Post Power Syndrom*) melalui pembinaan karir baru melalui pengembangan minat dan hobi yang bermanfaat.

Kata kunci:

Dukungan Sosial-Pensiun-Post Power Syndrom

A. Pendahuluan

Mengalami masa pensiun merupakan faktor yang tidak dapat dihindari oleh karyawan, karena dengan pensiun mau tidak mau orang tersebut harus meninggalkan atau berhenti dari instansi atau kantor tempat ia bekerja. Pada masa pensiun ini karyawan bebas dari kewajiban-kewajiban dan tanggung jawab dalam hubungannya dengan pekerjaan dan kesibukan-kesibukan yang melelahkan. Meskipun demikian, mereka masih dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang akan dihadapinya, setelah pensiun berbeda dengan waktu masih bekerja. Seorang yang memasuki masa pensiun identik dengan usia lanjut. Hurlock (1994) menempatkan masa pensiun pada periode usia lanjut di dalam perkembangan hidup seseorang.

Menurut Havighurst, bahwa salah satu tugas perkembangan di masa usia lanjut adalah penyesuaian terhadap berkurangnya penghasilan (Irene Trisna Ayu, 2009). Penyesuaian ini adalah mudah dijalankan, bagi sebagian orang pensiun dianggap sebagai titik puncak dari tahun-tahun harapan dan perencanaan kerja, artinya pensiun bukan merupakan akhir dari karier melainkan perubahan karier ke arah tantangan kerja baru yang lebih sesuai dengan selera pribadi. Sedangkan bagi sebagian besar orang, pensiun merupakan sesuatu yang tidak dikehendaki, dimana mereka belum siap seperti pada penelitian Setiabudi (dalam Rasimin, 1989), bahwa pada umumnya para pensiunan di Indonesia belum siap untuk memasuki masa pensiun, hanya 20 persen dari mereka yang benar-benar menginginkan pensiun dan 80 persen lainnya masih ingin bekerja. Orang yang tidak mempersiapkan dirinya secara ekonomik maupun psikologik dalam menghadapi pensiun, sering menganggap pensiun sebagai pengalaman yang traumatis.

Fenomena lain yang kita lihat adalah kebanyakan dari para lanjut usia terbenam dalam kesibukan kerja pada masa mudanya, sehingga mereka tidak mencoba mengembangkan minat pada hal lain. Akibatnya ketika harus meninggalkan pekerjaan karena berbagai sebab, tidak tahu apa yang harus dilakukan sebagai pengganti kesibukan. Keadaan ini diperburuk dengan masih berkembangnya stereotip masyarakat yang menganggap bahwa para lanjut usia se-

baiknya tidak perlu melakukan apa-apa lagi. Semua kebutuhan mereka sehari-hari telah tersedia, sehingga membuat para lanjut usia menjadi betul-betul tidak dapat melakukan apapun karena tidak terlatih. Pada era industrialisasi sekarang ini keluarga para lanjut usia kewalahan dituntut untuk berpacu dengan waktu selain mencari nafkah mereka masih harus disibukkan dengan kegiatan melayani orangtua mereka yang telah berusia lanjut. Ketidaksiapan para lanjut usia untuk mengelola diri mereka sendiri serta perlakuan keluarga dan masyarakat yang menganggap bahwa mereka sudah tidak layak dan tidak mampu memenuhi kebutuhan mereka sendiri inilah yang juga menyebabkan para lanjut usia tidak lagi melakukan aktivitas pada masa usia lanjut mereka.

Para lansia yang mengalami berbagai keceemasan berpengaruh terhadap kemunduran fisik, kecemasan karena akan ditinggalkan oleh anak-anak yang sudah besar serta kecemasan menghadapi kematian juga merupakan salah satu sebab ketidakaktifan para lanjut usia. Orang lanjut usia yang tingkat keceemasannya tinggi hingga termanifestasi dalam simtom-simtom fisik dan psikis yang berat, seperti tekanan darah tinggi, putus asa dan depresi tentu saja tidak dapat diharapkan untuk melakukan aktivitas secara efektif. Mereka hanya berdiam diri saja dan mengurung diri di kamar atau sebaliknya mereka selalu menuntut perlakuan istimewa dari keluarga atau masyarakat dan mudah sekali menjadi marah jika perasaan mereka tersinggung sedikit saja. Menurut Rini (2001), pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan, sehingga menjelang pensiun tiba, sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapinya kelak. Di era modern seperti sekarang ini, pekerjaan merupakan salah satu faktor terpenting yang bisa mendatangkan kepuasan. Hal ini dilandasi pemikiran karena uang dan jabatan dapat memperkuat harga diri. Oleh karenanya, sering terjadi orang yang pensiun bukannya bisa menikmati masa tua dengan hidup santai, namun sebaliknya ada yang malah mengalami problem serius, baik kejiwaan maupun fisik. Adapun hal-hal yang mempengaruhi timbulnya keceemasan dalam menghadapi masa pensiun ini, antara lain adalah hilangnya fasilitas-fasilitas

yang diperoleh sewaktu masih bekerja, seperti menurunnya penghasilan, hilangnya status jabatan beserta status sosial yang menyertainya, masih mempunyai tanggungan keluarga, dan datangnya masa tua atau perubahan-perubahan fisik di usia tua (Hadi, 2009).

Pada saat orang memasuki usia pensiun, ia juga akan memasuki kehidupan baru setelah pensiun, yaitu memasuki usia tua. Oleh karena itu, masa pensiun tidak dapat dilepaskan dari masa tua atau usia lanjut. Dikatakan oleh Havighurst (1953), pada saat orang mencapai usia lanjut, di samping mereka harus melakukan penyesuaian terhadap masa pensiun dan penghasilan menurun, mereka juga harus belajar menyesuaikan diri dalam menghadapi tugas-tugas baru yang lain, seperti penyesuaian terhadap kekuatan fisik dan kesehatan yang menurun, penyesuaian terhadap kematian pasangan, hubungan dengan teman-teman sebaya, melakukan kewajiban sosial dan kewajiban sebagai warga negara, dan menemukan tempat tinggal yang memuaskan. Pada usia lanjut juga terjadi kemunduran berbagai sistem dalam tubuhnya, antara lain: sistem pancaindera, pembuluh darah, pernapasan, urogenitalis, pencernaan, pertahanan tubuh, dan sistem syarafnya (Moeryono, 1977).

Seseorang yang akan pensiun tidak selalu menerima kenyataan bahwa dirinya akan berhenti dari pekerjaannya. Ada beberapa kasus seseorang mengalami kecemasan ketika akan pensiun. Kecemasan tersebut terlihat dari perilakunya yang tidak seperti biasa, seperti semangat kerja menurun, mudah marah, tegang, kadang secara fisik terjadi penurunan seperti mudah lelah dan mudah lupa. Pensiun berarti kehilangan peran, status sosial dan kekuasaan, akibatnya banyak orang yang menganggap pensiun sebagai peristiwa yang mendatangkan stres dan merupakan peristiwa yang menakutkan (Zarit dalam Purnamasari, 1998), sehingga kadang-kadang orang mengalami kecemasan ketika akan pensiun. Orang yang akan pensiun perlu melakukan penyesuaian-penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang terjadi sebagai akibat pensiun. Penyesuaian yang baik dalam menghadapi masa pensiun tidak lepas dari dukungan sosial terutama dari orang-orang yang penting bagi individu yang bersangkutan.

Keluarga ikut berperan dalam penyesuaian tersebut seperti dikatakan oleh Brill dan Hayes (Fajar Astuti Wulandari, 2001), bahwa individu yang akan pensiun dan keluarganya harus mengantisipasi perubahan-perubahan yang akan muncul dalam hidupnya.

Lansia yang akan pensiun dukungan sosial dapat menjadi aspek penting untuk mengadakan perubahan-perubahan yang diperlukan untuk menghadapi peran yang baru. Dukungan yang diberikan kepada seseorang yang akan pensiun dapat menumbuhkan semangat dan keyakinan pada kemampuannya sendiri sehingga tidak cemas menghadapi situasi atau peristiwa yang akan dialami dimasa yang akan datang. Seseorang yang tidak cemas segera mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan akan pensiun, terlibat dalam kegiatan yang disukai, dan tetap bersemangat dalam bekerja. Lingkungan yang kurang memberi dukungan kepada orang yang akan pensiun menyebabkan munculnya kecemasan. Pada masa pensiun permasalahan yang terjadi dalam keluarga menjadi lebih mempengaruhi lansia jika dibandingkan saat sebelum mereka pensiun. Hal tersebut karena keluarga memiliki pengaruh yang besar bagi para lansia yang pensiun. Peran keluarga tersebut terutama sebagai sumber dukungan sosial terbesar bagi lansia. Menurut Schaie dan Sherry (dalam Irene Trisno Ayu, 2009) pada usia tua, lansia yang pensiun akan membutuhkan dukungan yang lebih besar dari keluarga dan anak-anak mereka. Besarnya dukungan sosial yang dibutuhkan para lansia yang pensiun dimasa tuanya juga memperlihatkan tingginya kebutuhan mereka akan *sense of belonging*. Kebutuhan itu menurut Glasser merupakan kebutuhan psikologis untuk dicintai dan mencintai, termasuk kebutuhan menjalin hubungan, menjalin relasi sosial, memberi dan menerima kasih sayang (Nice, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang akan dikemukakan adalah apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*)? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun. Adapun manfaat dari hasil penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi

pensiun (*post power syndrome*). Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan kepada Kementerian Sosial RI, melalui Direktorat Jenderal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial dalam mencegah terjadinya permasalahan lanjut usia khususnya dalam mempersiapkan lanjut usia menghadapi pensiun.

B. Penggunaan Metode Penelitian

Lokasi Penelitian: Penentuan lokasi penelitian ditentukan secara purposive dengan pertimbangan atau alasan merupakan daerah yang jumlah lansia cukup banyak. Menurut data Biro Pusat Statistik (BPS, 2011) pada tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia akan mencapai 18.822.879 jiwa atau 11,34 persen dari jumlah penduduk dan secara demografis ada 6 provinsi yang telah memasuki kategori memiliki penduduk berstruktur tua dengan proporsi lansianya mencapai 7 persen ke atas. Ke enam tersebut adalah Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, dan Sumatera Barat. Berdasarkan hal tersebut, maka ditentukan lokasi penelitiannya adalah Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tipe Penelitian: merupakan penelitian korelasional (*correlational studies*) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh hubungan antara dua variabel (Suharsimi Arikunto, 2003). Penelitian ini ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh hubungan antara variabel dukungan sosial dan variabel kondisi kecemasan menghadapi pensiun (*Post Power Syndrom*).

Sasaran Subjek: orang yang sudah pensiun di Daerah Istimewa Yogyakarta, melalui teknik purposive dengan pertimbangan lanjut usia yang sudah pensiun sekurang-kurangnya usianya lebih dari 60 tahun, baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, masih mempunyai pasangan hidup, mempunyai keluarga (anak dan cucu), dan mempunyai tingkat pendidikan lebih dari SMA dan mempunyai tunjangan pensiun per bulan dua juta - tiga juta rupiah. Berdasarkan teknik tersebut ditentukan 30 responden. Objek penelitian adalah Pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*).

Variabel dalam penelitian ini dioperasionalkan di lapangan sebagai berikut. (a) Variabel bebas (x) adalah dukungan sosial yang meliputi dukungan emosi (x1) yaitu di lapangan dilihat melalui bentuk perhatian, dorongan, kesediaan mendengarkan dan membantu memecahkan masalah lansia; dukungan informasi (x2), yaitu dukungan yang akan dilihat di lapangan dalam bentuk nasehat, saran, pengarahan, dan informasi kepada lansia; Dukungan instrumen (x3), yaitu dukungan yang akan dilihat di lapangan melalui bentuk peralatan, uang, transportasi, dan waktu yang dibutuhkan oleh lansia; Dukungan penilaian (x4), adalah dukungan yang akan dilihat di lapangan dalam bentuk penilaian yang bersifat positif terhadap lansia dalam rangka membantu lansia guna mengembangkan kepribadiannya. (b) variabel tergantungan (y) yaitu kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*). Dalam penelitian ini akan dilihat melalui tingkat kehilangan status sosial, menurunnya penghasilan, kehilangan karier, kehilangan berinteraksi dengan rekan kerja/teman dan kehilangan rasa percaya diri/tidak berguna.

Teknik Pengumpulan Data: (a) Pedoman wawancara, teknik ini dipergunakan agar mendapat masukan yang lebih banyak dan berkembang agar tercapai tujuan penelitian. (b) Observasi, teknik ini dipergunakan untuk melengkapi, membuktikan data-data yang belum diungkap dan belum terungkap dalam wawancara. **Teknik Analisis Data Penelitian:** Dipergunakan deskriptif kualitatif-kuantitatif interpretatif, yaitu suatu prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan, melukiskan keadaan objek penelitian, berdasarkan fakta-fakta yang ada, kemudian dimaknai dan disimpulkan untuk dipakai sebagai bahan penyusunan saran dan tindakan (Hadari Nawawi dan Mimi Martini, 1996). Sedangkan secara kuantitatif untuk menguji hipotesis yang ada yaitu untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*) usia dipergunakan teknik regresi dan untuk memudahkan perhitungan dipergunakan komputerisasi SPS Sutrisno Hadi (2004).

C. Kajian Teori

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat menjadi aspek yang penting untuk mengadakan perubahan-perubahan yang diperlukan untuk menghadapi peran yang baru, seperti seseorang memasuki usia lanjut, selain itu bagi seseorang yang habis bekerja, kemudian mengalami pensiun juga diperlukan dukungan sosial untuk menghadapi peran baru tersebut. Dukungan sosial secara teoritik merupakan unsur yang penting dan mendukung bagi lansia terhadap kebahagiaan lansia. Setiap individu membutuhkan adanya kasih sayang dari orang yang berada di sekitarnya, tidak terkecuali dengan lansia yang menginginkan adanya perhatian dari orang-orang yang berada di sekitarnya, baik keluarganya maupun masyarakat. Hal ini dilakukan agar mereka tidak mengalami kegoncangan jiwa, seperti perasaan tidak dihargai dan kesepian (Fahmy dalam Yenti, dkk: 2006).

Murell, dkk (Evilinda, 1995), mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan sumber penting bagi pensiunan untuk melindungi diri dari situasi stress. Hal ini terjadi karena dukungan sosial dipandang berperan dalam memodifikasi efek stress dari peristiwa kehidupan yang menekan. Dukungan sosial berperan sebagai penyangga (buffer) terhadap stress. Masa pensiun dianggap sebagai suatu stressor kehidupan, karena pensiun merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang menekan, yang menurut survey dari Holmes (Birren dan Sloane, 1980), masa pensiun menduduki peringkat ke sepuluh sebagai peristiwa kehidupan yang menimbulkan stress. Ketika individu memasuki masa pensiun maka dukungan sosial, khususnya dari keluarga yang memberikan dukungan emosional dan penerimaan, akan membantu dalam penyesuaian diri terhadap masa pensiun (Heyman dan Jeffers dalam Birren dan Sloane, 1980). Dari dukungan tersebut individu yang pensiun bisa mendapatkan perasaan masih berguna, berharga, dan merasa bahagia (Birren dan Sloane, 1980).

Dukungan sosial berarti informasi atau tindakan (nyata atau berupa potensi) yang membuat individu berkeyakinan bahwa mereka disayangi, diperhatikan, akan mendapat bantuan dari orang lain bila mereka membutuhkannya. Du-

kungan sosial diartikan sebagai sumber *coping* untuk menghadapi situasi yang dinilai *stressful* (Major, dkk: 1997), dan membuat orang yang stres mampu mengubah situasi, mengubah arti situasi atau mengubah reaksi emosinya terhadap situasi yang ada. Hobfoll (Vita, E.Y: 2004) mendefinisikan dukungan sosial sebagai interaksi atau hubungan sosial yang memberikan individu-individunya bantuan nyata atau yang membentuk keyakinan individu dalam suatu sistem sosial bahwa dirinya dicintai, disayangi dan ada kelekatan terhadap kelompok sosial atau pasangannya. Definisi ini menunjukkan ada dua aspek utama dalam dukungan sosial, yaitu: *received support* (dukungan yang diterima) dan *perceived support* (dukungan yang dirasakan). *Received support* artinya perilaku membantu yang muncul secara alamiah yang diberikan, sedangkan *perceived support* diartikan sebagai keyakinan bahwa perilaku membantu akan tersedia ketika diperlukan. Secara singkat dapat dikatakan *received support* adalah perilaku membantu yang benar-benar terjadi dan *perceived support* adalah perilaku membantu yang mungkin akan terjadi (Barrera dalam Vita, E.Y: 2004).

Setelah seseorang memasuki masa pensiun, maka dukungan sosial dari orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketenteraman hidupnya. Namun demikian, adanya dukungan sosial tersebut tidaklah berarti bahwa setelah memasuki masa pensiun seseorang tidak melakukan kegiatan, justru untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun kejiwaan seseorang yang telah mengalami pensiun justru tetap harus melakukan aktivitas-aktivitas yang berguna bagi kehidupannya. Para pensiunan tidak boleh ongkang-ongkang, enak-enak, dan semua dilayani oleh orang lain. Hal itu justru akan mendatangkan berbagai penyakit dan penderitaan, sehingga dapat menyebabkan putus asa dan cepat meninggal dunia. Dalam rangka membantu agar pensiunan tetap dapat beraktivitas maka dibutuhkan dukungan sosial.

Dapat disimpulkan tentang dukungan sosial pada masa pensiun adalah suatu perasaan berarti dan dibutuhkan meskipun sudah tidak bekerja lagi. Dukungan dari keluarga memang sangat dibutuhkan untuk membantu akan pensiun tetap memiliki perasaan berguna bagi keluarga

sehingga tidak terlalu cemas menghadapi pensiun. Dukungan dari teman-teman juga penting untuk membantu penyesuaian diri bagi orang-orang yang akan mengalami pensiun. Teman-teman yang tetap memberi kesempatan untuk ambil bagian dalam aktivitas yang disenangi juga akan sangat membantu untuk mengantisipasi perasaan bosan dan sepi dimasa pensiun. Dukungan sosial dari teman-teman dan keluarga akan menumbuhkan perasaan aman dan keyakinan akan tersedianya bantuan sehingga siap mengadakan penyesuaian diri dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi pada masa pensiun.

Cohen dan Wills menemukan bukti bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang yang dekat dalam kehidupan individu, pada saat menghadapi situasi yang menekan sangat berpengaruh pada meningkatnya fungsi adaptif individu yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Sofia Retnowati, 2004). Caplan dan Cobb (Sofia Retnowati, 2004) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial yang berupa dukungan emosional, fisik, penyuluhan dapat melindungi individu dari pengaruh peristiwa kehidupan yang menekan, sehingga munculnya patologis dapat dihindari. Dukungan sosial merupakan kekuatan-kekuatan atau sumber daya dalam lingkungan sosial yang memberikan fasilitas bagi meningkatnya daya tahan hidup manusia. Hasil penelitian Schulz dan Decker (dalam Herristanti, 1996) menunjukkan bahwa individu yang mempunyai dukungan sosial yang tinggi maka individu dapat mengontrol penyesuaian diri sehingga mempunyai tingkat kesehatan mental yang tinggi.

Menurut definisi dukungan sosial yang dikemukakan oleh House (dalam Herristanti, 1996) mempunyai empat macam komponen, yaitu dukungan emosi, penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dukungan Emosi, berisi pengungkapan rasa cinta, perhatian, simpati, keakraban, dan kebersamaan. Dukungan emosi dapat ditunjukkan dengan mendengarkan secara hati-hati apa yang dikatakan individu dan mencoba untuk mengerti apa yang dirasakannya pertama dan paling penting adalah memberi dukungan kepada individu dan menciptakan lingkungan yang aman untuknya.

Aman di sini dalam arti individu bebas mengemukakan perasaannya. Hal tersebut umum dilakukan dalam proses konseling dan terapi. Empati dapat pula menjadi dukungan emosi, selama berfungsi mendukung individu dan pengalamannya, perilakunya, dan perasaannya, simpati dan empati menjadi syarat utama bagi penolong dalam usahanya membantu meningkatkan kesehatan mental orang yang ditolong.

Dukungan Penilaian: diberikan dalam bentuk umpan balik sehingga individu merasa dirinya berharga. Caranya dengan memberi penilaian yang mendukung seseorang baik dalam bekerja maupun berperanan sosial yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial, dan afirmasi atau penguatan. Penilaian ini lebih penting untuk memelihara kesehatan daripada dukungan yang bersifat lebih praktis. Dukungan Instrumental, meliputi tindakan nyata, pemberian jasa atau barang-barang nyata kepada seseorang agar ia dapat memenuhi tanggung jawab sehari-harinya (House dalam Thoits: 1986). Dukungan ini dapat mengurangi stres dengan langsung memecahkan masalah atau menambah waktu untuk santai dan rekreasi. Contoh dukungan instrumental adalah meminjamkan uang atau menyorongkan bantal ketika orang lain sakit. Dukungan ini akan lebih efektif jika dipadukan dengan pemahaman empatik atau dukungan penghargaan.

Dukungan Informasi, berupa komunikasi tentang pendapat atau fakta yang relevan seperti nasehat, umpan balik pribadi, petunjuk, atau informasi yang memudahkan seseorang menjalani kehidupannya. Pemberian informasi dapat dilakukan oleh orang-orang dekat sehingga dapat membantu memecahkan masalah melalui perubahan situasi dan perasaan yang berhubungan dengannya, atau dengan mengusulkan alternatif baru informasi adalah jenis bantuan yang bernilai, masalah utama untuk penolong adalah mengetahui kapan memberikan informasi atau nasehat dan kapan tidak memberikan. Jadi pemberian waktu yang tepat akan membuat dukungan ini berfungsi lebih efektif. Dukungan informasi ini akan lebih efektif apabila dipadukan dengan dukungan emosi. Melalui dukungan sosial dari *house*, maka penelitian yang dilaksanakan ini mengacu pada hal tersebut yaitu ada empat komponen

dukungan sosial yaitu dukungan informasi, dukungan emosi, dukungan instrumental, dan dukungan penilaian. Penelitian ini akan melihat pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*).

2. Kecemasan Lanjut Usia Menghadapi Pensiun

Pada individu yang sebentar lagi memasuki masa pensiun, mereka pun dituntut untuk mengadakan penyesuaian-penyesuaian karena kondisi yang akan dihadapinya setelah pensiun berbeda dengan sewaktu masih bekerja. Penyesuaian ini tidaklah mudah dijalankan. Bagi sebagian orang, pensiun mungkin dianggap sebagai suatu titik puncak dari tahun-tahun harapan dan perencanaan kerja. Tetapi bagi sebagian besar orang, pensiun merupakan sesuatu yang tidak dikehendaki, dimana mereka tidak mempersiapkan untuk itu. Seperti dikatakan Parker (Karsono, 1989), bagi orang yang terlibat secara emosional dengan pekerjaannya, mempunyai ikatan dengan prestasi, identitas dan kontak sosial dengan pekerjaan, pensiun dirasakan sebagai suatu perceraian dari pasangan yang dicintainya. Keadaan tersebut akan dirasakan sebagai ancaman terhadap hari depannya, dan selanjutnya mereka tenggelam dalam kecemasan-kecemasan. Adapun hal-hal yang mempengaruhi timbulnya kecemasan dalam menghadapi masa pensiun ini, antara lain adalah: 1) akan hilangnya fasilitas-fasilitas yang diperoleh sewaktu masih bekerja, seperti: menurunnya penghasilan, hilangnya tunjangan-tunjangan, kesempatan-kesempatan dan lain-lain, 2) akan hilangnya status jabatan beserta status sosial yang menyertainya, 3) masih mempunyai tanggungan keluarga, 4) datangnya masa tua atau perubahan-perubahan fisik di usia tua (Hadi, 2009).

Kecemasan dalam diri seseorang dapat membentuk reaksi-reaksi, baik psikologik maupun fisiologik dimana hal itu dapat mempengaruhi tingkahlakunya. Pada orang yang menghadapi pensiun, reaksi kecemasannya beraneka ragam bentuknya, yang bila diamati lebih lanjut berlawanan dengan terbentuknya semangat kerja yang baik. Seperti misalnya: rasa mudah lelah, merasa tidak aman, kekurangan motivasi

kerja, rasa kurang percaya diri (Mappiare, 2009) akan berpengaruh terhadap semangat kerjanya, karena semangat kerja yang tinggi membutuhkan perasaan tenteram, penuh kegairahan dan keinginan mempertinggi hasil kerja. Di sisi lain, orang yang mengalami kecemasan akan menunjukkan perilaku menghindari kontak sosial, rasa jemu terhadap kegiatan yang biasa dilakukan, suka berkeluh kesah, sukar menerima ide-ide baru dan merasa dan merasa tersaing oleh para tenaga muda.

Lowenthal (dalam Fajar Astuti Wulandari: 2001) berpendapat bahwa individu yang selalu terobsesi oleh pekerjaan yang memandang pekerjaan sebagai segala-galanya akan mendapati pensiun sebagai sesuatu yang traumatik. Persiapan diri untuk menghadapi pensiun merupakan hal yang sangat penting sebagai tindakan preventif dan efektif untuk menghadapi kenyataan datangnya masa pensiun dengan segala akibatnya. Orang yang sudah melakukan persiapan akan menunjukkan perilaku yang normal sehingga kecil sekali kemungkinannya mengalami *Post Power Syndrom* atau sindrom kehilangan kekuasaan yang mengakibatkan gejala-gejala ketidaknormalan perilaku dalam bentuk ketidaktenteraman, ketakutan serta kekhawatiran mengenai nasib mereka setelah penyelesaian masa kerja dan dipensiun dari pekerjaannya. Sebaliknya bagi orang yang belum mempersiapkan dirinya untuk menerima datangnya masa pensiun baik secara fisik, ekonomi maupun psikologis, ada kecenderungan mengalami *Post Power Syndrom* besar sekali.

Seseorang agar dapat mengantisipasi atau mengurangi kecemasan, dalam menghadapi pensiun dilakukan penyesuaian-penyesuaian terhadap hal-hal yang akan dihadapinya, salah satunya adalah melakukan persiapan diri secara ekonomi, fisik, dan psikologis. Orang yang telah melakukan persiapan diri sejak dini sebelum menghadapi pensiun akan dapat mengantisipasi atau mengatasi masalah hidupnya, dalam hal ini masalah-masalah hidup sesudah pensiun dan dalam menghadapi kenyataan-kenyataan hidup yang akan terjadi. Greene (dalam Elizabeth Yuli Astuti: 1992) mengemukakan bahwa karyawan yang telah mempunyai persiapan sebelum pensiun, penyesuaian dirinya lebih baik daripada

yang tidak melakukan persiapan.

Seseorang memasuki pensiun atau memasuki usia lanjut ada beberapa persiapan diri baik secara fisik maupun psikik yang perlu dilakukan agar dapat mencegah ketegangan dan kecemasan yang muncul yaitu antara lain: Mawas diri, menilai dan menaksir mengenai kekuatan, kecakapan, kejelekan serta cacat dirinya, karena hal ini akan berguna bagi dirinya sendiri agar dapat menunjukkan dirinya tepat dirinya harus berada. Dengan demikian, akan terjadi keseimbangan dalam berbagai bentuk dan dalam berbagai situasi yang dihadapinya. Persiapan materiil/finansial, adanya ketakutan dan kekhawatiran disebabkan ketidakyakinan akan hari esok. Hal ini disebabkan karena terjadinya penurunan pendapatan yang drastis, yang belum dipersiapkan alternatif penggantinya. Kesiapan mental, terutama bagi pejabat yang akan memasuki pensiun, karena semasa dinas banyak orang yang membutuhkan serta menghormatinya, tetapi apabila mereka sudah pensiun kondisi tersebut hilang semua. Tidak jarang dari mereka yang kemudian terkejut dan *shock*, untuk itu perlu bagi mereka baik jauh hari sebelum pensiun maupun menjelang pensiun dapat mencoba mengatur dan mengubah sikap dan pola berpikir pada situasi, sikap dan cara hidup orang pensiun.

Penyaluran dan pengembangan hobi yang menghasilkan: Hobi adalah aktivitas yang disenangi yang selalu dilakukan seseorang setiap ada waktu senggang, seperti menanam anggrek, membuat bonsai, bertanam buah-buahan, melukis, membuat kerajinan tangan, dan sebagainya. Suatu hobi biasanya menghabiskan uang yang tidak sedikit, tetapi bagaimana dengan hobi tersebut dapat menghasilkan uang, sehingga akan mempunyai manfaat ganda pertama menambah kesenangan hati pada para pensiun/ lanjut usia sehingga dapat terhibur dari kesepian sehingga menimbulkan kegembiraan yang sehat. Kedua dengan hobi yang menghasilkan uang ini akan banyak membantu dalam segi materiil dan ini merupakan tambahan pendapatan yang tidak sedikit bahkan dapat menjadi pendapatan utama.

Pembinaan karier baru, di dalam psikologi perkembangan setiap manusia mengalami perkembangan dan kemasakan fisik lebih dulu

dari kemasakan psikiknya. Konsekuensinya mengalami kemunduran fisik lebih cepat dari psikisnya, sehingga bila pada usia pensiun biasanya kondisi psikisnya masih baik dan dapat dipakai untuk bekerja lagi, misalnya sebagai dosen, konsultan, tugas-tugas administrasi dan manajemen dan sangat disayangkan bila tidak dimanfaatkan. Berpikir positif, Berpikir positif di sini adalah berpikir ke arah hal-hal yang bersifat baik, sehat yang membantu ke arah kebahagiaan hidup. Dengan berpikir secara positif ini dengan sendirinya akan mengurangi berbagai macam tekanan perasaan.

D. Hasil Penelitian: Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kondisi Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun (*Post Power Syndrome*)

Kesejahteraan sosial terutama bagi lanjut usia adalah tanggung jawab kita semua, baik secara individu maupun organisasi atau kelembagaan, salah satunya dukungan sosial bagi lanjut usia. Dukungan sosial berperan dalam membantu meredakan stress (Johnson dalam Herristanti, 1996), karena cara yang paling efektif dalam meredakan stress melalui perhatian dan simpatik. Pendapat tersebut didukung oleh House bahwa dalam memberikan dukungan sosial bagi seseorang yang mendapat dukungan sosial akan lebih mempunyai konsep diri yang positif, tingkat kecemasan menjadi rendah, dan adanya kepercayaan diri dalam mengendalikan lingkungan (Sarason, 1983).

Pemberian dukungan sosial pada seseorang menurut Bowlby dapat meningkatkan daya tahan individu dalam situasi menekan dan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi frustrasi sehingga kemungkinan munculnya gangguan psikopatologi dapat dikurangi (Sofia Retnowati, 2004). Dalam bab ini akan dilihat pengaruh dukungan sosial pensiunan lanjut usia terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*).

Penelitian ini akan melihat pengaruh dukungan sosial pensiunan lanjut usia terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*). Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dukungan sosial pensiunan lanjut usia terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*),

maka dilakukan penghitungan statistik analisis regresi dan untuk mempermudah perhitungannya dipergunakan komputerisasi dengan program statistik (SPSS) Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningih UGM Yogyakarta dengan hasil sebagai berikut yang dapat dilihat dalam Tabel 1.

Pada rangkuman analisa regresi menunjukkan bahwa $F=16,072$ dengan $p=0,000$, mempunyai arti $p<0,01$ yaitu sangat signifikan. Kesimpulannya ada hubungan secara regresi antara variabel (x) yaitu dukungan sosial dan variabel tergantung (y) yaitu kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*). Analisis tersebut juga dapat diartikan bahwa ada pengaruh dukungan sosial (x) terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*) atau variabel y. Seberapa besar pengaruh sumbangan antara variabel x (dukungan sosial) terhadap variabel y (kondisi

kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*) dapat dilihat dalam tabel 2 yaitu besarnya sumbangan relatif dan efektif.

Pada tabel di atas dapat dimaknai besarnya sumbangan efektif dan sumbangan relatif. Untuk lebih jelasnya maka besarnya sumbangan efektif dan sumbangan relatif pada penelitian ini sebagai berikut

1. Sumbangan efektif

Dalam penelitian ini yang dimaksud sumbangan efektif adalah variabel dukungan sosial (X) menyumbangkan variabel kondisi kecemasan lanjut usia dalam menghadapi pensiun atau *post power syndrome* (y) sebesar 72 persen. Artinya bahwa masih ada sebesar 28 persen disebabkan oleh faktor-faktor lain, artinya bahwa kondisi kecemasan lanjut usia dalam menghadapi pensiun/ *post power syndrome* dipengaruhi juga oleh variabel-variabel lain

Tabel 1.
Rangkuman Analisis Regresi

Sumber variasi	JK	db	RK	F	R ²	p
Regresi penuh	4.428.885	4	1.107.221	16.072	0.720	0.000
Variabel X4	3.246.243	1	3.246.243	47.120	0.528	0.000
Variabel X2	773.464	1	773.464	11.227	0.126	0.003
Variabel X3	370.146	1	370.146	5.373	0.060	0.027
Variabel X1	39.032	1	39.032	0.567	0.006	0.535
Residu Penuh	1.722.311	25	68.892	-	-	-
Total	6.151.196	29	-	-	-	-

Tabel 2.
Perbandingan Bobot Prediktor (X terhadap Y) dalam Sumbangan Efektif dan Relatif

Variabel	Korelasi Lugas		Korelasi Parsial		Sumbangan Determinasi (SD)	
	r xy	P	rpar-xy	P	SD Relatif persen	SD Efektif persen
1	0.683	0.000	0.149	0.232	0.891	0.635
2	0.680	0.000	0.438	0.000	17.464	12.574
3	0.583	0.001	-0.310	0.001	8.358	6.017
4	0.726	0.000	0.544	0.000	73.297	52.774
Total	-	-	-	-	100.00	72.000

Keterangan:

Variabel X1 : dukungan emosi

Variabel X2 : dukungan informasi

Variabel X3 : dukungan instrumental

Variabel X4 : dukungan penilaian

Variabel y : kondisi kecemasan (*post power syndrome*) menghadapi pensiun.

selain dukungan sosial.

Adapun variabel lain tersebut menurut Greene adalah persiapan diri untuk menghadapi pensiun merupakan hal yang sangat penting sebagai tindakan preventif dan efektif mengalami *post power syndrome* (dalam Elizabeth Yuli Astuti, 1992). Selain variabel di atas menurut Djameludin Ancok (1992) bahwa alternatif untuk mencegah terjadinya *post power syndrome* antara lain sikap optimis, persiapan diri menghadapi pensiun, menerima diri telah menjadi tua, meningkatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan mawas diri terhadap berbagai masalah psikologis yang dihadapinya.

Sedangkan pada penelitian ini, aspek kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*) akan diungkap dalam aspek kehilangan status sosial seperti: perasaan dihormati/dihargai oleh keluarga. Data tersebut di lapangan dari 30 responden menunjukkan data tentang perasaan responden dihormati/dihargai oleh keluarga setelah pensiun. Dari 30 responden yang mengatakan selalu merasakan hal tersebut ada sebanyak 11 orang (36,67 persen), dan responden yang mengatakan kadang-kadang merasakan hal tersebut di atas ada sebanyak 10 orang (33,33 persen), sedangkan yang mengatakan tidak pernah merasakan hal tersebut di atas ada sebanyak 9 orang (30,00 persen).

Melihat data yang ditemukan di lapangan tersebut, maka dapat dimaknai bahwa perasaan responden terjadi bila responden dapat menyesuaikan terhadap peran barunya (Greene dalam Elizabeth Yuli Astuti, 1992). Demikian juga responden yang tidak dapat menyesuaikan terhadap peran barunya (memasuki pensiun), maka responden akan merasa cemas, bingung, tegang, berdebar-debar dan perasaan-perasaan lain yang tidak menentu (Bucklew dalam Karsono, 1989). Dalam penelitian ini tampak pada responden yang mengatakan kadang-kadang sampai dengan tidak pernah dihormati/dihargai oleh keluarganya setelah pensiun.

Kehilangan status sosial juga dapat dilihat dalam perasaan dihormati/dihargai oleh rekan kerja setelah pensiun. Dari 30 responden yang mengatakan selalu merasakan hal tersebut di atas ada sebanyak 17 orang (56,66 persen), dan yang mengatakan kadang-kadang mera-

sakan hal tersebut ada sebanyak 8 orang (26,67 persen), sedangkan yang tidak pernah merasakan hal tersebut ada sebanyak 5 orang (16,67 persen).

Kondisi tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Greene (dalam Elizabeth Yuli Astuti, 1992) beliau menemukan bahwa karyawan yang telah mempunyai persiapan sebelum pensiun, penyesuaiannya lebih baik daripada yang tidak melakukan persiapan. Sedangkan responden yang mengatakan kadang-kadang merasakan dihormati/dihargai oleh rekan/teman kerja setelah pensiun sebanyak 26,67 persen, bila dikaitkan dengan temuan dari Greene di atas, maka dapat dimaknai bahwa responden yang mengatakan ini belum sepenuhnya mempersiapkan dalam menghadapi pensiun.

Responden yang mengatakan tidak pernah merasakan dihormati/dihargai rekan/teman kerja setelah pensiun, dapat dimaknai bahwa pensiun bagi sebagian besar orang merupakan sesuatu yang tidak dikehendaki, dimana mereka tidak siap untuk itu. Seperti yang dikatakan Parker (Karsono, 1989), bagi orang yang terlibat secara emosional dengan pekerjaannya, prestasi dan identitas maka pensiun merupakan suatu perceraian dari pasangan yang dicintai. Keadaan tersebut akan dirasakan sebagai ancaman terhadap hari depannya dan selanjutnya tenggelam dalam kecemasan-kecemasan. Pada data di atas kondisi ini tampak pada responden yang merasa tidak pernah dihormati/dihargai rekan/teman kerjanya setelah pensiun.

Kecemasan dalam menghadapi pensiun atau *post power syndrome* juga diungkap melalui aspek menurunnya/kehilangan penghasilan seperti kondisi ekonomi keluarga menurun drastis, kebutuhan hidup tidak tercukupi, banyak pertimbangan dalam membeli sesuatu, dan mencukupi kebutuhan untuk anak setelah pensiun. Aspek tersebut dapat dilihat melalui data tentang kondisi ekonomi keluarga yang menurun secara drastis. Dari 30 responden yang mengatakan menurun tetapi tidak berpengaruh kondisi ekonomi keluarga ada sebanyak 11 orang (36,67 persen), dan responden yang mengatakan kadang-kadang menurun dan mempengaruhi kondisi ekonomi keluarga ada sebanyak 6 orang (20,00 persen), sedangkan

yang mengatakan menurun dan berpengaruh terhadap kondisi ekonomi keluarga ada sebanyak 13 orang (43,33 persen).

Melihat data yang ditemukan di lapangan tersebut, dapat dimaknai bahwa ternyata sebagian besar responden (63,33 persen) mengatakan kadang-kadang sampai dengan selalu kondisi ekonominya menurun drastis sehingga mempengaruhi keluarganya. Kondisi tersebut menurut Havighurst (Irene Trisna Ayu, 2009) bahwa salah satu tugas perkembangan di masa usia lanjut adalah penyesuaian terhadap berkurangnya penghasilan. Penyesuaian ini memang tidaklah mudah dijalankan bagi sebagian orang pensiun, karena pensiun merupakan sesuatu yang tidak dikehendaki, belum siap secara ekonomi maupun psikologik dalam menghadapi pensiun, sering juga menganggap pensiun sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan. Sedangkan sebagian responden (36,67 persen) mengetahui terjadinya penurunan ekonomi, tetapi tidak mempengaruhi kondisi ekonomi keluarga. Data di atas dapat diartikan bahwa responden telah siap dalam menghadapi pensiun, sehingga telah mempersiapkan rencana dalam mengantisipasi seperti menurunnya kondisi ekonomi melalui usaha-usaha sampingan misalnya.

Aspek kehilangan karier dapat diungkap melalui perasaan tegang/ cemas bila akan melakukan sesuatu, khawatir/ketakutan terjadi kegagalan bila melakukan sesuatu pekerjaan, perasaan malu bila berpapasan dengan tetangga/rekan kerja setelah pensiun, perasaan mudah bingung bila ditanya tetangga tidak bekerja, dan merasakan tidak pernah nyenyak dalam tidur setelah pensiun.

Data yang ditemukan di lapangan tentang perasaan malu pada responden bila berpapasan/berurusan dengan tetangga/rekan kerja setelah pensiun, dari 30 responden yang mengatakan selalu ada perasaan malu ada sebanyak 10 orang (33,33 persen), dan yang mengatakan kadang-kadang ada perasaan malu ada sebanyak 12 orang (40,00 persen), sedangkan yang mengatakan tidak ada perasaan malu ada sebanyak 8 orang (26,67 persen).

Data yang ditemukan tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang dalam memasuki/menghadapi masa pensiun atau masa

lanjut usia sudah dipersiapkan lebih dulu dalam menghadapinya, maka responden akan dapat melakukan tugas-tugas/peran barunya dengan baik (Havighurst, 1953). Sedangkan responden yang tidak mempersiapkannya maka responden tidak dapat melakukan tugas-tugas/ peran barunya dengan baik dan akhirnya tidak bahagia. Menurut Setyonegoro (1977) kondisi ini dapat terjadi mengingat keadaan pensiun akan menimbulkan perasaan kehilangan kedudukan dan penghasilan, kekurangan/menurunnya rasa hormat terhadap dirinya, kehilangan tempat dan kenikmatan sosial.

Sedangkan menurut Morgan, dkk (Mohammad A.A: 2001) menjelaskan pekerjaan yang dimiliki oleh seseorang akan menentukan status sosial dari keluarga dan tempat tinggal. Meskipun demikian, tidak selamanya orang dapat bekerja secara terus menerus sepanjang hidupnya. Seseorang yang sudah mencapai masa pensiun maka seseorang tidak bekerja lagi. Kondisi ini bila tidak ada kesiapan-kesiapan maka seseorang akan malu terhadap kondisinya yang tidak seperti ketika sudah bekerja.

Aspek lain yang digali yaitu kehilangan berinteraksi dengan teman kerja/rekan setelah pensiun seperti perasaan takut bila teman/rekan kerja tidak mau berhubungan lagi, Aspek tersebut dapat dilihat dalam data tentang perasaan takut bila teman/rekan kerja tidak mau berhubungan lagi setelah pensiun. Aspek. Dari 30 responden menunjukkan bahwa yang mengatakan selalu ada perasaan takut ada sebanyak 4 orang (13,33 persen), sedangkan yang mengatakan kadang-kadang ada perasaan takut ada sebanyak 7 orang (23,33 persen), dan responden yang mengatakan tidak ada perasaan takut ada sebanyak 19 orang (63,34 persen).

Melihat data di atas dapat diartikan bahwa dalam penelitian Setiabudi (Rasimin, 1989) ketidaksiapan seseorang menghadapi pensiun di Indonesia lebih banyak (80,00 persen) daripada seseorang yang siap menghadapi pensiun (20,00 persen). Kondisi ini berdampak bahwa seseorang yang membangun harga dirinya melalui kekuasaan dan status sosial selama masa kerjanya akan menghadapi krisis identitas yang cukup berat menjelang masa pensiun. Fasilitas dan penghormatan yang mereka per-

oleh tidak akan mereka dapatkan lagi, hal ini menjadikan adanya perasaan takut bila teman/rekan kerja tidak lagi berhubungan dengannya. Apabila hal ini dibiarkan maka akan terjadi *post power syndrome*.

Kehilangan percaya diri dan perasaan tidak berguna bagi keluarganya setelah pensiun. Data yang ditemukan di lapangan tentang perasaan responden tidak berguna setelah pensiun bagi keluarganya dapat dilihat dari 30 responden yang mengatakan sering ada perasaan tersebut di atas ada sebanyak 5 orang (16,67 persen), dan yang mengatakan kadang-kadang ada perasaan tersebut ada sebanyak 4 orang (13,33 persen), sedangkan yang mengatakan tidak pernah ada perasaan tersebut ada sebanyak 21 orang (70,00 persen).

Data yang ditemukan tersebut dapat disimpulkan bahwa responden yang terobsesi oleh pekerjaan yang memandang pekerjaan sebagai segala-galanya akan menghadapi masa pensiun sebagai suatu yang traumatik (Lowenthal dalam Fajar Astuti Wulandari, 2001). Persiapan diri untuk menghadapi pensiun merupakan hal yang sangat penting sebagai tindakan preventif dan efektif untuk menghadapi kenyataan datangnya masa pensiun dengan segala akibatnya. Apabila seseorang telah melakukan persiapan-persiapan akan menunjukkan perilaku normal sehingga kemungkinannya kecil akan mengalami *post power syndrome* atau sindrom kehilangan kekuasaan. Responden merasa tidak berguna bagi keluarganya, khawatir, tidak tenteram dan ketakutan dalam menghadapi masa depan/masa pensiun.

2. Sumbangan Relatif

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sumbangan relatif adalah sumbangan variabel bebas (variabel dukungan sosial) yang terdiri dari variabel x1 (dukungan emosi), variabel x2 (dukungan informasi, variabel x3 (dukungan instrumental), dan variabel x4 (dukungan penilaian) terhadap variabel tergantung atau y (kondisi kecemasan lanjut usia (*post power syndrome*) menghadapi pensiun).

Besar sumbangan relatif dapat dilihat dalam tabel 2 di atas, dalam tabel di atas menunjukkan bahwa sumbangan relatif variabel x1 (dukungan emosi) terhadap variabel y (variabel kecemasan

lanjut usia menghadapi pensiun/ *post power syndrome*) sebesar 8,881 persen. Sumbangan tersebut di lapangan dapat dilihat melalui kepemilikan pasangan hidup dan keluarga yang setiap saat mau mendengarkan keluhannya. Di lapangan data tersebut dapat diungkap dalam kepemilikan pasangan hidup yang setiap saat mau mendengar keluhan. Dari 30 responden yang mengatakan selalu mendengarkan ada sebanyak 11 orang (36,67 persen) dan responden yang mengatakan kadang-kadang mendengarkan keluhan ada sebanyak 10 orang (33,33 persen). Sedangkan yang mengatakan tidak pernah mendengarkan keluhan ada sebanyak 9 orang (30,00 persen).

Melihat data yang ditemukan di lapangan tersebut, maka dapat dimaknai bahwa responden yang merasa pasangannya kadang-kadang sampai dengan tidak pernah mendengarkan keluhannya. Kondisi tersebut dapat terjadi apabila responden tidak dapat menyesuaikan diri dalam memasuki masa pensiun. Menurut Havighurst (1953) seseorang yang memasuki masa pensiun harus bisa belajar menyesuaikan diri dalam menghadapi tugas-tugas baru seperti penyesuaian terhadap kekuatan fisik dan kesehatan yang menurun, penyesuaian terhadap kematian pasangan, penyesuaian terhadap hubungan dengan teman-teman sebaya, penyesuaian terhadap kewajiban sosial/warga negara dan penyesuaian terhadap tempat tinggal yang memuaskan.

Teori di atas bila dikaitkan dengan data yang ditemukan di lapangan sangat signifikan, bahwa responden yang tidak dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi tugas-tugas baru seperti memasuki masa lanjut usia dan masa pensiun maka responden akan mengalami kecemasan-kecemasan/tekanan/perasaan yang tidak menyenangkan.

Aspek lain yaitu kepemilikan keluarga yang memperhatikan, walaupun sudah tidak bekerja lagi dari 30 responden menunjukkan bahwa yang mengatakan selalu memiliki ada sebanyak 9 orang (30,00 persen), sedangkan responden yang mengatakan kadang-kadang memperhatikan ada sebanyak 11 orang (36,67 persen), dan responden yang mengatakan tidak pernah memperhatikan ada sebanyak 10 orang (33,33 persen).

Melihat data di atas dapat diartikan bahwa ada sebanyak 70,00 persen responden merasa keluarga kadang-kadang sampai dengan tidak memperhatikan setiap saat, kondisi ini dapat dimengerti mengingat seorang yang memasuki pensiun perlu melakukan penyesuaian-penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang terjadi sebagai akibat pensiun. Penyesuaian yang baik dalam menghadapi masa pensiun tidak lepas dari dukungan sosial terutama dari orang-orang yang penting seperti keluarga. Menurut Brill dan Hayes bahwa individu yang akan pensiun dan keluarganya harus mengantisipasi perubahan-perubahan yang akan muncul dalam hidupnya (Fajar Astuti Wulandari, 2001). Apabila dukungan dari keluarga seperti dalam data di atas yaitu kurangnya perhatian kepada responden dapat mempengaruhi semangat hidup bagi responden yang akhirnya menyebabkan munculnya kecemasan.

Sumbangan relatif variabel x2 (dukungan informasi terhadap variabel y (kondisi kecemasan lanjut usia menghadapi pensiun/ *post power syndrome*) sebesar 17,464 persen. Sumbangan tersebut dapat dilihat di lapangan melalui pemberian solusi dari keluarga maupun rekan/teman kerja, pemberian penghargaan dari keluarga dan rekan/teman kerja, pemberian saran/nasehat dari pasangan hidup, keluarga dan rekan/teman kerja. Adapun dari data tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut. Data yang ditemukan di lapangan tentang pemberian solusi dari rekan kerja bila ada masalah/keluhan/kesulitan walaupun sudah pensiun dari 30 responden yang mengatakan selalu memberi solusi ada sebanyak 20 orang (66,67 persen) dan yang mengatakan kadang-kadang memberi solusi ada sebanyak 6 orang (20,00 persen), sedangkan yang tidak pernah memberi solusi ada sebanyak 4 orang (13,33 persen).

Data yang ditemukan tersebut dapat disimpulkan bahwa pada masa pensiun permasalahan yang terjadi dalam keluarga menjadi lebih mempengaruhi para lansia jika dibandingkan saat sebelum mereka pensiun. Hal tersebut karena keluarga memiliki pengaruh yang besar bagi para lansia yang pensiun. Menurut Schaie dan Sherry (dalam Irene Trisna Ayu, 2009) pada usia lansia/pensiun akan membutuhkan dukungan yang lebih besar dari keluarga dan anak-anak

mereka termasuk responden dalam melakukan tugas-tugas baru (menghadapi pensiun) seperti bentuk-bentuk solusi bagi responden agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari.

Aspek pemberian solusi kepada responden bila ada masalah/keluhan/ kesulitan walaupun sudah pensiun dapat dilihat dari 30 responden menunjukkan bahwa yang mengatakan selalu memberikan solusi kepada responden ada sebanyak 18 orang (60,00 persen), sedangkan responden yang mengatakan kadang-kadang memberi solusi ada sebanyak 4 orang (13,33 persen), dan responden yang mengatakan tidak pernah memberi solusi ada sebanyak 8 orang (26,67 persen).

Melihat data di atas dapat diartikan bahwa ada sebanyak 26,67 persen mengatakan rekan kerjanya tidak pernah memberi solusi bila ada kesulitan setelah pensiun. Kondisi ini tentunya dapat menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan bagi responden. Menurut Hadi (1985), kecemasan-kecemasan tersebut antara lain disebabkan bahwa pada masa pensiun seseorang akan menghadapi antara lain hilangnya fasilitas yang diperoleh pada masa kerja, hilangnya status jabatan, status sosial dan lain-lainnya. Data di atas sangat berkaitan dengan hilangnya fasilitas yang diperoleh pada masa kerja, status jabatan dan status sosial dengan responden merasa rekan kerja tidak pernah memberikan solusi bila ada kesulitan.

Untuk variabel x3 (dukungan instrumental) terhadap variabel y (kondisi kecemasan lanjut usia menghadapi pensiun/ *post power syndrome*) sebesar 8,358 persen. Sumbangan tersebut dapat ditunjukkan di lapangan sebagai berikut, ketercukupan kebutuhan dalam bentuk sandang dan makan dari keluarga, pemberian uang dari keluarga untuk kebutuhan sehari-hari, bantuan dalam bentuk apapun dari keluarga/rekan kerja/teman bila ada kesulitan dan pemberian bingkisan dari rekan/teman kerja walaupun sudah pensiun. Dari data di atas salah satunya dapat dijelaskan tentang kebutuhan responden (sandang dan pangan) dicukupi keluarganya. Dari 30 responden yang mengatakan selalu dicukupi keluarganya ada sebanyak 11 orang (36,67 persen), dan yang mengatakan kadang-kadang dicukupi keluarga ada sebanyak 10 orang (33,33 persen), sedangkan yang tidak

pernah dicukupi keluarganya ada sebanyak 9 orang (30,00 persen). Hal ini dapat dimaknai dukungan instrumental dalam hal ini dalam bentuk sandang, makan yang dicukupi oleh keluarganya akan sangat berpengaruh terhadap optimis dalam menghadapi/menjalani masa lanjut usia dengan bahagia sehingga responden dapat tercegah dari *post power syndrome* atau kecemasan (Djamaludin Ancok: 1992).

Pada variabel x4 (dukungan penilaian) terhadap variabel y (kondisi kecemasan lanjut usia menghadapi pensiun/ *post power syndrome*) sebesar 73,297 persen. Sumbangan tersebut di lapangan dapat ditunjukkan dalam nasehatnya masih dibutuhkan keluarga, rekan/teman kerja, perasaan tidak ada dukungan dari keluarga, keluarga sulit menerima keadaannya, dan keluarga memandangnya orang tidak berguna setelah pensiun. Salah satu data dari tersebut di atas dapat dijelaskan antara lain tentang: keluarga masih membutuhkan nasehatnya walaupun sudah pensiun dapat dilihat dari 30 responden menunjukkan bahwa yang mengatakan selalu membutuhkan ada sebanyak 25 orang (63,34 persen), sedangkan responden yang mengatakan kadang-kadang membutuhkan ada sebanyak 4 orang (13,33 persen), dan responden yang mengatakan tidak pernah membutuhkan ada sebanyak 1 orang (3,33 persen).

Melihat data di atas dapat diartikan bahwa dukungan penilaian bagi responden sangat penting terutama dalam bentuk pemberian nasehat terutama untuk keluarga dari responden, artinya bahwa keluarga masih sangat mengharapkan nasehat/saran dari responden walaupun responden pensiun. Penghargaan ini dalam diri responden akan berkembang menjadi timbulnya kepercayaan diri yang mantap, karena responden merasa dihormati, dihargai dan bermanfaat bagi keluarganya (Djamaludin Ancok, 1992).

Melihat sumbangan baik efektif maupun relatif di atas, maka dukungan sosial merupakan unsur yang penting dan mendukung bagi seseorang agar mengalami pensiun dengan tenang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial baik yang terdiri dari dukungan informasi, emosi, instrumental dan dukungan penilaian memiliki sumbangan yang cukup besar terhadap kondisi kecemasan pensiunan lanjut

usia dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*).

E. Penutup

Melihat analisis di atas bahwa dalam penelitian ini ditemukan bahwa ada pengaruh dukungan sosial pensiunan lanjut usia terhadap kondisi kecemasan. Dalam menghadapi pensiun (*post power syndrome*), direkomendasikan kepada Kementerian Sosial RI melalui Direktorat Pelayanan Sosial Lanjut Usia agar dalam menentukan kebijakan, maka diperlukan program-program kegiatan yang melibatkan lanjut usia, sehingga lanjut usia merasa dihargai, berguna, dihormati dan diperhatikan. Kegiatan-kegiatan tersebut bertujuan mencegah terjadinya *post power syndrome* pada lanjut usia dalam menghadapi pensiun dan memberi kesempatan pada lanjut usia untuk berperan/berpartisipasi dalam pembangunan sesuai dengan kemampuannya sehingga pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan lanjut usia.

Keluarga dan masyarakat hendaknya selalu memperhatikan, menghormati, menghargai dan melibatkan lanjut usia baik dalam hal pemikiran, nasehat, dan suritauladan, sehingga lanjut usia tetap merasa berguna walaupun sudah pensiun.

Bagi pensiunan lanjut usia, penyesuaian diri lanjut usia yang baik terhadap situasi yang baru, termasuk dalam menghadapi pensiun/memasuki usia lanjut tidak dapat lepas dari masalah persiapan. Oleh karena itu, persiapan-persiapan dini sebelum menghadapi pensiun merupakan tindakan yang preventif untuk mencegah ketegangan-ketegangan dan kecemasan-kecemasan. Kecemasan yang tinggi pada seseorang akan mempengaruhi perilaku, antara lain mudah lelah, rasa percaya diri yang kurang, mudah bosan, tidak aktif, motivai untuk bekerja menurun dan sebagainya. Kecemasan terjadi pada masa ini terutama disebabkan oleh perasaan cemas, yaitu kehilangan atau berkurangnya fasilitas-fasilitas yang diperoleh selama bekerja, ditambah lagi perasaan cemas karena hilangnya status-status yang dimiliki selama ini. Oleh karena itu, perlunya usaha preventif, untuk itu baik dengan persiapan fisik, persiapan ekonomi maupun persiapan psikologik.

Agar para lanjut usia dan purnawirawan (pensiunan) tetap memiliki masa tua yang sehat produktif, bahagia dan sejahtera serta berguna bagi keluarga dan masyarakat, maka ada beberapa saran yang perlu diperhatikan, antara lain: perlunya persiapan memasuki usia lanjut yaitu dengan mempersiapkan hari tua sedini mungkin akan lebih baik daripada tidak, yaitu dengan pembudayaan hidup sehat dengan membiasakan olahraga yang teratur, mengonsumsi makanan yang sehat. Adanya kesadaran menabung, asuransi kesehatan, asuransi hari tua, sehingga akan lebih terjamin hidupnya dan tidak merepotkan anggota keluarga dan masyarakat. Pembinaan karier baru melalui pengembangan hobi yang menghasilkan, agar dapat membantu penghasilan dan kebosanan hidup. Pembentukan kelompok usaha bersama (Kube) pada kelompok lanjut usia ini akan lebih baik, karena akan meningkatkan motivasi kerja, motivasi hidup, aktivitas sosial yang semuanya ini akan memberikan kegairahan, merasa ada gunanya, dan menunda ketuaan dan akhirnya post power syndrom dapat dicegah.

Pustaka Acuan

- Birren, J.E dan Sloone, R.B. (1980) *Handbook of Mental Health and Aging New York: Prentice Hall Inc*
- Biro Pusat Statistik. (2011) *Data Biro*. Jakarta
- Elizabeth Yuli Astuti. (1992) *Studi tentang Hubungan Persiapan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Karyawan Non-Edukatif Gol. II di UGM*. Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Evilinda, M. (1995) *Dukungan Sosial pada Masa Pensiun*. Jakarta: Fakultas Psikologi UI
- Fajar Astuti Wulandari. (2001) *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Guru yang Memiliki Pekerjaan Sampingan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Fatimah Khusnayati. (2009) *Kaitan antara Kasih Sayang pada Lanjut Usia dengan Hubungan Interpersonal dan Dukungan Sosial*. Yogyakarta: Program Magister Psikologi Fakultas Psikologi UGM
- Hadari Nawawi dan Mimi Martini. (1996) *Pene-litian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Hadi, E. (2009) *Post Power Syndrome*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Havighurst, R.J. (1953) *Human Development and Education*. New York, London Toronto: Longmans, Greenandco
- Harristanti. (1996) *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri Penyandang Cacat Tubuh*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Hurlock, E.B. (1994) *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Irene Trisno Ayu. (2009) *Hubungan antara Kepribadian Tangguh dan Kebahagiaan pada Lanjut Usia yang Pensiun*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Djamaludin Ancok. (1992) *Usia Tua dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Karsono. (1989) *Hubungan antara Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun dengan Semangat Kerja Karyawan pada Kantor Wilayah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Mappiare, A. (2009) *Psikologi Seorang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional
- Mayor, B. Cooper, M.L; Zubek, J.M; Cozwlareli, C and Kichards, C. (1997) *Mixed Messages: Implications of Social Conflict and Social Support Within Close Relationships for Adjusment to a Stressful Life Event*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 72, No. 6, p-1349-1363
- Moeryono, S. (1977) *Perubahan Anatonik Proses Menjadi Tua*. Semarang: Fakultas Kedokteran UNDIP dan RS. Dr. Karyadi
- Nice. (2008) *Penyesuaian Diri Lansia: Perkembangan Emosi* (artikel). Nttp: www.bruce-daven.com. Diakses 2 januari 2013
- Purnamasari, SE. (1998) *Hubungan antara Sindrom Pasca Kekuasaan pada Pensiunan*

- Karyawan Pertamina Golongan Pimpinan di Surabaya dengan Kepuasan Hidup*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Radioputro. (1975) *Perubahan-perubahan Neuro Indoktrinal dan Psikis pada Masa Pensiun*. Majalah Berkala Kedokteran Gadjah Mada
- Rasimin. (1989) *Pensiun dan Karier*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Rini, J.S. (2001) *Pensiun dan Pengaruhnya*. <http://www-epsikologi.com>. Diakses 2 Januari 2013
- Sarason, I.G. Levine; H.M. Bashom J.R.B dan Sarason, B.K. (1983) *Assessing Social Support the Social Support Questionnaire*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 44 P 127-139
- Setyonegoro, K. (1977) *Aspek Kesehatan Jiwa dari Geriatri*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Sofia Retnowati. (2004) *Model Integrasi Penyebab dan Penanganan Depresi pada Remaja*. Yogyakarta: UGM
- Suharsimi Arikunto. (2009) *Manajemen Penelitian*. Jakarta : rineka Cipta.
- Susamar. (1976) *Social Support as Coping Assistance*. Journal of Consulting and Clinical Psychology Vol. 4. 416-423
- Vita, E.Y. (2004) *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Masa Pensiun*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Yenti, M; Elfida, D dan Aryani, L. (2006) *Hubungan antara Pemenuhan Rasa Aman dan Kasih Sayang dengan Penyesuaian Diri pada Teman Sebaya di Sekolah*. Jurnal Psikologi, 2 (1), 19-26