

Layanan Sosial Keluarga Berorangtua Pensiunan Terhadap *Post Power Syndrome*

Social Service to Family with Retired Parents Having Post-Power Syndrome

Ikawati

Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesejahteraan Sosial (B2P3KS).

Jl. Kesejahteraan Sosial No 1 Nitipuran Yogyakarta Email :ikawati.susatyo@yahoo.com , HP: 087839561959 .

Diterima tanggal 21 Maret 2018, direvisi tanggal 23 April 2018, disetujui 02 Juli 2018

Abstract

This study aims to determine the effect of social service to families with retired parents having post-power syndrome. This is a quantitative research. The location of research was determined purposively, namely was in Yogyakarta Special Region. Research subjects targeted was determined purposively and it was determined at a number of 30 respondents. The data was collected by distributing questionnaires and was analyzed by using regression analysis techniques. The results indicated that there was an effect of social service to families with retired parents having post-power syndrome as seen in its relative and effective contribution. The relative contribution could be seen in first priority that was providing opportunities to religious activities, the second one was providing chances for parents to do the counseling, the third one was providing assistance for making retirement activities plan before being retired, the fourth one was providing occasion for recreation and the fifth one was providing chances for doing social interaction with their surrounding especially in the context of their post-power syndrome as it was revealed through their anxiety of losing their status, career and that of decreasing their routine income, and their contact with colleagues as well as their self-confidence. Whereas the effective contribution took place as 58.344 percent much at controlling post-power syndrome. It means that there are other factors that do not exist in this research variable as much as 41.656 percent that affect the occurrence of post-power syndrome. Based on these findings, it is recommended to the Ministry of Social Affairs through the Directorate of Family Empowerment and Social Institutions, especially due to strengthening family program through family empowerment, to prepare carefully those going retired, to pay attention and to take care of them, to appreciate those retired and to accompany them in anticipating the occurrence of post-power syndrome.

Keywords: *family service disorder syndrome*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh layanan sosial keluarga berorangtua pensiunan terhadap *post power syndrom*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Lokasi penelitian ditentukan berdasarkan *purposive*, yaitu di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sasaran subjek penelitiannya ditentukan berdasarkan *purposive*, maka ditentukan 30 responden. Objek penelitiannya adalah layanan sosial keluarga dan *post power syndrom*. Pengumpulan data menggunakan angket, sedang analisa data menggunakan teknik analisa regresi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh layanan sosial keluarga berorangtua pensiunan terhadap *post power syndrom* yang dilihat dari besar sumbangan relatif dan efektif. Keluarga yang berorangtua pensiun dalam memberikan layanan sosial memperlihatkan ada sumbangan relatif dari urutan pertama yang menyumbangkan terbesar adalah memberikan kesempatan kegiatan religious, kedua memberikan kesempatan untuk menasehati, ketiga memberikan bantuan dalam perencanaan kegiatan sebelum pensiun, keempat memberi kesempatan berekreasi, serta kelima memberikan kesempatan melakukan kegiatan sosial dan keenam memberi kesempatan berinteraksi dengan lingkungan terhadap *post power syndrom* yang diungkap melalui kecemasan kehilangan status, karier, menurunnya penghasilan, interaksi dengan rekan kerja, dan rasa percaya diri. Sumbangan efektifnya adalah sumbangan layanan sosial keluarga yang berorangtua pensiun menyumbangkan 58,344 persen terjadinya *post power syndrom*. Artinya masih ada faktor lain yang tidak ada dalam variabel penelitian ini sebesar 41,656 persen yang mempengaruhi terjadinya *post power syndrom*. Berdasarkan hasil temuan tersebut, maka direkomendasikan kepada Kementerian Sosial melalui Direktorat Pemberdayaan Keluarga dan Kelembagaan Sosial, agar dalam program penguatan keluarga melalui anggota keluarga guna mempersiapkan, memperhatikan, mempedulikan, menghargai, dan mendampingi menghadapi pensiun guna mencegah terjadinya *post power syndrom*.

Kata kunci: *pelayanan sosial-keluarga-post power syndrom*

A. Pendahuluan

Meningkatnya pengetahuan dan tingkat sosial ekonomi masyarakat, serta kemajuan di bidang pelayanan kesehatan berpengaruh terhadap kenaikan angka usia harapan hidup. Dari berbagai sumber publikasi, jumlah lanjut usia di Indonesia diprediksi sampai dengan tahun 2025, sebesar 35 juta atau 13,2 persen penduduk Indonesia, dengan usia harapan hidup 69-71 tahun (Ikawati, 2009). Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur (*aging structure population*), karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 10,5 persen (Hamka, Tanto Hariyanto, dan Hari Sukanto Adi. 2017). Pada umumnya usia 60 tahun seseorang telah memasuki masa purna tugas atau pensiun. Pensiun adalah masa transisi hidup yang mungkin sangat menegangkan, karena masa ini ditandai dengan beberapa perubahan dalam status, pendapatan dan rutinitas sehari-hari. Pensiun akan memutuskan seseorang dalam aktivitas rutin yang telah dilakukan selama bertahun-tahun. Selain itu akan memutuskan rantai sosial yang sudah terbina dengan rekan kerja, dan yang paling penting adalah menghilangnya identitas diri seseorang yang sudah melekat begitu lama. Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan, karena adanya kecemasan karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapi kelak.

Pensiun merupakan tahapan yang harus dihadapi bagi seseorang yang bekerja. Setiap transisi dari satu tahapan ke tahap berikutnya akan mengalami suatu masa kritis, karena setiap masa masa transisi dari suatu tahap perkembangan akan terdapat tugas perkembangan. Menurut Hurlock (1996), pensiun merupakan pengunduran diri individu dari aktivitas sehari-hari dan kebanyakan lanjut usia memandang pensiun sebagai masa kritis, dikarenakan persepsi orang lain terhadap dirinya yang sudah tidak berguna dan tidak kompeten. Teori *Life cycle* (Boyes, 1984), menyebutkan terdapat tiga tahapan dalam siklus masa kerja yaitu (1) *early years* (masa awal) yaitu merupakan tahapan di

mana individu mulai meniti karier pekerjaan; (2) *middle years* (masa pertengahan), yaitu masa pertengahan merupakan masa yang mana seseorang sudah mulai mengalami kemapanan dalam karier; pada masa ini seseorang mempunyai status, sumber keuangan yang jelas, dan (3) *retirement years* (masa pensiun) yaitu merupakan masa ketika seseorang mulai masuk masa-masa pensiun. Adanya perubahan dari masa kerja ke masa pensiun, masa ini akan merasa kehilangan beberapa hal antara lain penerimaan, penghargaan, kekuasaan, pengaruh, rutinitas dan waktu. Kehilangan hal yang penting ini dapat berdampak terhadap kesehatan mental bagi mereka yang tidak siap dalam menghadapi kenyataan yang ada. Salah satu gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh individu yang akan menghadapi pensiun adalah kecemasan.

Pada era modern seperti saat ini, pekerjaan merupakan salah satu faktor penting yang bisa mendatangkan kepuasan, karena uang, jabatan dan memperkuat harga diri. Hal tersebut seringkali terjadi seseorang yang pensiun bukanya dapat menikmati masa tua dengan hidup santai, tetapi sebaliknya ada yang mengalami problem serius (kejiwaan ataupun fisik). Individu yang melihat masa pensiun hanya dari segi finansial kurang bisa beradaptasi dengan baik dibandingkan dengan mereka yang dapat melihat pensiun sebagai masa dimana manusia beristirahat, menikmati hasil jerih payahnya selama ini di masa tuanya. Perubahan fisik dan psikologis pada lanjut usia terjadi secara alami dan memungkinkan terjadi masalah psikososial, apabila lanjut usia tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan. Perubahan tersebut antara lain adalah kematian pasangan, kerusakan fungsi dan penyakit kronik, sikap dan pandangan negatif terhadap kondisi menua, masa pensiun, kematian keluarga, dan teman serta relokasi dari tempat tinggal keluarga (Miller, 1995). Perubahan fisik dan psikologis menuntut kemampuan beradaptasi yang cukup besar untuk menyikapi perubahan secara bijak, dalam teori model adaptasi Roy (1991), bahwa setiap orang selalu mengguna-

kan koping yaitu strategi seseorang dalam menghadapi masalah (Ni Komang Ekawati, 2005) yang bersifat positif maupun negatif untuk mengatasi adanya *stressor*:

Masa pensiun merupakan faktor yang tidak dapat dihindari bagi seseorang yang bekerja, pada masa ini seseorang bebas dari kewajiban-kewajiban dan tanggung jawab dalam hubungannya dengan pekerjaan dan kesibukan yang melelahkan. Kecemasan menghadapi pensiun adalah suatu keadaan atau perasaan tidak menyenangkan karena khawatir, bingung, tidak pasti akan masa depannya yang timbul ketika seseorang memasuki masa pensiun, namun belum siap menerima kenyataan tersebut dengan segala akibatnya baik secara psikologis maupun fisiologis. Meskipun demikian mereka masih dituntut untuk mengadakan penyesuaian-penyusunan terhadap kondisi yang akan dihadapi setelah pensiun. Seseorang yang memasuki masa pensiun identik dengan usia lanjut, menurut Moeryono (1977), pada usia lanjut terjadi kemunduran berbagai sistem dalam tubuhnya antara lain: sistem pancaindera, pembuluh darah, pernafasan, urogenitalis, pencernaan, pertahanan tubuh dan sistem syaraf. Menurut Havighurst (dalam Irene Trisna Ayu, 2009), salah satu tugas perkembangan di usia lanjut adalah (1) penyesuaian terhadap kekuatan fisik dan kesehatan yang menurun; (2) penyesuaian terhadap kematian pasangan; (3) penyesuaian terhadap hubungan dengan teman-teman; (4) penyesuaian terhadap menurunnya penghasilan; dan penyesuaian tempat tinggal yang memuaskan.

Seseorang yang membangun harga dirinya melalui kekuasaan dan status selama masa kerjanya akan menghadapi krisis identitas yang cukup berat menjelang pensiun, mereka menjadi merasa tidak berguna lagi (Rini, 2001). Fenomena lain, kebanyakan seseorang yang pada masa mudanya sangat disibukkan dalam kesibukan kerja dan mereka tidak mencoba mengembangkan minat pada hal yang lain. Akibatnya ketika mereka harus berhenti dalam pekerjaannya atau pensiun, maka mereka tidak tahu harus melaku-

kan apa, untuk pengganti kesibukan mereka. Kecemasan yang tinggi tersebut termanifestasi dalam simptom-simptom fisik maupun psikis yang berat, seperti tekanan darah tinggi, putus asa dan depresi, hal tersebut berakibat orang yang pensiun bukannya dapat menikmati hari tuanya dengan hidup santai, namun sebaliknya mengalami problem seius, baik kejiwaan maupun fisik. Menurut Hadi (2005), ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan dalam menghadapi pensiun antara lain (1) hilangnya fasilitas yang diperoleh sewaktu masih kerja seperti menurunnya penghasilan; (2) hilangnya status jabatan beserta status sosial yang menyertainya; (3) masih mempunyai tanggungan keluarga; dan (4) datangnya masa tua dengan disertai perubahan-perubahan fisik di usia tua. Menurut Rini (2001) kecemasan tersebut antara lain: kecemasan terhadap kemunduran fisik, ditinggal pasangannya, kecemasan menghadapi kematian, ditinggal anak-anaknya, dan kecemasan akan kesendiriannya.

Berbagai perspektif teori dalam menjelaskan dampak pensiun terhadap kesehatan mental mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hubungan antara pensiun dan kecemasan. Menurut Rybas, Roodin dan Santrock (Fajar Astuti Wulandari, 2001), bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan ketika menghadapi pensiun adalah penghasilan yang tidak memadai, kesehatan yang buruk dan mengalami stress. Temuan penelitian Butterworth, Gill, Rogers, Anstey, Vilamil dan Melzer (2006), keterkaitan pensiun dengan kesehatan mental menunjukkan terdapat tingkat kecemasan yang berbeda antara individu yang mengalami pensiun pada usia muda dan individu yang mengalami pensiun tepat waktu sesuai batasan umur pensiun. Salah satu faktor yang dapat dianggap mengatasi kecemasan pensiun adalah perencanaan pensiun, yaitu individu yang mempunyai perencanaan dan persiapan dalam menghadapi pensiun cenderung lebih bisa menghadapi keadaan. Menurut Siegel dan Rives (1980), perencanaan pensiun

dianggap dapat mengatasi tingkat kecemasan yang ditimbulkan dengan anggapan bahwa perencanaan dapat membantu memperkirakan dan mengontrol kondisi pada saat pensiun.

Individu yang telah mempersiapkan rencana pensiun dapat meminimalisir terjadinya kecemasan. Menurut Shouksmith (1983), bahwa pelatihan perencanaan pensiun dapat berpengaruh pada sikap terhadap pensiun. Sikap yang positif terhadap pensiun akan meningkatkan rasa penerimaan dan penyesuaian, sehingga perasaan cemas terhadap pensiun dapat berkurang. Penelitian Burr, Santo dan Pushkar (2011) menemukan bahwa kondisi persiapan pensiun seperti persiapan keuangan secara positif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu pada saat pensiun. Masa pensiun merupakan masa di mana pendapatan sudah tidak sebesar pada saat individu masih bekerja secara penuh, oleh karena itu berbagai program perlu perencanaan keuangan (Hersey, Lawson, Mc Ardle, & Hamagami, 2007); perencanaan kesehatan ataupun perencanaan hidup secara menyeluruh (Field, dalam Timba Imas, 2013). Program di atas biasanya dirancang untuk mempersiapkan individu yang akan menghadapi pensiun dan mengurangi berbagai dampak psikologis yang terjadi pada individu yang akan menghadapi pensiun. Menurut Palmore (Fajar Astuti Wulandari, 2001), menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan seseorang tidak cemas ketika menghadapi pensiun, antara lain: (1) mempunyai sejumlah aktivitas organisasi, keagamaan, politik atau organisasi sosial; (2) menjaga kesehatan seperti berolahraga, kebiasaan makan yang baik; (3) mempunyai perencanaan keuangan sejak usia 50 tahun; dan sikap optimis, sikap yang demikian dapat memperpanjang umur.

Menurut Santrock (1998), mengungkapkan bahwa pensiun merupakan masa penyesuaian yang mengakibatkan pergantian peran, perubahan dalam interaksi sosial, dan terbatasnya sumber finansial. Menurut Tjiptadinata Effendi (2013), ada beberapa langkah menghadapi *post power syndrom* antara lain : (1) selalu bersyukur dan tidak berfokus pada materi; (2) kekuasaan dan jabatan bukan bersifat permanen, tetapi merupakan tanggung jawab yang harus dijalankan dengan baik; (3) penghargaan kepada pemimpin yang bisa memberikan banyak manfaat kepada masyarakat, ketulusan serta keikhlasan pada saat memimpin, maka setelah pensiun akan selalu dihargai dan dihormati; (4) memiliki persiapan baik jasmani, rohani dan finansial saat menjelang pensiun merupakan solusi menghadapi pensiun. Sedangkan menurut Djameludin Ancok (1992), alternatif untuk mencegah *post power syndrom* adalah (1) sikap optimis dirinya berguna bagi keluarga dan masyarakat; (2) Persiapan dengan aktivitas yang berguna misal hobi yang menghasilkan; (3) menerima diri dengan kenyataan bahwa dirinya telah menjadi tua harus tidak sedih dan tidak menyesal, karena menjadi tua tidak dapat dihindari oleh siapapun; (4) agama merupakan peranan sangat penting agar jiwa tenang dan damai, sehingga terus meningkatkan diri beribadah kepada Tuhan YME; (5) Mawas diri, artinya tetap mengaktifkan daya analisa dirinya terhadap berbagai masalah psikologis yang dihadapinya. Lebih lanjut Djameludin Ancok (1992) menyatakan perlunya persiapan keluarga dan masyarakat dalam mencegah terjadinya *post power syndrom* antara lain: (1) aspek psiko-sosial-kultural yaitu perlunya mempertahankan dan memelihara serta menanamkan norma sopan santun, menghargai terhadap orangtua yang cenderung memudar, karena dapat menimbulkan persepsi diri yang positif dan rasa percaya diri yang tinggi bagi lanjut usia; (2) menciptakan keluarga yang harmonis, penuh dengan cinta dan penghargaan kepada lansia, dapat membahagiakan lanjut usia; (3) perhatian, pelayanan dan perawatan fisik lansia oleh anggota keluarga memberikan pengaruh positif pada diri lanjut usia, sehingga lebih dapat berintegrasi dengan masyarakat di lingkungannya.

Individu yang memasuki tahapan usia dewasa akhir, religiusitas merupakan kualitas diri yang cenderung meningkat. Penelitian Lewis,

Edwards, dan Burton (2009) menunjukkan bahwa agama menjadi salah satu bentuk *coping* (strategi menghadapi masalah) yang digunakan individu pada masa dewasa akhir dan masa pensiun, seperti menerima keadaan, bahwa hidup ada yang mengatur dan ajaran-ajaran agama lainnya. Intervensi dengan religiusitas dapat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada usia lanjut (Doris, Mackenzie, Bailey, & Mourey, 2002). Berbagai permasalahan yang tidak dapat diselesaikan dikarenakan fisik dan kemampuan lainnya sudah menurun, individu biasanya menggunakan coping yang bersifat religius dalam rangka beradaptasi dengan berbagai permasalahan yang dihadapi.

Kenyataan tidak selalu seseorang yang akan pensiun dapat menerima kenyataan bahwa dirinya tidak akan bekerja lagi, sehingga seseorang yang akan pensiun mengalami keceemasan-kecemasan, oleh karena itu perlunya melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi akibat pensiun tersebut. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian yang berjudul layanan sosial keluarga berorangtua pensiun terhadap *post power syndrom* dilakukan, dengan rumusan masalah adalah “Apakah ada pengaruh layanan sosial keluarga berorangtua pensiunan terhadap *post power syndrom*?”. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui pengaruh layanan sosial keluarga berorangtua pensiunan terhadap tercegahnya *post power syndrom*. Manfaat dari hasil penelitian diharapkan memberikan masukan kepada Kementerian Sosial melalui Direktorat Pemberdayaan Keluarga dan Kelembagaan Sosial, dalam penguatan keluarga melalui pelibatan anggota keluarga yang berorangtua pensiun untuk mempersiapkan, memperhatikan, mempedulikan menghargai, dan mendampingi menghadapi pensiun guna mencegah terjadinya *post power syndrom*.

B. Penggunaan Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena akan menguji hipotesis yang ada yaitu “ada pengaruh layanan sosial keluarga berorangtua pensiunan terhadap tercegahnya

post power syndrom”. Lokasi penelitian ditentukan berdasarkan *purposive* dengan pertimbangan jumlah lansia yang cukup banyak, dan telah mengalami purna tugas (pensiunan). Berdasarkan data BPS (2011), diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia akan mencapai 18.822.879 jiwa atau 11,34 persen dari jumlah penduduk dan secara demografis ada di 6 provinsi yang telah memasuki kategori memiliki penduduk berstruktur tua dengan proporsi lanjut usianya mencapai 7 persen ke atas. Keenam Provinsi tersebut adalah Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan dan Sumatera Barat. Berdasarkan hal tersebut, maka ditentukan lokasi penelitian di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Sasaran subjek dan objek penelitian. Dalam penelitian ini responden ditentukan berdasarkan *purposive* dengan alasan lanjut usia yang usianya 60 tahun ke atas, baik laki-laki maupun perempuan, telah purna tugas/pensiun, masih punya pasangan hidup, dan hidup bersama dengan keluarganya (anak dan cucu). Berdasarkan teknik tersebut, maka ditentukan 30 responden. Objek penelitian adalah Layanan sosial keluarga *post power syndrom*. Layanan sosial keluarga akan digali melalui: (1) perencanaan kegiatan sebelum pensiun; (2) kesempatan kegiatan religiusitas; (3) kesempatan rekreasi; (4) kesempatan memberikan arahan atau pikiran dan, nasehat pada keluarga; (5) kesempatan berinteraksi dengan lingkungan; dan (6) kesempatan mengikuti kegiatan sosial *post power syndrom* akan digali melalui : (1) kecemasan kehilangan status; (2) kecemasan kehilangan karier; (3) kecemasan menurunnya penghasilan; (4) kecemasan kehilangan interaksi dengan rekan kerja; (5) kecemasan kehilangan rasa percaya diri.

Teknik pengumpulan data, dengan menggunakan angket, data yang akan digali antara lain layanan sosial keluarga dan *post power syndrom* pada seseorang yang telah pensiun.

Teknik analisa data dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan yang akan dicapai adalah teknik analisa regresi, karena akan melihat ada

tidaknya pengaruh layanan sosial keluarga ber-orangtua pensiunan terhadap *post power syndrom*.

C. Layanan Sosial Keluarga Berorangtua Pensiunan Mencegah *Post Power Syndrom*

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh layanan sosial keluarga ber-

orangtua pensiunan terhadap *post power syndrom*. Untuk memudahkan penghitungan maka dilakukan teknik analisis regresi dari program Statistik Pasta Sosial (SPS) (Sutrisno Hadi, 2000), dengan hasil pada tabel 1 tentang rangkuman analisis regresi dan tabel 2 tentang perbandingan bobot prediktor (X terhadap Y) dalam sumbangan efektif dan relatif.

Tabel. 1. Rangkuman Analisis Regresi

Sumber Variasi	JK	Db	RK	F	R2	P
Regresi penuh	1.716.100	6	28.017	5.369	0.583	0.002
Variabel X4	360.898	1	360.898	6.775	0.123	0.000
X2	1.190.845	1	1.190.845	22.354	0.405	0.651
X3	49.083	1	49.083	0.921	0.017	0.245
X1	75.276	1	75.276	1.413	0.026	0.531
X6	22.307	1	22.307	0.419	0.008	0.576
X5	17.690	1	17.690	0.332	0.006	-
Residu Penuh	1.225.267	23	53.272	-	-	-
Total	2.941.367	29	-	-	-	-

Pada rangkuman analisa regresi tabel 1 di atas dapat dimaknai sebagai berikut. $F=5,369$ dengan $p = 0,002$ angka tersebut dapat diartikan bahwa $p < 0,05$ yang dapat dimaknai ada hubungan secara regresi antara variabel X yaitu layanan sosial keluarga yang berorangtua

pensiun dan variabel Y, yaitu *post power syndrom*. Seberapa besar pengaruhnya variabel X terhadap Variabel Y, dapat dilihat dalam tabel 2 yakni besarnya sumbangan relatif dan efektif di bawah ini.

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

Variabel X	Korelasi Lugas		Korelasi Parsial		Sumbangan Determinasi	
	Rxy	P	Rpar-xy	p	SD Relatif (%)	SD Efektif (%)
1	0.633	0.000	0.219	0.008	4.386	2.559
2	0.689	0.000	0.240	0.002	69.393	40.486
3	0.666	0.000	0.234	0.030	2.860	1.669
4	0.350	0.055	-0.281	0.008	21.030	12.270
5	0.363	0.046	-0.119	0.510	1.031	0.601
6	0.136	0.520	-0.147	0.658	1.300	0.758
Total	-	-	-	-	100.00	58.344

Keterangan :

Variabel X adalah layanan sosial keluarga yang berorangtua pensiun

Dalam variabel X ini terdiri dari 6 aspek yaitu:

X1 : Layanan keluarga dalam perencanaan kegiatan sebelum pensiun

X2 : Layanan keluarga dalam memberi kesempatan kegiatan religiusitas

X3 : Layanan keluarga dalam memberikan kesempatan berekreasi

X4 : Layanan keluarga dalam memberi kesempatan untuk menasehati/membimbing atau mengarahkan

X5 : Layanan keluarga dalam memberikan kesempatan berinteraksi dengan lingkungan atau masyarakat

X6 : Layanan keluarga dalam memberikan kesempatan melakukan kegiatan sosial

Variabel Y adalah *Post power syndrom* (kecemasan: kehilangan status,kehilangan karier, menurunnya penghasilan, kehilangan interaksi dengan rekan kerja, dan kehilangan percaya diri)

Dalam tabel 2 di atas ditunjukkan besarnya sumbangan relatif dan efektif, untuk lebih jelasnya dapat di lihat sebagai berikut.

1. Sumbangan Relatif

Sumbangan relatif dimaksud dalam penelitian ini adalah sumbangan variabel X yaitu layanan sosial keluarga yang berorangtua pensiun yang terdiri dari variabel X1, yaitu layanan keluarga dalam perencanaan kegiatan sebelum pensiun; X2, layanan keluarga dalam memberi kesempatan kegiatan religiusitas; X3, yaitu layanan keluarga dalam memberikan kesempatan berekreasi; X4, yaitu layanan keluarga dalam memberi kesempatan untuk menasehati/membimbing atau mengarahkan; X5, yaitu layanan keluarga dalam memberikan kesempatan berinteraksi dengan lingkungan atau masyarakat; X6, yaitu layanan keluarga dalam memberikan kesempatan melakukan kegiatan sosial terhadap variabel Y (*post power syndrom*).

Besar sumbangan relatif terlihat dalam tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa sumbangan relatif variabel X1, yaitu layanan keluarga dalam perencanaan kegiatan sebelum pensiun terhadap variabel Y (*post power syndrom*) sebesar 4,386 persen. Sumbangan tersebut di lapangan dapat dilihat dibawah ini:

Layanan sosial keluarga berorangtua pensiun melalui perencanaan kegiatan sebelum pensiun, antara lain : (a) Keluarga “memberikan masukan tentang rencana kegiatan setelah pensiun”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 9 orang (30 persen); menyatakan “kadang-kadang”, ada 21 orang (70 %), dan yang menyatakan “tidak”, tidak ada. (b) Keluarga membantu perencanaan apabila ingin melakukan usaha tertentu, dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 14 orang (46,67 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 13 orang (43,33 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 3 orang (10 %). (c) Keluarga membantu perencanaan pengeluaran keuangan (alokasi keuangan) setelah pensiun, dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 8 orang (26,67 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 16 orang (53,33 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 6 orang (20 %). (d) Keluarga membantu mengarahkan kegiatan hobbi

yang akan dilakukan, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 9 orang (30 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 18 orang (60 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 3 orang (10 %). (e) Keluarga mendukung kegiatan yang ingin dilakukan setelah pensiun, dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 11 orang (36,67 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 17 orang (56,67 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 2 orang (6,67 %). Data tersebut dapat dimaknai bahwa tidak semua responden mendapatkan layanan sosial keluarga melalui perencanaan kegiatan sebelum pensiun antara lain: (a) memberikan masukan tentang rencana kegiatan setelah pensiun (30 %); (b) membantu perencanaan apabila ingin melakukan usaha tertentu (46,67 %); (c) membantu perencanaan pengeluaran keuangan (alokasi keuangan) setelah pensiun (26,67 %); (d) membantu mengarahkan kegiatan hobbi yang akan dilakukan (30 %); dan (e) mendukung kegiatan yang ingin dilakukan setelah pensiun (36,67 %). Data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden mendapat layanan sosial keluarga melalui perencanaan kegiatan sebelum pensiun berkisar 26,67 persen – 46,67 persen. Pendapat Siegel dan Rives (1980), perencanaan pensiun dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan mampu mengontrol kondisi pada saat pensiun. Shouk-smith (1983), menemukan pelatihan perencanaan pensiun dapat berpengaruh pada sikap positif terhadap pensiun, karena dapat meningkatkan rasa penerimaan dan penyesuaian, sehingga perasaan cemas saat pensiun dapat berkurang. Elizabeth Yuli Astuti (1992), menemukan dalam penelitiannya bahwa karyawan yang telah mempunyai persiapan sebelum pensiun, maka penyesuaian dirinya dalam peran barunya (masa pensiun), lebih baik dari pada yang tidak melakukan persiapan, dimana orang yang melakukan persiapan akan menunjukkan perilaku normal, sehingga kecil kemungkinan mengalami *post power syndrom*. Melihat data yang ditemukan di atas, bila dikaitkan dengan pandangan Siegel dan Rives (1980) dan temuan Shouk-smith (1983) serta Elizabeth Yuli

Astuti (1992) dengan temuan penelitian ini yaitu layanan sosial keluarga melalui perencanaan kegiatan sebelum pensiun sebesar 26,67 – 46,67 persen, dapat dimaknai bahwa belum semua responden mendapat layanan sosial dari keluarga, sehingga dapat berpengaruh terhadap timbulnya kecemasan pada waktu pensiun yang pada akhirnya terjadi *post power syndrom*.

Variabel X2, layanan keluarga dalam memberi kesempatan kegiatan religiusitas terhadap variabel Y (*post power syndrom*) sebesar 69,393 persen. Sumbangan tersebut di lapangan dapat dilihat dibawah ini:

Layanan sosial keluarga berorangtua pensiun melalui kesempatan kegiatan religiusitas antara lain : (a) Keluarga “mengajak beribadah bersama di rumah”, aspek tersebut dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 13 orang (43,33 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 14 orang (46,67 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 3 orang (10 %). (b) Keluarga memberi kesempatan untuk melakukan ibadah di luar rumah, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 11 orang (36,67 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 16 orang (53,33 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 3 orang (10 %). (c) Keluarga “mendampingi apabila ingin menghadiri pengajian”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 15 orang (50 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 14 orang (46,67 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 1 orang (3,33 %). (d) Keluarga “mendukung apabila ingin menghadiri kegiatan yang sifatnya keagamaan”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 12 orang (40 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 13 orang (43,33 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 5 orang (16,67%). (e) Keluarga “mengantarkan apabila mau melakukan ibadah di luar rumah”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 13 orang (43,33 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 12 orang (40 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 5 orang (16,67 %). Data tersebut dapat dimaknai bahwa tidak semua responden mendapatkan layanan

sosial keluarga dalam kesempatan kegiatan religiusitas antara lain terlihat melalui: (a) mengajak beribadah bersama di rumah (43,33 %); (b) memberi kesempatan untuk melakukan ibadah di luar rumah (36,67 %); (c) mendampingi apabila ingin menghadiri pengajian (50 %); (d) mendukung apabila ingin menghadiri kegiatan yang sifatnya keagamaan (40%); dan (e) mengantarkan apabila mau melakukan ibadah di luar rumah (43,33 %). Data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden mendapat layanan sosial keluarga melalui kesempatan kegiatan religiusitas berkisar 36,67 persen – 50 persen, artinya belum semua responden mendapat layanan sosial keluarga melalui kesempatan kegiatan religiusitas, hal ini dapat berpengaruh terhadap terjadinya *post power syndrom*. Data tersebut didukung penelitian Lowis, Edward, dan Burton (2009), menemukan bahwa agama salah satu bentuk koping atau strategi seseorang dalam menghadapi masalah (individu pada masa pensiun, karena berbagai masalah yang tidak dapat diselesaikan dengan fisik dan kemampuan lainnya yang sudah menurun, maka individu biasanya menggunakan koping atau staretegi menghadapi masalah yang bersifat religius dalam rangka beradaptasi dengan berbagai permasalahan yang dihadapi. Haditono (1993), memperkuat data yang ditemukan dalam penelitian ini, bahwa lanjut usia dalam hal ini para pensiun telah dapat menyesuaikan diri terhadap tugas-tugas perkembangannya salah satunya mempersiapkan diri untuk mati, maka dari itu untuk mengisi waktu luang diisi dengan kegiatan religius. Temuan lain Doris, Mackenzie, Bailey dan Mourey (2002), menemukan bahwa intervensi dengan religiusitas dapat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada usia lanjut.

Variabel X3, yaitu layanan keluarga dalam memberikan kesempatan berekreasi terhadap variabel Y (*post power syndrom*) sebesar 2,860 persen. Sumbangan tersebut di lapangan dapat dilihat dibawah ini.

Layanan sosial keluarga berorangtua pensiun melalui kesempatan berekreasi antara

lain: (a) Keluarga “memberi kesempatan untuk mengunjungi cucu/anak di luar kota”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 5 orang (16,67 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 16 orang (53,33 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 9 orang (30 %). (b) Keluarga “memberi kesempatan menyalurkan hobi yang disenangi dengan teman-temannya”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 4 orang (13,33 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 15 orang (50 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 11 orang (36,67 %). (c) Keluarga “memberi kesempatan apabila ingin mengikuti wisata dengan temannya”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 3 orang (10 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 15 orang (50 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 12 orang (40 %). (d) Keluarga “memberi kesempatan rutin mengajak berekreasi di tempat wisata”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 6 orang (20 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 13 orang (43,33 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 11 orang (36,67 %). (e) Keluarga “mendukung kegiatan silaturahmi ke saudaranya”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 5 orang (16,67%); menyatakan “kadang-kadang”, ada 17 orang (56,67 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 8 orang (26,66 %). Data tersebut dapat dimakanai bahwa tidak semua responden mendapatkan layanan sosial keluarga dalam kesempatan berekreasi antara lain terlihat melalui: (a) memberi kesempatan untuk mengunjungi cucu/anak di luar kota (16,67 %); (b) memberi kesempatan menyalurkan hobi yang disenangi dengan teman-temannya (13,33%); (c) memberi kesempatan apabila ingin mengikuti wisata dengan temannya (10 %); (d) memberi kesempatan rutin mengajak berekreasi di tempat wisata (20 %); dan (e) mendukung kegiatan silaturahmi ke saudaranya (16,67 %). Data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden mendapat layanan sosial keluarga melalui kesempatan berekreasi antara 10 persen-20 persen. Data tersebut didukung penda-

pat Setiono Mangoenprasojo dan Sri Nurhidayati (2005), agar lanjut usia dapat bahagia antara lain melakukan rekreasi, untuk menghilangkan kebosanan dan ketegangan. Pendapat New Comb (Ikawati, 2009), kemandirian lanjut usia dapat dimanifestasikan dalam bentuk sikap positif yaitu melakukan rekreasi dengan anak cucu dan keluarga. Bila dikaitkan dengan data yang ditemukan, maka kurang dari 20 persen responden yang mendapatkan pelayanan sosial keluarga melalui rekreasi, artinya ini dapat berpengaruh terjadinya *post power syndrom* ketika pensiun.

Variabel X4, yaitu layanan keluarga dalam memberi kesempatan untuk menasehati/membimbing atau mengarahkan terhadap variabel Y (*post power syndrom*) sebesar 21,030 persen. Sumbangan tersebut di lapangan dapat dilihat dibawah ini:

Layanan sosial keluarga berorangtua pensiun melalui kesempatan memberikan arahan/nasehat pada keluarga antara lain : (a) Keluarga “Keluarga minta nasehat orangtua ketika ada masalah”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 10 orang (43,33 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 20 orang (66,67 %), dan yang menyatakan “tidak”, tidak ada. (b) Keluarga “mendukung orangtua untuk memberikan arahan kepada orang lain”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 15 orang (50 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 13 orang (43,33 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 2 orang (6,67 %) (c) Keluarga “bangga pada nasehat orangtua yang bijak”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 11 orang (43,33 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 11 orang (43,33 persen), dan yang menyatakan “tidak”, ada 8 orang (26,66 %). (d) Keluarga “meneladani nasehat orangtuanya dalam kehidupan sehari-hari”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 12 orang (40 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 13 orang (43,33 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 5 orang (16,67 %). (e) Keluarga “menghargai nasehat/arahan orangtuanya”, da-

pat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 11 orang (43,33 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 12 orang (40 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 7 orang (23,33 %). Data tersebut dapat dimakanai bahwa tidak semua responden mendapatkan layanan sosial keluarga dalam Kesempatan memberikan arahan/nasehat pada keluarga antara lain terlihat melalui: (a) minta nasehat orangtua ketika ada masalah (43,33 %); (b) mendukung orangtua untuk memberikan arahan kepada orang lain (50 %); (c) bangga pada nasehat orangtua yang bijak (43,33 %); (d) meneladani nasehat orangtuanya dalam kehidupan sehari-hari (40 %); dan (e) menghargai nasehat/arahan orangtuanya (43,33%). Data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden mendapat layanan sosial keluarga melalui kesempatan memberikan arahan/nasehat pada keluarga berkisar 40 persen -50 persen. Data tersebut didukung teori *successful aging* dari Roove dan Kahn (Siti Urbayatun, 2005), bahwa kebahagiaan lanjut usia salah satunya dari peningkatan kapasitas kognitif melalui pemberian keterampilan yang dimiliki kepada orang lain yang membutuhkan. Haditono (1993), dalam teori *successful aging*, menyatakan bahwa lanjut usia akan bahagia apabila dapat meningkatkan kapasitas kognitif dan berguna bagi orang lain. Kebahagiaan tersebut dapat menyesuaikan lanjut usia dalam peran barunya, sehingga terhindar dari tekanan atau kecemasan dalam menghadapi masalahnya. Temuan data tersebut bila dikaitkan dengan teori tersebut, terlihat bahwa < 50 persen layanan sosial keluarga melalui kesempatan memberikan arahan/nasehat lanjut usia atau orangtua kepada keluarganya. Artinya belum semua responden mendapat pelayanan sosial keluarga, sehingga bisa berpengaruh terhadap kebahagiaan yang pada akhirnya dapat terjadi *post power syndrom*.

Variabel X5, yaitu layanan keluarga dalam memberikan kesempatan berinteraksi dengan lingkungan atau masyarakat terhadap variabel Y (*post power syndrom*) sebesar 1,031 persen. Sumbangan tersebut di lapangan dapat dilihat dibawah ini. Layanan sosial keluarga berorang-

tua pensiun melalui kesempatan berinteraksi dengan lingkungan antara lain : (a) Keluarga “memberi kesempatan orangtua mengunjungi temannya”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 3 orang (10 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 21 orang (70 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 6 orang (20 %). (b) Keluarga “memberi kesempatan orangtua mengunjungi tetangga”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 3 orang (10 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 18 orang (60 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 9 orang (20 %). (c) Keluarga “memberi kesempatan mengunjungi keluarga dekatnya”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 1 orang (3,33 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 20 orang (66,67 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 9 orang (30 %). (d) Keluarga “mendampingi apabila orangtua ingin melakukan kegiatan di lingkungannya”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 2 orang (6,67 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 24 orang (80 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 4 orang (13,33 %). (e) Keluarga “memberikan kesempatan menghadiri pertemuan di lingkungannya”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 4 orang (13,33%); menyatakan “kadang-kadang”, ada 20 orang (66,67 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 6 orang (20 %). Data tersebut dapat dimaknai bahwa tidak semua responden mendapatkan layanan sosial keluarga melalui kesempatan berinteraksi dengan lingkungan antara lain: (a) memberi kesempatan orangtua mengunjungi temannya (10%); (b) memberi kesempatan orangtua mengunjungi tetangga (10 %); (c) memberi kesempatan mengunjungi keluarga dekatnya (3,33 %); (d) mendampingi apabila orangtua ingin melakukan kegiatan di lingkungannya (6,67 %); dan (e) memberikan kesempatan menghadiri pertemuan di lingkungannya (13,33 %). Data tersebut didukung pendapat Haditono (1993), lanjut usia masih membutuhkan aktivitas yang membuat kebahagiaan antara lain mengunjungi, ngobrol de-

ngan teman dekat, tetangga serta keluarga dekat. Bila dikaitkan dengan temuan di lapangan yaitu responden mendapat layanan sosial keluarga melalui kesempatan berinteraksi dengan lingkungan berkisar 3,33 persen – 13,33 persen, artinya < 13,33 persen yang mendapat layanan sosial keluarga melalui kesempatan berinteraksi dengan lingkungannya, sedangkan Haditono (1993), menyatakan bahwa kebahagiaan lanjut usia melalui terpenuhinya kebutuhan beraktivitas dengan mengunjungi dan ngobrol dengan teman dekat, tetangga dan keluarga dekat. Artinya apabila kebahagiaan lanjut usia melalui kesempatan berinteraksi dengan lingkungan kurang dari keluarga, maka dapat mempengaruhi terjadinya *post power syndrom*.

Variabel X6, yaitu layanan keluarga dalam memberikan kesempatan melakukan kegiatan sosial terhadap variabel Y (*post power syndrom*) sebesar 1,300 persen. Sumbangan tersebut di lapangan dapat dilihat dibawah ini:

Layanan sosial keluarga berorangtua pensiun melalui kesempatan mengikuti kegiatan sosial : (a) Keluarga “memberikan kesempatan orangtua untuk ikut menjadi pengurus RT/RW”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 3 orang (10 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 17 orang (56,67 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 10 orang (33,33 %). (b) Keluarga “memberikan kesempatan orangtua untuk ikut menjadi pengurus masjid/ lembaga keagamaan”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 6 orang (20 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 16 orang (53,33 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 8 orang (26,67 %). (c) Keluarga “memberikan kesempatan orangtua untuk ikut kerja bakti”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 2 orang (6,67 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 16 orang (53,33 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 12 orang (40 %). (d) Keluarga “memberikan kesempatan orangtua untuk ikut ronda”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 2 orang (6,67 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 15 orang (50 persen), dan yang menyata-

kan “tidak”, ada 13 orang (43,3 %). (e) Keluarga “mendampingi orangtua untuk melakukan kegiatan sosial”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 4 orang (13,33 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 18 orang (60 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 8 orang (26,67 %). Data tersebut dapat dimakanai bahwa tidak semua responden mendapatkan layanan sosial keluarga dalam kesempatan mengikuti kegiatan sosial antara lain terlihat melalui: (a) memberikan kesempatan orangtua untuk ikut menjadi pengurus RT/RW (10 %); (b) memberikan kesempatan orangtua untuk ikut menjadi pengurus masjid/ lembaga keagamaan (20 %); (c) memberikan kesempatan orangtua untuk ikut kerja bakti (6,67 %); (d) memberikan kesempatan orangtua untuk ikut ronda (6,67 %); dan (e) mendampingi orangtua untuk melakukan kegiatan sosial (13,33 %). Data tersebut didukung pendapat Anderson dan Clarke (Suwarti, 2006), bahwa tugas-tugas perkembangan lanjut usia antara lain mengganti sumber-sumber alternatif pemuasan kebutuhan, agar dapat mempertahankan, menyesuaikan dalam situasi barunya yang dulunya sibuk dalam pekerjaannya diganti dengan alternatif kegiatan seperti berolah raga, menjadi pengurus lembaga sosial, mengikuti kegiatan sosial di lingkungannya. Pengalihan alternatif kegiatan tersebut menjadikan lanjut usia merasa berguna dan bermanfaat bagi lingkungannya, sehingga dapat menjadikan bahagia lanjut usia yang pada akhirnya terhindar dari *post power syndrom*. Data di lapangan dapat disimpulkan bahwa responden mendapat layanan sosial keluarga melalui kesempatan mengikuti kegiatan sosial berkisar 6,67 persen – 20 persen. Artinya <20 persen yang mendapat layanan sosial keluarga melalui layanan tersebut, hal ini dapat berpengaruh terhadap terjadinya *post power syndrom*.

2. Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif dimaksud dalam penelitian ini adalah variabel X yaitu layanan sosial keluarga yang berorangtua pensiun menyumbangkan 58,344 persen terjadinya *post*

power syndrom (variabel Y). Artinya masih ada faktor-faktor lain yang tidak ada dalam variabel penelitian ini sebesar 41,656 persen yang mempengaruhi terjadinya *post power syndrom*. Adapun sumbangan efektif tersebut di lapangan dapat dilihat berikut ini.

Kondisi *Post power syndrom* responden dilihat melalui kecemasan responden kehilangan status: (a) "Perasaan dihormati rekan kerja setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 8 orang (26,67 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 13 orang (43,33 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 9 orang (30 %). (b) "Perasaan dihormati keluarga setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 16 orang (53,33 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 9 orang (30 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 5 orang (16,67 %). (c) "Perasaan dihormati pasangannya setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 15 orang (50 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 11 orang (36,67 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 4 orang (13,3 %), (d) "Perasaan diasingkan rekan kerja setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 5 orang (16,67 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 14 orang (46,66 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 11 orang (36,66 %). (e) "Perasaan diasingkan keluarga setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 3 orang (10 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 16 orang (53,33 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 11 orang (36,67 %). Data tersebut dapat dimakanai bahwa tidak semua responden mendapatkan layanan sosial keluarga dalam kesempatan mengikuti kegiatan sosial antara lain terlihat melalui: (a) Perasaan dihormati rekan kerja setelah pensiun (26,67 %); (b) Perasaan dihormati keluarga setelah pensiun (53,33 %); (c) Perasaan dihormati pasangannya setelah pensiun (50 %); (d) Perasaan diasingkan rekan kerja setelah pensiun (16,67 %); dan (e) Perasaan diasingkan keluarga setelah pensiun (10 %). Data tersebut dapat disimpulkan bahwa

responden layanan sosial keluarga yang meliputi: perencanaan kegiatan sebelum pensiun, kesempatan kegiatan religiusitas, kesempatan berekreasi, kesempatan memberikan arahan, pikiran, dan nasehat pada keluarga, kesempatan berinteraksi dengan lingkungan, dan kesempatan mengikuti kegiatan sosial berpengaruh terhadap *Post power syndrom* dalam hal ini kecemasan kehilangan status berkisar 16,67 persen - 53,33 persen. Data tersebut didukung pendapat Djamaludin Ancok (1992), lanjut usia yang dapat menyesuaikan dengan peran barunya, maka akan optimis terhadap hidup yang akan dijalaninya, seperti menerima dirinya walaupun kondisinya telah pensiun, hal ini dapat memotivasi hidupnya lebih kuat dan tidak mudah stress, sehingga dapat mencegah terjadinya *post power syndrom*. Pendapat Rasimin (1989), putusannya hubungan kerja menimbulkan problem serius yang berakibat psikologik maupun gangguan fisik seperti *post power syndrom*, dan ini terjadi apabila individu tidak mempersiapkan diri atau menyesuaikan dengan peran barunya.

Kondisi *post power syndrom* pada responden dapat dilihat melalui kecemasan responden kehilangan karier: (a) "Perasaan khawatir akan keberhasilan apabila akan melakukan usaha setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 3 orang (10 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 17 orang (56,67 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 10 orang (33,33 %). (b) "Ketakutan akan gagal dalam usaha, karena kurang dukungan keluarga", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 3 orang (10 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 16 orang (53,33 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 11 orang (36,67 %). (c) "Perasaan malu pada tetangga, karena sudah tidak bekerja lagi", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 2 orang (6,67 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 20 orang (66,67 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 8 orang (26,67 %), (d) "Perasaan kesepian setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 4 orang (13,33 %);

menyatakan “kadang-kadang”, ada 15 orang (50 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 11 orang (36,67 %). (e) “Perasaan tidak bisa tidur nyenyak setelah pensiun”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 6 orang (20 persen); menyatakan “kadang-kadang”, ada 11 orang (36,67 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 13 orang (43,33 %). Data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden layanan sosial keluarga yang meliputi: perencanaan kegiatan sebelum pensiun, kesempatan kegiatan religiusitas, kesempatan berekreasi, kesempatan memberikan arahan/pikiran/nasehat pada keluarga, kesempatan berinteraksi dengan lingkungan, dan kesempatan mengikuti kegiatan sosial berpengaruh terhadap *post power syndrom* (6,67 % – 20%), dalam hal ini kecemasan kehilangan karier antara lain terlihat melalui: (a) Perasaan khawatir akan keberhasilan apabila akan melakukan usaha setelah pensiun (10 %); (b) Ketakutan akan gagal dalam usaha, karena kurang dukungan keluarga (10 persen); (c) Perasaan malu pada tetangga, karena sudah tidak bekerja lagi (6,67 %); (d) Perasaan kesepian setelah pensiun (13,33 %); dan (e) Perasaan tidak bisa tidur nyenyak setelah pensiun (20 %). Data tersebut didukung pendapat Setyonegoro (1977), seseorang yang tidak mempersiapkan dirinya sebelum pensiun, maka akan dapat menimbulkan perasaan kehilangan kedudukan dan penghasilan, menurunnya rasa hormat terhadap dirinya dan kenikmatan sosial. Menurut Greene (Elizabeth Yuli Astuti, 1992), bahwa kondisi kekawatiran bagi orang yang belum mempersiapkan dirinya untuk menerima datangnya masa pensiun baik secara fisik, ekonomi, maupun psikologis ada kecenderungan mengalami *post power syndrom*.

Kondisi *post power syndrom* yang terjadi pada responden dapat dilihat melalui kecemasan menurunnya penghasilan: (a) “Menurunnya penghasilan berpengaruh pada kebutuhan hidup setelah pensiun”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 7 orang (23,33 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 12 orang (40 %), dan yang me-

nyatakan “tidak”, ada 11 orang (36,67 %). (b) “Menurunnya penghasilan membuat ketakutan apabila tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya setelah pensiun”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 8 orang (26,67 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 15 orang (50 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 7 orang (23,33 %). (c) “Perlu pertimbangan dalam membeli sesuatu setelah pensiun”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 13 orang (43,33 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 12 orang (40 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 5 orang (16,67 %), (d) “Perlu seleksi untuk kebutuhan anak setelah pensiun”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 13 orang (43,33 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 15 orang (50 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 2 orang (6,67 %). (e) “Perlu pertimbangan kegiatan yang tidak berguna dilakukan setelah pensiun”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 9 orang (30 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 20 orang (66,67 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 1 orang (3,33 %). Data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden layanan sosial keluarga yang meliputi: perencanaan kegiatan sebelum pensiun, kesempatan kegiatan religiusitas, kesempatan berekreasi, kesempatan memberikan arahan/pikiran/nasehat pada keluarga, kesempatan berinteraksi dengan lingkungan, dan kesempatan mengikuti kegiatan sosial berpengaruh terhadap *post power syndrom* (20 % - 43,33%) dalam hal ini kecemasan menurunnya penghasilan antara lain terlihat melalui: (a) Menurunnya penghasilan berpengaruh pada kebutuhan hidup setelah pensiun (23,33%); (b) Menurunnya penghasilan membuat ketakutan apabila tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya setelah pensiun (26,67 %); (c) Perlu pertimbangan dalam membeli sesuatu setelah pensiun (43,33 %); (d) Perlu seleksi untuk kebutuhan anak setelah pensiun (43,33 %); dan (e) Perlu pertimbangan kegiatan yang tidak berguna dilakukan setelah pensiun (20 %). Data tersebut didukung pendapat Havighurst (Irene

Trisna Ayu, 2009), salah satu tugas perkembangan di masa usia lanjut adalah penyesuaian terhadap berkurangnya penghasilan, dan apabila tidak dapat menyesuaikan diri, maka dapat menyebabkan belum siapnya secara ekonomi maupun psikologik, menyebabkan pensiun adalah peristiwa yang tidak menyenangkan. Menurut Brill dan Hayes (Fajar Astuti Wulandari, 2001), seseorang di usia lanjut atau masa pensiun agar dapat menyesuaikan terhadap peran barunya harus dapat mawas diri tentang kemampuan-kemampuan yang ada setelah pensiun baik fisik, finansialnya seperti perlunya pertimbangan dalam membeli sesuatu dan disesuaikan dengan kebutuhannya. Djamaludin Ancok (1992), juga menyarankan bahwa perlunya pertimbangan dalam mencukupi kebutuhan anak-anaknya artinya lebih selektif mengingat kepentingannya saja.

Kondisi *post power syndrom* yang terjadi pada responden dapat dilihat melalui kecemasan kehilangan interaksi dengan rekan kerja: (a) "Perasaan takut bila rekan kerja tidak mau bergaul lagi setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 11 orang (36,67 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 12 orang (40 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 7 orang (23,33 %). (b) "Perasaan tidak dihargai oleh rekan kerja setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 6 orang (20 persen); menyatakan "kadang-kadang", ada 14 orang (46,67 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 10 orang (33,33 %). (c) "Perasaan ada perbedaan perlakuan dari rekan kerja setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 7 orang (23,33 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 17 orang (56,67 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 6 orang (20 %), (d) "Perasaan dikucilkan rekan kerja setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 4 orang (13,33 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 21 orang (21 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 5 orang (16,67 %). (e) "Berkurangnya Frekuensi pertemuan

dengan rekan kerja", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 8 orang (26,67 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 15 orang (50 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 7 orang (23,33 %). Data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden dengan layanan sosial keluarga yang meliputi: perencanaan kegiatan sebelum pensiun, kesempatan kegiatan religiusitas, kesempatan berekreasi, kesempatan memberikan arahan/pikiran/nasehat pada keluarga, kesempatan berinteraksi dengan lingkungan, dan kesempatan mengikuti kegiatan sosial berpengaruh terjadinya *post power syndrom* dalam hal ini kecemasan kehilangan interaksi dengan rekan kerja 13,33 persen – 36,67 persen. Antara lain terlihat melalui: (a) Perasaan takut bila rekan kerja tidak mau bergaul lagi setelah pensiun (36,67 %); (b) Perasaan tidak dihargai oleh rekan kerja setelah pensiun (20 %); (c) Perasaan ada perbedaan perlakuan dari rekan kerja setelah pensiun (23,33 %); (d) Perasaan dikucilkan rekan kerja setelah pensiun (13,33 %); dan (e) Berkurangnya Frekuensi pertemuan dengan rekan kerja (26,67 %). Data tersebut didukung penelitian Rasimin (1989), bahwa putusnya hubungan kerja menimbulkan problem serius yang berakibat psikologik dan gangguan fisik, kondisi ini dapat terjadi apabila responden tidak mempersiapkan dirinya.

Kondisi *post power syndrom* yang terjadi pada responden kondisi tersebut dilihat melalui kecemasan responden kehilangan rasa percaya diri: (a) "Perasaan tidak berguna bagi keluarga setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 5 orang (16,67 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 13 orang (43,33 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 12 orang (40 %); (b) "Perasaan tidak berguna bagi masyarakat setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya", ada 3 orang (10 %); menyatakan "kadang-kadang", ada 18 orang (60 %), dan yang menyatakan "tidak", ada 9 orang (30 %); (c) "Perasaan khawatir tidak dihargai anak dan keluarga setelah pensiun", dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan "ya",

ada 3 orang (10 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 15 orang (50 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 12 orang (40 %); (d) “Kurang diterimanya nasehat, pikirannya oleh keluarga dan anaknya”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 2 orang (6,67 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 15 orang (50 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 13 orang (43,33 %); (e) “Kurang diterimanya nasehat, pikirannya rekan kerja”, dapat ditunjukkan dari 30 responden yang menyatakan “ya”, ada 3 orang (10 %); menyatakan “kadang-kadang”, ada 17 orang (56,67 %), dan yang menyatakan “tidak”, ada 10 orang (33,33 %). Data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden dengan layanan sosial keluarga yang meliputi: perencanaan kegiatan sebelum pensiun, kesempatan kegiatan religiusitas, kesempatan berekreasi, kesempatan memberikan arahan/pikiran/nasehat pada keluarga, kesempatan berinteraksi dengan lingkungan, dan kesempatan mengikuti kegiatan sosial berpengaruh terhadap *post power syndrom* dalam hal ini kecemasan kehilangan kepercayaan diri berkisar 6,67 persen – 16,67 persen antara lain terlihat melalui: (a) Perasaan tidak berguna bagi keluarga setelah pensiun (16,67 %); (b) Perasaan tidak berguna bagi masyarakat setelah pensiun (10 %); (c) Perasaan khawatir tidak dihargai anak dan keluarga setelah pensiun (10 %); (d) Kurang diterimanya nasehat, pikirannya oleh keluarga dan anaknya (6,67 %); dan (e) Kurang diterimanya nasehat, pikirannya rekan kerja (10 %). Data tersebut didukung pendapat Lowenthal (Fajar Astuti Wulandari, 2001), bahwa persiapan menghadapi pensiun merupakan tindakan preventif dan efektif guna mencegah terjadinya *post power syndrom*. Djamuludin Ancok (1992), untuk mencegah *post power syndrom*, maka perlu persiapan aktivitas yang berguna seperti menekuni hobi yang menghasilkan dan berguna bagi orang lain. Lebih lanjut Djamuludin Ancok (1992), perlunya dipersiapkan sikap keluarga dan masyarakat dalam mencegah terjadinya *post power syndrom*.

D. Penutup

Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh layanan sosial keluarga berorangtua pensiunan terhadap *post power syndrom* yang terlihat dalam sumbangan relatif dan efektifnya. Sumbangan relatif terlihat dalam layanan sosial keluarga yang berorangtua pensiun (variabel X), yang paling besar sumbangannya adalah: pertama layanan keluarga dalam memberikan kesempatan kegiatan religiusitas, kedua layanan sosial keluarga dalam memberikan bimbingan atau nasehat, ketiga layanan keluarga dalam memberikan bantuan dalam perencanaan kegiatan sebelum pensiun, keempat layanan keluarga dalam memberikan kesempatan berekreasi, kelima layanan keluarga dalam memberikan kesempatan melakukan kegiatan sosial dan keenam layanan keluarga dalam memberikan kesempatan berinteraksi dengan lingkungan terhadap variabel Y (*post power syndrom*) yang diungkap melalui keemasan kehilangan status, karier, menurunnya penghasilan, interaksi dengan rekan kerja, dan rasa percaya diri. Sumbangan efektifnya adalah sumbangan variabel X yaitu layanan sosial keluarga yang berorangtua pensiun menyumbangkan lebih dari enam puluh persen terjadinya *post power syndrom* (variabel Y). Artinya masih ada faktor-faktor lain yang tidak ada dalam variabel penelitian ini sebesar empat puluh persen yang mempengaruhi terjadinya *post power syndrom*.

Rekomendasi. Berdasarkan hasil temuan tersebut, maka direkomendasikan kepada Kementerian Sosial melalui Direktorat Pemberdayaan Keluarga dan Kelembagaan Sosial, dalam program penguatan keluarga melalui pelibatan anggota keluarga yang berorangtua pensiun untuk mempersiapkan, memperhatikan, mempedulikan, menghargai, dan mendampingi menghadapi pensiun guna mencegah terjadinya *post power syndrom*.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu terlaksananya pe-

nelitian ini. Dinas Sosial kota Yogyakarta dan keluarga yang berorantua pensiunan yang menjadi responden di kota Yogyakarta yang tidak dapat kami sebut satu persatu yang telah membantu terlaksananya penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait.

Pustaka Acuan

- Biro Pusat Statistik (BPS). (2011). *Data Biro*. Jakarta
- Boyes, W.J. (1984) *Macro economics: The Dynamics of Theory and Policy*. Cincinnati, Ohio: South-Western Publishing.
- Burr, A., Santo, J.B., & Pushkar, D. (2011). *Affective Well-Being in Retirement: The Influence of Values, Money, and Health Across Three Years*. Journal of Happiness Studies, Vol 12, 17-40.
- Butterworth, P., Gill, S., Rodgers, B., Anstey, K. J., Vil-lamil, E., & Melzer, D. (2006). *Retirement and Mental Health: Analysis of the Australian National Survey of mental Health and Well-Being*. Social Science & Medicine, 62. 1179-1191.
- Doris, R., Mackenzie, E., Bailey, C., & Mourey, R.L. (2002). *The Effectiveness of a Spiritually-based Intervention to Alleviate Subsyndromal Anxiety and Minor Depression Among Older Adults*. Journal Of Religion and Health, 41, 153-166.
- Elizabeth Yuli Astuti. (1992). *Studi tentang Hubungan Persiapan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Karyawan Non-Edukatif Gol. II di UGM*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Fajar Astuti Wulandari. (2001). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Guru yang memiliki Pekerjaan Sampingan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hadi, E. (2005). *Post Power Syndrom*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Haditono, S.R., dkk. (1993). *Psikogerontologi*. Yogyakarta: Pasca Sarjana UGM.
- Hamka, Tanto Hariyanto, dan Hari Sukanto Adi. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Penyesuaian Diri pada Lansia usia 60-70 Tahun Setelah Purna Tugas (Pensiun) di Posyandu Lansia Permadi Kelurahan Tlogomas, Lowokwaru Kota Malang*. Jurnal Nursing News. Vol 2, Nomer 2 Tahun 2017.
- Hersey, D.A., Lawson, J., Mc Ardle, J.J., & Hamagami, F. (2007). *Psychological Foundation of Financial Palnning for Retirement*. Journal Adult Development, Vol 14, 26-36.
- Hurlock, E.B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ikawati. (2009). *Pengisian Waktu Luang Membuat Bahagia Dihari Tuaku*. Yogyakarta: B2P3KS Press.
- Irene Trisna 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.
- Miller. A.C.(1995). *Nursing Care of Older Adult: Theori and Practice*. Philadelphia: J.B. Lippincott.co.
- Moeryono. S.(1977). *Perubahan Anatomi Proses Menjadi Tua*. Semarang: Fakultas Kedokteran UNDIP dan RS Dr. Karyadi.
- Ni Komang Ekawati (2005). *Konflik dan Coping Behaviour pada Pengangguran Terdidik*. Yogyakarta: Program Profesi Fakultas Psikologi UGM.
- Rasimin. (1989). *Pensiun dan Karier*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Rini, J.S. (2001). *Pensiun dan Pengaruhnya*. [http:// www. epsikologi.com](http://www.epsikologi.com)
- Roy, S.C. (1991). *The Roy Adaption Model : the definitive Statement*. New Jersey: Applenton-Century Crofts.
- Santrock, J.W. (1998). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Setiono, Mangunprasojo dan Sri Nurhidayati. (2005). *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*.
- Setyonegoro, K. (1977). *Aspek Kesehatan Jiwa dari Geriatri*. Semarang: Fakultas Kedokteran UNDIP.
- Shouksmith, G. (1983). *Change Attitude to Retirement Following a Short Preretirement Planning*. The Journal of Psycholgy. Vol 114. 3-7.
- Siegel, S.R., dan Rives, J.M. (1980). *Preretirement Program within Service Firms: Existing and Planned Programs*. Aging and Work, 3, 181-191.
- Siti Urbayatun. (2005). *Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Afek dengan Kesehatan Lansia*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana. Yogyakarta: Pradipta.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Program Statistik Pasta Sosial (SPS)*. Yogyakarta: UGM.
- Suwarti. (2006). *Kemandirian Lansia Ditinjau dari Dukungan sosial dan Optimisme*. Yogyakarta : UGM.
- Timba Imas J.Y.K S. (2013). *Pengaruh Perencanaan Pensiun, Religiusitas, Afek Positif dan Afek Negatif Terhadap Kecemasan Pensiun*. Yogyakarta: Program Magister Psikologi Fakultas UGM.
- Tjiptadinata Effendi. (2013). *Langkah-langkah Menghadapi Post Power Syndrome*. [http: kompasiana.com](http://kompasiana.com)