

**REGULASI EMOSI DAN KECENDERUNGAN
POST POWER SYNDROME PADA PENSIUNAN
PEGAWAI NEGERI SIPIL DI KOTA BANDA ACEH**

Endang Setianingsih, Winda Putri Diah Restya, Hadi Muhyiddin
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Post Power Syndrome* pada pensiunan pegawai negeri sipil Kota Banda Aceh. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek dari penelitian ini adalah pensiunan pegawai negeri sipil Kota Banda Aceh yang berjumlah 82 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran skala psikologi kepada sampel serta menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis data dengan analisis *Kolerasi Product Moment*, serta pengambilan data dengan menggunakan skala likert (*Methods of Summated Rating*). Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil Kota Banda Aceh dengan nilai *Pearson Correlation* sebesar $-0,347$ dan nilai $p\ 0,001 < 0,05$, yang artinya semakin tinggi regulasi emosi pensiunan maka akan semakin rendah kecenderungan *Post Power Syndrome* pada pensiunan, sebaliknya apabila semakin rendah regulasi emosi pensiunan maka semakin tinggi tingkat kecenderungan *Post Power Syndrome* pada pensiunan pegawai negeri sipil Kota Banda Aceh. Regulasi emosi bukan menjadi faktor utama yang memberi dampak terhadap terjadinya *post power syndrome*, sehingga di Kota Banda Aceh diperoleh tingkat *post power syndrome* yang tinggi pada pensiunan Pegawai Negeri.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Post Power Syndrome*

Pendahuluan

Pensiun menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah tidak bekerja lagi karena masa tugasnya sudah selesai. Hurlock (2008) mengutarakan bahwa pensiun merupakan pola hidup atau masa berpindahnya dari pola hidup yang sudah menjadi rutinitas sebelumnya ke pola hidup yang baru sehingga pensiun selalu menyangkut perubahan peran, dari bekerja menjadi tidak bekerja atau terjadinya perubahan keinginan dan nilai seperti rasa ingin dihargai dan dihormati.

Perubahan yang terjadi pada masa pensiun merupakan masa perubahan yang penting dalam kehidupan seseorang, di mana seseorang yang bekerja menjadi tidak bekerja yang akan berefek pada kurangnya penghasilan, kurangnya interaksi dengan teman sekantor, relasi-relasi dan meningkatnya waktu luang, sering kali hal seperti itu terjadi dari sesuatu yang dianggap ada menjadi tidak ada sehingga muncul perasaan ketakutan akan kehilangan pekerjaan yang selama ini dilakukan (Hurlock, 2008).

Sebagian orang dalam menghadapi masa pensiun memiliki pandangan siap menerima, namun ada sebagian yang mempersepsikan pensiun secara negatif. Sebagian lagi menganggap bahwa pensiun merupakan akhir dari segalanya, seseorang akan memiliki kondisi mental yang kurang stabil, terdapat perasaan kurang percaya diri, dan beranggapan bahwa seseorang yang telah pensiun tidak berguna lagi serta merasa tidak dibutuhkan lagi karena usia sudah tua dan kinerjanya pun menurun. Hal ini akan mengakibatkan seseorang akan mengalami kecenderungan *Post Power Syndrome* (Indriana, 2012).

Post Power Syndrome banyak dialami oleh mereka yang baru saja atau hampir memasuki masa pensiun. Istilah tersebut muncul untuk individu yang mengalami gangguan saat memasuki waktu pensiun yaitu stres, depresi, tidak bahagia, merasa kehilangan harga diri dan kehormatan. Pensiun memutuskan seseorang dari aktivitas yang biasa dilakukan. *Post Power Syndrome* merupakan gejala pasca kekuasaan di mana sebagian individu merasakan kehilangan status sosial, jabatan, kekuasaan, penghasilan dan kehormatan (Santoso, 2008). Menurut Kartono (2014) *Post Power Syndrome* adalah sebagai reaksi somatisasi dalam bentuk sekumpulan simptom penyakit, dan kerusakan fungsi jasmani dan mental yang progresif karena disebabkan yang bersangkutan sudah tidak bekerja, pensiun, tidak mempunyai jabatan dan kekuasaan lagi.

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

Proses menghadapi pensiun akan mendorong individu pada banyak persoalan dan kejadian yang menuntut agar individu mampu mengatasi konflik yang mungkin akan dihadapinya dan dapat memengaruhi perubahan-perubahan emosi. Ganrefski (2005) mengungkapkan, untuk menjaga kontrol atas emosi pada suatu peristiwa yang tidak disenangi. Misalnya, selama atau setelah pengalaman peristiwa tersebut yang menyebabkan stres, individu akan mengatur emosi melalui pikiran dan kognisi tergantung dari pengalaman hidup seseorang yang telah dilewatinya. Menghadapi masa pensiun diperlukan sikap yang menerima kondisi dan keadaan yang terjadi baik pada diri individu maupun penyesuaian diri terhadap lingkungan sehingga tidak muncul rasa frustrasi saat menjalani masa pensiun.

Seseorang yang tidak siap ketika memasuki masa pensiun akan mengalami kecenderungan *Post Power Syndrome*. Hal tersebut terjadi karena beberapa gejala yang dijelaskan oleh Kartono (2002), yaitu gejala fisik yang muncul seperti tampak lebih tua dibandingkan waktu bekerja, pemurung, berkeriput, sayu, lemas, layu, tidak bergairah, sakit-sakitan dan ubanpun bertambah banyak. Gejala psikis yang sering muncul adalah tidak pernah merasa puas, apatis, serba salah, depresi, malu bertemu dengan orang lain atau malah sebaliknya seperti cepat tersinggung, menarik diri, tidak toleran, mudah marah, eksplosif, gelisah, agresif, dan sering merasa putus asa.

Individu yang memasuki masa pensiun diharapkan mampu mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan-perubahan hidup, salah satu hal penting yang harus dimiliki setiap individu adalah pengelolaan emosi yang baik. Kemampuan seseorang untuk meregulasi emosi akan mendorong pada kepuasan hidup yang lebih baik, sesuai yang dikemukakan oleh Suardiman (2011), yakni individu yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan beradaptasi dengan status yang baru, tidak merasa kehilangan pekerjaan yang selama ini ditekuni, mampu memposisikan diri dalam pergaulan sehari-hari baik di lingkungan keluarga maupun dengan masyarakat sekitar.

Regulasi emosi diketahui sebagai salah satu faktor yang memberi kontribusi terhadap penyesuaian yang baik ketika menghadapi masa pensiun, sehingga individu tidak sampai mengalami *post power syndrome*. Penelitian yang dilakukan oleh Labouvie-Vief (dalam Berk, 2012) mengatakan adanya hubungan antara kecenderungan *Post Power Syndrome* dengan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki lansia pada saat memasuki masa pensiun. Aspek penting yang harus dicapai dalam mengontrol emosi ialah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya sehingga tidak akan memunculkan tanda-tanda dari gejala *Post Power Syndrome*.

Berdasarkan uraian singkat tersebut, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan *Post Power Syndrome* Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Di Kota Banda Aceh”.

Tinjauan Pustaka

Post Power Syndrome merupakan ketidakmampuan seseorang dalam berfikir realistis dan tidak dapat menerima kenyataan bahwa seseorang tersebut tidak mampu bekerja lagi. Sehingga munculnya perasaan rendah diri, kesepian, tersisih, tidak berguna, mudah stres

sehingga sangat mudah terkena berbagai penyakit ketika memasuki masa pensiun (Suardiman, 2011).

Perubahan yang terjadi pada masa pensiun merupakan masa perubahan yang penting dalam kehidupan seseorang, di mana seseorang yang bekerja menjadi tidak bekerja yang akan berefek pada kurangnya penghasilan, kurangnya interaksi dengan teman sekantor, relasi-relasi dan meningkatnya waktu luang, sering kali hal seperti itu terjadi dari sesuatu yang dianggap ada menjadi tidak ada sehingga perasaan ketakutan akan kehilangan pekerjaan yang selama ini dilakukan (Hurlock, 2008).

Kartono (2014) mendefinisikan *Post Power Syndrome* sebagai reaksi somatisasi dalam bentuk sekumpulan simptom penyakit, dan kerusakan fungsi jasmani dan mental yang progresif karena disebabkan yang bersangkutan sudah tidak bekerja, pensiun, tidak mempunyai jabatan dan kekuasaan lagi. Gejala-gejala *Post Power Syndrome* dapat dibedakan menjadi dua: *pertama*, gejala fisik yaitu tampak lebih tua dibandingkan waktu bekerja, pemurung, berkeriput, sayu, lemas, layu, tidak bergairah, sakit-sakitan dan ubanpun bertambah banyak. *Kedua*, gejala psikis yaitu tidak pernah merasa puas, apatis, serba salah, depresi, malu bertemu dengan orang lain atau malah sebaliknya seperti cepat tersinggung, menarik diri, tidak toleran, mudah marah, eksplosif, gelisah, agresif, dan sering merasa putus asa.

Post power syndrome dapat terjadi dipengaruhi oleh beberapa faktor (Kartono, 2002), seperti a) Individu merasa terpotong atau tersisih dari orbit resmi, yang sebenarnya ingin dimiliki dan dikuasai terus menerus; b) Individu merasa sangat kecewa, sedih, sengsara berkepanjangan, seolah-olah dunianya merupakan lorong-lorong buntu yang tidak bisa ditembus lagi; c) Emosi-emosi negatif yang sangat kuat dari kecemasan-kecemasan hebat yang berkelanjutan itu langsung menjadi reaksi somatisme yang mengenai sistem peredaran darah, jantung dan sistem syaraf yang sifatnya serius, yang bisa menyebabkan kematian.

Dari teori lainnya, Indriana (2012) menjelaskan bahwa *post power syndrome* dapat terjadi akibat adanya persepsi keliru individu bahwa pensiun adalah sama dengan halnya kehilangan penghasilan, terdapat konsep diri yang negatif sehingga cenderung bekerja sangat berlebihan ketika masih produktif dan mengalami kekecewaan ketika memasuki masa pensiun, dan menilai pensiun adalah akhir dari segalanya di mana individu akan kehilangan jabatan, merasa kesepian dan ditinggalkan oleh teman-teman selagi masih bekerja.

Dalam menghadapi dan mengelola masa pensiun diperlukan sikap yang menerima kondisi dan keadaan yang terjadi baik pada diri individu maupun penyesuaian diri terhadap

lingkungan sehingga tidak muncul rasa frustrasi saat waktu pensiun tiba. Apabila individu mampu mengontrol/meregulasikan emosinya kearah yang positif maka individu tersebut akan mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya dan kecil kemungkinan akan mengalami kecenderungan *Post Power Syndrome*.

Gross (2007) menjelaskan regulasi emosi merupakan suatu proses bagaimana seseorang dalam memengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan seseorang merasakannya dan bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Ganrefski (2005) mengungkapkan, untuk menjaga kontrol atas emosi pada suatu peristiwa yang tidak disenangi seperti selama atau setelah pengalaman peristiwa yang menyebabkan stres, individu akan mengatur emosi melalui pikiran dan kognisi tergantung dari pengalaman hidup seseorang yang telah dilewatinya.

Ada banyak faktor yang memengaruhi terbentuk dan berkembangnya regulasi emosi itu sendiri, salah satunya yaitu usia. Semakin matang usia seseorang maka regulasi emosinya akan semakin baik, sehingga menyebabkan ekspresi emosi seseorang semakin terkontrol dengan baik (Gross, 2007). Adapun faktor lainnya yang memengaruhi regulasi emosi, beberapa di antaranya seperti faktor lingkungan, pengalaman, pola asuh, jenis kelamin dan perubahan-perubahan yang berkaitan dengan hormonal.

Metode Penelitian

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif.

Subjek Penelitian

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non probability sampling* yaitu *Purposive sampling*. Pengambilan sampel juga dilakukan dengan cara membuat ciri-ciri atau karakteristik dan ditentukan sendiri oleh peneliti. Adapun pemilihan sampel penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri tertentu, di antaranya adalah : 1) Pensiunan Pegawai Negeri Sipil tahun 2014 - 2016; 2) Berdomisili di Kota Banda Aceh.

Dari 465 jumlah pensiunan di Kota Banda Aceh, dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, peneliti memperoleh subjek sebanyak 82 pensiunan.

Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengumpulan data adalah metode skala psikologis yang berbentuk kuesioner, disajikan dalam bentuk pernyataan yang

telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban. Skala disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable* (Azwar, 2010).

Teknik Analisis Data

Dalam menguji hipotesis yang diajukan yaitu hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Post Power Syndrome* pada PNS maka teknik analisis yang digunakan dalam analisa korelasi pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* yang dibantu fasilitas komputer yaitu program SPSS 21.00 *for windows*.

Hasil Penelitian

Tabel.1 Correlations Test

		Regulasi Emosi	<i>Post Power Syndrome</i>
Regulasi Emosi	Pearson	1	-.347**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	82	82
<i>Post Power Syndrome</i>	Pearson	-.347**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	82	82

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: olah data *SPSS 20 for windows* (2017)

Hasil perhitungan koefisien korelasi dari tabel diatas antara regulasi emosi dengan *Post Power Syndrome* maka diperoleh hasil $r = -0,347$ dan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi di atas, besarnya koefisien korelasi bernilai negatif yaitu $-0,347$ yang bermakna bahwa ada hubungan negatif signifikan tidak searah antara regulasi emosi dengan *Post Power Syndrome* pada pensiunan PNS kota Banda Aceh. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah pula *Post Power Syndrome* pada pensiunan PNS Kota Banda Aceh. sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi pula *Post Power Syndrome* pada pensiunan PNS Kota Banda Aceh.

Hasil penelitian lain yang diperoleh yaitu terdapat gejala *post power syndrome* yang tinggi pada pensiunan PNS di Kota Banda Aceh, dengan angka yakni regulasi emosi diperoleh rendah (59-76) atau 15,9% ada 13 subjek, sedang (77-89) atau 20,7% ada 17 subjek dan tinggi (90-118) atau 63,4% ada 52 subjek. Sedangkan pada skala *Post Power Syndrome* yang diperoleh adalah rendah (75- 91) atau 22,0% ada 18 subjek, sedang (92-110) atau 25,6% ada 21 subjek dan tinggi (111-139) 52,4% ada 43 subjek.

Pembahasan

Regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *Post Power Syndrome* terhadap pensiunan Pegawai Negeri Sipil dikarenakan dengan kemampuan meregulasikan emosi pensiunan mampu menyesuaikan dengan lingkungan sekitar dan status yang baru. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Labouvie-Vief (dalam Berk, 2012), mengatakan adanya hubungan antara kecenderungan *Post Power Syndrome* dengan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki lansia pada saat memasuki masa pensiun.

Kesehatan mental dan fisik seorang pensiunan juga mendukung keberhasilan seseorang tersebut beradaptasi terhadap perubahan hidup yang disebabkan oleh pensiun. Hal ini sesuai dengan bagaimana pensiunan berpandangan terhadap kondisi mental dan fisiknya. Jika pensiunan tersebut menganggap bahwa kondisinya itu sebagai hambatan besar dan bersikap tidak mampu menerima dengan kondisinya saat ini, maka ia akan mengalami masa pensiun dengan penuh kesukaran. Oleh sebab itu ketika pensiunan mampu meregulasikan emosinya, pensiunan tersebut akan mampu menjalani aktivitasnya sehari-hari dengan tenang. Pensiunan yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila berada pada situasi yang tidak menyenangkan sehingga mampu menyelesaikan masalah dengan cepat (Reivich, 2003).

Munculnya *Post Power Syndrome* pada pensiunan itu bukan hanya karena mereka sudah tidak bekerja lagi ataupun merasa kehilangan posisi serta fasilitas yang diterima saat bekerja dahulu, hilangnya kontak sosial dengan rekan kerja memberikan pengaruh juga terhadap munculnya *Post Power Syndrome* pada pensiunan (Suardiman dalam Indriana 2012). Kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi berbeda dari satu individu dengan individu lainnya. Individu yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang baik dengan lingkungan sekitar atau kemampuan beradaptasi dengan status yang baru, akan lebih tidak merasa kehilangan pekerjaan ketika masa pensiun tiba, mereka mampu memposisikan diri dalam pergaulan sehari-hari baik di lingkungan keluarga maupun dengan masyarakat sekitar. Oleh sebab itu kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kecenderungan *Post Power Syndrome* pada pensiunan PNS Kota Banda Aceh.

Kemampuan meregulasi emosi akan menjadikan individu lebih bisa memposisikan diri dalam situasi dan kondisi yang tidak diinginkan menjadi situasi yang diharapkan sehingga pensiunan tersebut akan mengalami kepuasan emosi. Regulasi emosi akan menekan stress yang akan dihadapi sebagai mana hasil penelitian ini menunjukkan regulasi emosi berpengaruh negatif pada kecenderungan *Post Power Syndrome* pada pensiunan PNS Kota

Banda Aceh, sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi regulasi emosi pensiunan tersebut maka semakin rendah kecenderungan *Post Power Syndrome*.

Membahas mengenai tingginya tingkat gejala *Post Power Syndrome* yang dialami oleh PNS Kota Banda Aceh, regulasi emosi bukanlah satu-satunya faktor yang menjadi variabel sehingga individu dapat terhindar dari mengalami *Post Power Syndrome*. Namun, hal menarik yang ditemui di lapangan, pada penelitian ini ada faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap apakah seseorang akan mengalami kecenderungan *Post Power Syndrome* atau tidak, yaitu faktor religiusitas. Apabila seorang pensiunan mempunyai tingkat religiusitas yang baik maka pensiunan tersebut akan kecil kemungkinan terkena *Post Power Syndrome*. Sejalan dengan penelitian Meisenhelder (2002) bahwa religiusitas untuk berbagai aspek kesehatan bisa menjadi obat dalam menghadapi masa pensiun. Banyak penelitian telah menyimpulkan bahwa ada faktor protektif agama untuk kesehatan. Komitmen keagamaan tampaknya memainkan peran dalam mencegah penyakit fisik dan mental, dalam memfasilitasi mengatasi penyakit, memfasilitasi pemulihan, juga menciptakan kebahagiaan bagi yang mejalankan terutama di masa pensiun.

Religiusitas tampak memainkan peran pendukung bagi pensiunan hal ini meliputi dukungan sosial, dorongan untuk hidup sehat berdasarkan tradisi agama, adanya kontrol diri melalui doa, mengurangi stres dan adanya kepercayaan pada Tuhan. Secara khusus religiusitas menghantarkan individu kepada ketabahan menghadapi ketidakadilan dalam masyarakat, sabar dan tabah menjadi doktrin, religiusitas menyebabkan individu menerima kondisi dan keadaan, sehingga mampu menenangkan diri (Indriana, 2012).

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan negatif dengan *Post Power Syndrome* pada pensiunan PNS Kota Banda Aceh. Pada penelitian ini pensiunan PNS Kota Banda Aceh memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi dan diikuti dengan *Post Power Syndrome* yang tinggi. Sehingga regulasi emosi bukanlah satu-satunya faktor yang berhubungan dengan *Post Power Syndrome* pada pensiunan PNS Kota Banda Aceh, akan tetapi ada faktor lain yang mempunyai hubungan dengan *Post Power Syndrome* seperti faktor religiusitas atau faktor kepatuhan individu terhadap kewajiban dalam beragama.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2010). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Berk, E. L. (2012). *Development through the lifespan: Dari dewasa awal sampai menjelang ajal* (volume 2, edisi kelima). Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Dinsi. (2006). *Ketika pensiun tiba*. Jakarta: Wijaya Media Utama
- Garnefski, N. K. (2005). Specificity of relations between adolescent's cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal Of Adolescence*, 28, 619-631.
- Gross, J. (2007). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition Emotional*, 13, 551-573.
- Hurlock, E. (2008). *Psikologi perkembangan suatu perkembangan sepanjang rentang kehidupan (terjemahan Sowedjaewo dan Istiwidayanti ed.)*. Jakarta: Erlangga
- Indriana, Y. (2012). *Gerontology dan progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kartono, K. (2014). *Patologi sosial 3*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Meisenhelder, (2002). Spirituality and health outcomes in the elderly. *Journal of Religion and Health*, (41)3, 243-253.
- Reivich, K. (2003). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
- Santoso, L. (2008). Peran Serta Keluarga dalam Menghadapi *Post Power Syndrome*. *Media Ners*, 2, 1.
- Suardiman. (2011). *Psikologi lanjut usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

FAKULTAS
PSIKOLOGI
UNMUHA