

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kehilangan rutinitas utama yang setiap hari di tekuni dapat menimbulkan dampak bagi hampir semua orang yang normal dan sehat. Pada saat kita sedang bekerja ada masa dimana individu harus merelakan pekerjaan yang sudah di geluti selama bertahun-tahun atau bisa disebut juga pensiun. Pensiun merupakan suatu keadaan dimana seseorang sudah tidak dapat bekerja lagi.

Pensiun dalam Apsari (2012) merupakan masa berakhirnya hubungan kerja diantara karyawan dan tempatnya bekerja. Hal ini dapat terjadi karena individu yang sudah mencapai usia pensiun dan sudah ditetapkan oleh pemerintah atau perusahaan serta mungkin sudah ada persetujuan yang terjalin untuk melakukan pensiun dini antara individu dan perusahaan tempatnya bekerja. Setiap individu yang bekerja akan memasuki masa pensiun. Menurut Undang-Undang Peraturan Pemerintah nomor 45 tahun 2015 pasal 15 tentang usia pensiun ayat 3 berbunyi “Usia pensiun ditetapkan 57 tahun selanjutnya bertambah 1 tahun untuk setiap 3 tahun berikutnya sampai mencapai usia pensiun 65 tahun” (*Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 45 Tahun 2015*). Menurut Undang-Undang nomor 13 tentang Tenaga Kerja pasal 154 berbunyi pekerja/buruh mencapai usia pensiun sesuai dengan ketentuan dalam perjanjian kerja, peraturan perusahaan, perjanjian kerja bersama atau peraturan perundang-undangan atau pekerja/buruh meninggal dunia (KEMENPERIN, 2003).

Seseorang yang memasuki masa pensiun tidak lagi dapat aktif bekerja secara formal dikarenakan batasan usia serta kemunduran fisik sehingga diperlukan persiapan untuk penyesuaian diri. Pensiun diungkapkan Schwatz dalam Hurlock (2008) merupakan pola hidup ataupun salah satu saat transisi suatu hal yang ada di kehidupan

sebelumnya menjadi pola hidup baru yang membuat timbulnya perubahan peran dari yang awalnya bekerja menjadi pengangguran ataupun perubahan-perubahan lainnya (Pusadan, 2014). Persiapan dalam memasuki masa pensiun tidak hanya perlu dilakukan oleh karyawan, namun dukungan dari keluarga pun dibutuhkan (Apsari, 2012).

Umumnya, setiap individu yang menghadapi masa pensiun akan memiliki pandangan positif dan negatif karena individu akan beranggapan bahwa masa pensiun adalah masa dimana mereka sudah tidak aktif lagi bekerja secara rutin. Hal ini dapat memicu timbulnya depresi dan *post power syndrome*.

Penyebab timbulnya *post power syndrome* menurut Turner dan Helms dalam Supardi (2002) kebanyakan diakibatkan oleh kasus kehilangan pekerjaan, seperti Hilangnya harga diri sebagai akibat dari jabatan yang tak lagi diemban sehingga memicu terkikisnya pengakuan diri. Kehilangan fungsi eksekutif yang sebelumnya memberikan rasa bangga juga dapat memicu *post power syndrome*. Penyebab lain ialah hilangnya perasaan sebagai seseorang yang berarti pada sebuah kelompok, hilangnya orientasi kerja, serta Hilangnya sumber penghasilan dari jabatan sebelumnya.

Pertanda diri sudah tidak berguna dapat membuat individu lebih sensitif, subjektif, serta kurang realistis dalam menghadapi pensiun merupakan pandangan sebagian orang pada masa pensiun. Jika individu berpandangan negatif perihal pensiun, maka secara pribadi mereka akan menolak hal tersebut. Dampak dari semua ini adalah perasaan cemas, gangguan stress dan depresi. Kejadian seperti ini hanya muncul saat masa pensiun datang, akibatnya banyak individu yang tak mau berhenti bekerja. Pensiun juga dapat memberi dampak positif saat seseorang menerima pensiun sebagai bentuk kebebasan yang baru, puas dengan apa yang sudah dikerjakan selama ini, serta menerima seluruh proses kehidupan dengan ikhlas.

Setiap individu dalam menjalani masa pensiunnya akan mengalami berbagai perubahan dalam dirinya, begitu pula dengan fasilitas, gaji, dan

status sosial yang di dapat selama masih bekerja. Hal itu dapat menimbulkan perasaan negatif/tidak senang yang dirasakan pada sebagian individu yang sedang menghadapi masa pensiun.

Terapi dapat dilakukan agar dapat meringankan gejala *post power syndrome* pada individu serta mengembalikan kesehatan jasmani dan rohani yang mengarah pada integritas struktur kepribadian. Terapi yang dapat dilakukan menurut Kartini Kartono dalam Hygiene Mental (2002) dapat dilakukan melalui berbagai hal berikut: (a) Mau menerima keadaan yang baru, yaitu masa pensiun atau punakarya dengan perasaan rela, ikhlas, serta lega karena segala tanggung jawab sebagai manusia dan pejabat telah rampung. Sehingga kini ialah waktu yang tepat untuk individu beradaptasi dengan kondisi baru yang lebih menantang dengan lebih baik lagi. (b) Membebaskan diri dari segala ambisi dan nafsu di masa lalu dengan membangun mimpi baru yang didambakan untuk masa yang akan di hadapi dalam menghabiskan usia akan mendatangkan ketenangan, kedamaian, dan kesejukan dalam hati. (c) Tidak membandingkan diri dengan siapapun dan apapun, karena merupakan sebuah kesia-siaan yang membuat hati sedih.

Masalah-masalah yang dihadapi individu nantinya akan membentuk sikap menerima dan memahami yang terjadi disekitarnya setelah mengalami masa pensiun. Pensiun menurut Indriana (2002) dapat menimbulkan dampak positif apabila seseorang dapat menerimanya sebagai suatu bentuk kebebasan yang baru, puas dengan apa yang sudah ditekuni selama ini, serta menerima seluruh proses kehidupan yang ada dengan ikhlas (Pusadan, 2014).

Post power syndrome adalah sekumpulan gejala mental yang mengakibatkan gejala tanda-tanda depresi pada seseorang yang mengalami stresor psikososial yang berkaitan dengan hilangnya jabatan atau kekuasaan (Ariyanti & Indriana, 2015). Sedangkan Kartono (2000) menyebutkan bahwa *post power syndrome* sebuah reaksi somatisasi yang dapat terbentuk seperti kumpulan penyakit, serta kerusakan fungsi jasmani dan mental yang progresif, dikarenakan individu yang mengalami

post power syndrome tidak lagi bekerja, menjabat, ataupun berkuasa dan sudah pensiun

Faktor-faktor yang dapat menimbulkan *post power syndrome* ialah menurunnya beberapa aspek pada individu, seperti fungsi fisik, fisiologis, psikis, regulasi emosi, kognitif, minat, ekonomi, sosial, dan regulitas. Menurut Suyanto & Rahmat (2016) faktor pertama yang memengaruhi *post power syndrome* merupakan seseorang yang telah memasuki masa pensiunan berdasarkan jabatan tinggi yang dimiliki, sebelumnya sudah memiliki kekuasaan dan memerintah, hal inilah yang mengakibatkan individu lebih rentan terkena *post power syndrome* meskipun mereka memiliki informasi yang baik (dikutip dalam Hidayat et al., 2020).

Helman, Vanderhei dan Copeland membuat survey yang hasilnya menunjukkan bahwa sebagian orang-orang yang bekerja merasa tidak yakin manfaat dari pensiun, mereka lebih memiliki untuk tetap bekerja karena lebih menguntungkan daripada pensiun (Santrock, 2012 dalam Prastiwi, 2018).

Proses dalam menghadapi pensiun dapat mendorong individu pada persoalan dan kejadian yang menuntut untuk mampu mengatasi permasalahan serta dapat memengaruhi perubahan-perubahan emosi yang di alami oleh individu.

Regulasi emosi ialah berbagai kumpulan emosi yang dapat dikendalikan karena dapat memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan merasakan emosinya, serta bagaimana emosi dialami dan diekspresikan (Gross, 2002). Penerimaan terhadap kondisi dan keadaan yang terjadi, baik pada diri individu maupun penyesuaian diri terhadap lingkungan merupakan sikap menghadapi pensiun yang diperlukan agar rasa frustrasi tidak timbul ketika menjalani masa pensiun (Pusadan, 2014). Individu yang mampu meregulasi emosi dapat lebih memperkaya, kompleks, dan bervariasi dalam menghadapi masa pensiun. Kemampuan ini akan mendorong individu untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan dan status barunya, tidak merasa kehilangan pekerjaan yang telah ditekuni selama ini, serta mampu menempatkan diri dalam pergaulan sehari-hari.

Dengan demikian, model regulasi emosi intrapersonal ini mengasumsikan bahwa emosi dapat diatur pada berbagai tahap dalam proses pembangkitan emosi, yang meliputi *enhancing positive affect*, *perspective taking*, *soothing*, dan *social modelling* (Hofmann et al., 2016).

Sikap emosional dalam mengontrol diri seseorang di masa pensiun. Seseorang merasa cemas karena ada beberapa faktor yang hilang saat sudah pensiun. Dari hasil penelitian dengan subjek PT. Pos Indonesia menunjukkan bahwa sebagian karyawan yang akan menghadapi pensiun merasa cemas karena mereka merasa takut tidak dapat memenuhi kebutuhan dari segi ekonomi. Yuliarti dan Mulyana (2014) menunjukkan bahwa sebagian karyawan yang sedang menghadapi masa pensiun merasa cemas karena tidak dapat mengontrol emosinya saat sedang marah (Yuliarti & Mulyana, 2014).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti ingin melihat bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan *post power syndrome* pada saat menjelang pensiun. Selain melihat hubungan peneliti ingin mengetahui apakah regulasi emosi dan *post power syndrome* memiliki keterkaitan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti ingin melihat bagaimana hubungan diantara regulasi emosi dan *post power syndrome* pada saat menjelang pensiun. Selain melihat hubungan, peneliti ingin mengetahui apakah regulasi emosi dan *post power syndrome* memiliki keterkaitan.

1.3. Batasan Masalah

Supaya jalannya penelitian dapat lebih fokus, peneliti membuat pembatasan masalah yang berkaitan dengan regulasi emosi dan *post power syndrome* saat menjelang masa pensiun. Saat menjelang pensiun dipilih karena merupakan saat yang tepat bagi seseorang merasakan *post power syndrome*.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada karyawan yang akan pensiun?
2. Bagaimana gambaran *post power syndrome* pada karyawan yang akan pensiun?
3. Apakah terdapat hubungan regulasi emosi yang individu sedang alami dengan *post power syndrome* pada saat menjelang pensiun?
4. Apakah terdapat hubungan antara dimensi *Cognitive reappraisal* dengan *post power syndrome* pada saat menjelang pensiun?
5. Apakah terdapat hubungan antara dimensi *Expressive suppression* dengan *post power syndrome* pada saat menjelang pensiun?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi individu dengan *post power syndrome* pada saat menjelang pensiun. Serta membuat individu mengetahui tentang gejala *post power syndrome* serta mengetahui cara meregulasi emosinya.

1.6. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat teoritis untuk sumbangan ilmu psikologi dan teman-teman yang ingin menjadikan penelitian ini sebagai referensi.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu memberi manfaat pada individu yang akan memasuki masa pensiun, memutuskan untuk pensiun atau bagi individu lain yang memiliki rencana jangka panjang sebagai bentuk tindakan preventif.