

## HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN TINGKAT STRES PADA PENSIUN PNS GURU

Luh Eka Widiastini Astawa\*, I DM Ruspawan, I Ketut Suarnata

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

\*Email: [eka\\_widya13@yahoo.co.id](mailto:eka_widya13@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Pensiun guru di muka peran sosialnya di masyarakat, kantor, kekuasaan, kontak sosial, bahkan harga diri terutama guru yang pensiun, sehingga menyebabkan tekanan psikososial. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat harga diri terhadap stres pensiunan PNS guru di Desa Sangsit, Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng dengan metode studi cross-sectional dan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Data menggunakan kuesioner harga diri dan skala stres yang dirasakan. Hasil penelitian untuk 32 orang pensiunan PNS guru dijadikan sampel, yang paling banyak diketahui memiliki tingkat harga diri rendah adalah 16 orang (50%). Sedangkan untuk hasil penelitian tingkat stres adalah pengurangan pegawai negeri sipil guru menunjukkan bahwa responden yang paling stres adalah 12 orang (37,5%). Analisis data menggunakan uji Sperman Rank dengan tingkat kepercayaan 95% dengan hasil 0,000. Dari penelitian ini diharapkan para guru yang sedang menghadapi masa pensiun mempersiapkan formulir pengaturan yang menurunkan stres mental.

Kata kunci: pensiunan PNS, harga diri, tingkat stres

### ABSTRACT

*Teacher retirement up-front her social role in the community, the office, power, social contact, even self-esteem especially teachers who retired, thus causing the psychosocial stress. This research to know the relationship between the self-esteem level of stress retired civil servants of teacher at Sangsit village, sub-district of Sawan, Buleleng Regency with a cross-sectional study method and technique of sampling purposive sampling. Data using questionnaires self-esteem and perceived stress scale. Research results for 32 people retired civil servants of teacher made sample, the most widely know are having low self-esteem level is 16 people (50%). As for the results of the research the level of stress is reitiring civil servants of teachers showed that respondents most stressed are namely 12 people (37,5%). Data analysis using test Sperman Rank with a confidence level of 95% with the results of 0.000. From this research it is expected of teachers who are facing retirement prepare the form setup ths lowering mental stress.*

*Keywords: retired civil servants, self-esteem, stress level*

### PENDAHULUAN

Pegawai Negeri menurut Undang-undang No. 43 Tahun 1999 tentang perubahan atas Undang-undang Nomor 8 Tahun 1974 tentang pokok-pokok kepegawaian, adalah setiap warga negara Republik Indonesia yang telah memenuhi syarat yang ditentukan, diangkat oleh pejabat yang berwenang dan disertai tugas dalam suatu jabatan negeri atau, disertai tugas Negara lainnya dan digaji berdasarkan peraturan perundangan yang berlaku.

Batasan usia pensiun PNS Umum di Indonesia yaitu 56 tahun dengan dasar hukum Pasal 3 ayat 2 PP No. 32 Th 1979 tentang Pemberhentian Pegawai Negeri Sipil yang diubah menjadi PP No. 65 tahun 2008, batas usia pensiun untuk guru besar atau professor yaitu 65 tahun sesuai dasar

hukum Pasal 67 ayat 5 UU No. 4 tahun 2005 tentang guru dan dosen, dan untuk batasan usia pensiun guru yaitu 60 tahun sesuai dengan dasar hukum pasal 40 ayat 4 UU No. 4 tahun 2005 tentang guru dan dosen.

Berdasarkan data Badan Kepegawaian Nasional (2011) terdapat lebih dari sembilan ratus ribu PNS yang berusia diatas 51 tahun. Usia di atas 51 tahun ini merupakan usia memasuki usia pensiun.

Deputi Menpan untuk Sumber Daya Manusia dan Aparatur Negara Tasdik Kinanto (dalam Martono, 2006) mengatakan bahwa setiap tahunnya ada sekitar 110 ribu hingga 120 ribu orang PNS yang akan memasuki pensiun di Indonesia. Pada periode 2010 sampai 2014 akan ada 2,5 juta PNS yang akan

memasuki usia pensiun (Kompasiana, 2012).

Memasuki pensiun sering disertai beranekaragam problematika selain dari akibat kehilangan finansial, pensiun juga bisa mempengaruhi konsep diri (Suliswati, 2005). Penolakan terhadap pensiun umumnya terjadi karena seseorang takut tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu. Saat memasuki pensiun, seseorang akan kehilangan peran sosialnya di masyarakat, kekuasaannya, kontak sosial, bahkan harga diri juga akan berubah karena hilangnya peran. Seseorang yang dapat menerima dirinya mempunyai penilaian yang realistis terhadap potensi-potensi yang ada pada dirinya disertai dengan penilaian yang positif akan harga dirinya.

Harga diri merupakan penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian tingkah laku dengan ideal diri (Stuart, 2009). Kenyataannya pensiun adalah tahap kehidupan yang dicirikan oleh adanya transisi dan perubahan peran yang menyebabkan stres psikososial. Memasuki pensiun sering disertai beranekaragam problematika selain dari akibat kehilangan finansial, pensiun juga bisa mempengaruhi konsep diri. Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa stres karena tidak tahu kehidupan macam apa yang dihadapi. Peneliti akan melakukan penelitian di Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng dengan jumlah pensiun PNS 72 orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tiga orang warga yang sudah pensiun di desa tersebut yaitu rata-rata adalah pensiunan guru, dengan gambaran yaitu satu orang warga mengalami stres ringan dan harga diri sedang mengatakan menerima bahwa dirinya sudah pensiun, karena sudah tidak memiliki tanggungan keluarga, dan anak-anaknya sudah bekerja dan berpikir pensiun bukan masa kehilangan sumber

pencaharian melainkan masa yang harus dinikmati dimasa tua nantinya sehingga ia telah siap dalam psikologis, finansial, dan mental pada saat pensiun tiba, sedangkan dua warga lainnya yang sudah pensiun mengalami stres sedang dan harga diri rendah karena masih belum siap menerima pensiunan, selain itu mereka juga mengatakan setelah pensiun mereka tidak memiliki pekerjaan lain dan masih memiliki tanggungan anak yang masih sekolah dan mereka merasa sudah tidak berguna lagi bagi keluarganya. Uraian diatas dapat diinterpretasi bahwa bagi seseorang yang memasuki pensiun membutuhkan waktu untuk merubah orientasi kehidupannya dari suasana bekerja ke suasana waktu luang yang panjang.

Pensiun adalah tahap kehidupan yang dicirikan oleh adanya transisi dan perubahan peran, yang dapat menyebabkan stres psikologis. (potter & perry, 2005). Stres psikologis dapat merubah harga diri cenderung rendah, namun harga diri juga dipengaruhi oleh sejumlah kontrol yang mereka miliki terhadap tujuan dan keberhasilan dalam hidup. Seseorang dengan harga diri tinggi cenderung menunjukkan keberhasilan yang diraihinya sebagai berkualitas dan upaya pribadi. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Harga Diri Dengan Tingkat Stres Pada Pensiun PNS Guru Di Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan model penelitian Cross Sectional. dengan waktu pengukuran dan observasi kedua variabel hanya satu kali pada suatu saat. Populasi penelitian ini adalah seluruh pensiun PNS guru yang ada di Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng. Jumlah sampel penelitian sebanyak 32 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara Non Probability Sampling dengan teknik Purposive Sampling. Instrumen

yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Self Esteem Scale dari Coopersmith 1967 dan kuesioner Percived Stress Scale dari Cohen at all yang sudah valid dan reliabel. Dari sampel yang terpilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, Responden akan dijelaskan mengenai prosedur dan tujuan penelitian, kemudian responden menandatangani lembar informed consent. Kemudian diberikan kuesioner untuk diisi. Setelah itu dilakukan pengumpulan data dan penyajian data.

### HASIL PENELITIAN

Distribusi frekuensi pensiun PNS guru di Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng berdasarkan tingkat harga diri dari 32 pensiun PNS guru yang mengisi kuesioner diketahui untuk tingkat harga diri rendah dialami oleh 16 orang (50 %), harga diri sedang dialami oleh 13 orang (40,6%), dan harga diri tinggi dialami oleh 3 orang (9,4%). Sedangkan distribusi frekuensi pensiun PNS guru di Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng berdasarkan tingkat stres dari 32 pensiun PNS guru yang mengisi kuesioner sebagian besar responden mengalami stress sedang 12 orang (37,5%), dan sebagian kecil mengalami stress sangat berat 1 orang (3,1%).

Untuk uji analisis menggunakan program komputer dengan uji statistik *Rank Sperman* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) didapatkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Pada penelitian ini di dapatkan nilai  $0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan  $H_0$  diterima, yang berarti ada hubungan antara variabel harga diri dengan tingkat stres pensiun PNS guru di Desa Sangsit Kecamatan Sawan. Analisis penelitian juga ditemukan nilai *Correlation Coefficient* -0,625.

### PEMBAHASAN

Hasil uji statistik Rank Sperman di dapatkan nilai Sig (2-Tailed)  $p = 0,000$  yang lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  sehingga

hipotesis  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan antara harga diri (*self-esteem*) dengan tingkat stres pensiun PNS guru. Berdasarkan uji statistik didapatkan pula *Coefficient Correlation* -0,625 yang berarti bahwa antara variabel harga diri (*self-esteem*) dengan tingkat stres memiliki hubungan yang kuat antara variabel harga diri dengan tingkat stres pada pensiun PNS guru di Desa Sangsit Kecamatan Sawan.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Nurvia (2007), dengan judul “Hubungan Antara Harga Diri Dengan Burnout Pada Karyawan Bidang Pemasaran”, dengan hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dengan burnout pada karyawan bidang pemasaran yang sangat signifikan dengan koefisien korelasi -0,615 ( $p<0,01$ ) yang menggambarkan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki karyawan bidang pemasaran maka akan semakin rendah burnout yang dialami karyawan tersebut dan sebaliknya. Variabel harga diri memberi sumbangan efektif terhadap variabel burnout sebesar 37,8% yang berarti harga diri yang tinggi memberi kontribusi terhadap turunnya burnout yang dialami karyawan bidang pemasaran dan masih ada variabel-variabel lain yang mempengaruhi burnout sebesar 62,2%.

Kondisi seperti ini muncul ketika seseorang tidak mampu menerima kondisi pensiun dengan baik, sehingga muncullah gangguan psikologis dan ketidaksehatan mental seperti cemas, stres, dan bahkan mungkin depresi. Dengan adanya masa pensiun, seharusnya seseorang merasa bahagia karena dapat menikmati hari tuanya dengan santai di rumah tanpa terbebani oleh aktivitas pekerjaan kantor. Namun, tidak sedikit orang-orang yang bingung bahkan merasa stres ketika memasuki masa pensiun, misalnya apa yang akan mereka lakukan setelah pensiun. Oleh karena itu datangnya masa pensiun sering menjadi saat yang tidak diharapkan, namun ada pula yang menganggap masa

pensiun merupakan masa yang sangat dinanti-nanti. Bagi mereka yang menganggap masa pensiun sebagai masa istirahat yaitu masa terbebasnya dari berbagai kewajiban yang sangat melelahkan, masa pensiun bukanlah merupakan suatu persoalan. Akan tetapi bagi seseorang yang tidak siap menghadapi pensiun akan banyak mengalami persoalan salah satunya yaitu dapat mempengaruhi konsep diri pensiun PNS guru dan juga disimpulkan bahwa masa pensiun bisa mempengaruhi konsep diri, karena pensiun menyebabkan seseorang kehilangan peran (*role*), identitas dalam masyarakat yang dapat mempengaruhi harga diri mereka. Harga diri yang tinggi dianggap menjaga individu tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian hidup penuh stres. Didalam harga diri yang tinggi terdapat sikap yang membuat individu tahan terhadap stres, yaitu tantangan, komitmen, juga coping diri. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain yaitu dicintai, dihormati dan dihargai. Individu akan merasa harga dirinya tinggi bila sering mengalami keberhasilan, sebaliknya individu akan merasa harga dirinya rendah bila sering mengalami kegagalan, tidak dicintai atau diterima lingkungan. (Agustianto, 2011).

#### SIMPULAN

Ada hubungan antara harga diri dengan tingkat stres pensiun PNS guru di Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng.

#### DAFTAR PUSTAKA

Agustianto, (2011) *Hubungan Stres Dengan Coping Lansia Pada Masa Pensiun Di RW 11 Komplek*

*Mabad Rempoa Ciputat Timur Tangerang Selatan*. Skripsi tidak diterbitkan. Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran". Jakarta.

Eliana, R. (2004). *Konsep Diri Pensiunan*. Skripsi tidak diterbitkan. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara

Galuh Dwi. (2012). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Masa Pensiun Di Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan*. Skripsi tidak diterbitkan.

Gulo, W. (2005). *Metodologi Penelitian*: Grasindo

Hawari. (2008). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

HL. Kompasiana. (2012). *RUU ASN: Benarkah Pesangon Pensiun PNS 1,5 Milyar?*. (online). (<http://birokrasi.kompasiana.com/2012/10/18/ruu-asn-benarkah-pesangon-pensiun-pns-15-milyar-501894.html>) diakses tanggal 5 Januari 2015

Kozier, B. (2004). *Fundamental of Nursing, konsep, Proses and Practice*. New Jersey :

Martono. (2006). *Geriatric*. Jakarta: Yudistira

Stuart. (2009). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Jakarta: Elsevier Mosby

Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC