

# Hubungan antara Masa Persiapan Pensiun dan Kecenderungan Depresi pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Universitas Jember

## The Relationship between Retirement Preparation and Depression Tendency of Civil Servants in Jember University

Dyah Putri Hermaningtyas, Alif Mardijana, Rosita Dewi  
Fakultas Kedokteran Universitas Jember  
Jln. Kalimantan No. 37 Jember 68121  
e-mail: Dyahputri.emma@gmail.com

### **Abstract**

*Retirement is vulnerable period to depression. Three important conditions affecting retirees are financial concerns, social or family status, and decrease in activity, especially for those who do not have retirement preparation. The purpose of this study was to analyze the relationship of retirement preparation length and depression tendency on civil servants of Jember University. This research is correlational analytic study and uses cross-sectional approach. By using non probability sampling with total sampling technique, 34 samples were obtained from the civil servants population that prepare their retirement in 2014. The independent variable of this study is the length of retirement preparation and the dependent variable is depression tendency. The result showed that the civil servants with 1 year retirement preparation, 26% of them have a tendency of depression and the civil servants with 2 year retirement preparation, 7% of them have a tendency of depression. Spearman test results showed a significant value of 0.144 ( $p>0.05$ ). We can conclude that there was no significant relationship between the duration of retirement preparation and depression tendency of civil servant in Jember University.*

**Keywords:** Retirement Preparation, Depression

### **Abstrak**

Masa pensiun merupakan masa yang rentan terhadap terjadinya depresi Tiga kondisi penting yang mempengaruhi pensiunan yaitu kekhawatiran finansial, status sosial atau keluarga dan penurunan aktivitas, terutama bagi mereka yang tidak mempunyai persiapan untuk pensiun. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara lama masa persiapan pensiun dan kecenderungan depresi pada PNS Universitas Jember Tahun 2014. Ini merupakan penelitian analitik korelasional yang bersifat *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah pegawai negeri sipil yang menghadapi masa persiapan pensiun tahun 2014 sebanyak 34 responden didapatkan dengan teknik *non probability sampling* dengan metode *total sampling*. Variabel yang diukur yaitu lamanya masa persiapan pensiun sebagai variabel bebas dan kecenderungan depresi sebagai variabel terikat. Hasil penelitian menunjukkan PNS dengan lama masa persiapan pensiun 1 tahun 26% orang mengalami kecenderungan depresi dan PNS dengan lama masa persiapan pensiun 2 tahun 7% orang mengalami kecenderungan depresi. Hasil uji statistik *Spearman* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,144 ( $p>0,05$ ) yang artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lama masa persiapan pensiun dan tingkat kecenderungan depresi pada pegawai negeri sipil di Universitas Jember.

**Kata kunci:** Lama masa persiapan pensiun, Depresi

## Pendahuluan

Masa pensiun adalah saat para pekerja telah mencapai usia dewasa madya sehingga mengalami pemutusan hubungan kerja. Masa tersebut merupakan masa-masa yang mencemaskan bagi para pensiunan, terutama mereka yang belum siap secara psikologis dan finansial untuk menghadapi masa pensiun. Sebagian orang yang memiliki persiapan yang baik dalam menghadapi masa pensiun mereka merasakan ketenangan dan kebahagiaan pada masa pensiun sedangkan pada mereka yang tidak mempersiapkan masa pensiun dengan baik rentan terhadap depresi karena menganggap berbagai perubahan yang dialami adalah stressor yang mengganggu kehidupan sehari-hari [1].

Berdasarkan hasil penelitian yang diterbitkan oleh *Institute of Economic Affairs* (IEA) pada tahun 2013 bahwa masa pensiun dinilai meningkatkan risiko depresi klinis sebesar 40% dan 60% kemungkinan untuk menderita secara fisik. Dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2010, prevalensi masalah mental emosional yakni depresi dan ansietas adalah sebanyak 11,60% dari jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 24 juta jiwa. Dan hasil *Survey World Health Organization Department of Mental Health and Substance Abuse* bahwa depresi merupakan kontributor signifikan sebagai beban gangguan global yang mempengaruhi banyak orang disemua kalangan seluruh dunia. Hingga hari ini, tercatat depresi telah mempengaruhi 350 juta orang dan akan semakin meningkat pada tahun 2020 [2].

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara lama menunggu waktu pensiun dan kecenderungan depresi pada pegawai negeri sipil Universitas Jember.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional yang bersifat *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah PNS yang menghadapi masa persiapan pensiun tahun 2014 sebanyak 34 responden yang dipilih dengan teknik *non probability sampling* dengan metode *total sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel yang diukur yaitu lama masa persiapan pensiun pada pegawai negeri sipil di Universitas Jember sebagai variabel bebas dan kecenderungan depresi sebagai variabel terikat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *informed consent* dan kuesioner *Beck*

*Depression Inventory (BDI)*. Penelitian dilakukan di lingkungan Universitas Jember dengan cara mendatangi responden pada 5-12 Maret 2015. Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis menggunakan program SPSS untuk dilakukan uji korelasi *spearman rho* dengan taraf signifikan  $p < 0,05$ .

## Hasil Penelitian

### Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah PNS Universitas Jember yang akan pensiun Tahun 2014. Dari data yang telah terkumpul didapatkan persebaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebanyak 22 orang (64,7%) laki-laki dan 12 orang (35,3%) perempuan. Persebaran karakteristik responden berdasarkan lama pensiun didapatkan kelompok 1 tahun sebelum pensiun berjumlah 19 orang (55,9%), kelompok 2 tahun sebelum pensiun berjumlah 15 (44,1%).

### Analisis Tabulasi Silang

Merupakan salah satu analisis korelasional yang digunakan untuk melihat hubungan antar variabel.

Tabel 1. Tabulasi silang kecenderungan depresi berdasarkan jenis kelamin

Kecenderungan Depresi	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Normal	19	9	28
Kecenderungan Depresi	3	3	6
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>34</b>

Hasil menunjukkan pegawai negeri sipil yang akan pensiun dengan jenis kelamin laki-laki, yaitu 19 (86,4%) orang tidak mengalami kecenderungan depresi, 3 (13,6%) orang mengalami kecenderungan depresi. Pada pegawai negeri sipil yang akan pensiun dengan jenis kelamin perempuan didapatkan 9 (75%) orang tidak mengalami kecenderungan depresi, 3 (25%) orang mengalami kecenderungan depresi.

Tabel 2. Tabulasi silang kecenderungan depresi berdasarkan lama masa persiapan pensiun

Kecenderungan Depresi	Lama Masa Persiapan Pensiun (Tahun)		Total
	1	2	
Normal	14	14	28

Kecenderungan Depresi	5	1	6
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>34</b>

Hasil menunjukkan tingkat kecenderungan depresi pada pegawai negeri sipil yang akan pensiun dengan lama masa persiapan pensiun 1 tahun didapatkan 14 orang tidak mengalami kecenderungan depresi, 5 orang mengalami kecenderungan depresi. Pada pegawai negeri sipil yang akan pensiun dengan lama masa persiapan pensiun 2 tahun didapatkan 14 orang tidak mengalami kecenderungan depresi, 1 orang mengalami kecenderungan depresi.

**Analisis Hubungan Lama Masa Persiapan Pensiun dan kecenderungan Depresi**

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Spearman. Uji Spearman digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecenderungan depresi dengan lama masa persiapan pensiun. Uji Spearman dipilih karena skala yang akan diuji adalah skala ordinal dan numerik.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Spearman Rho* Lama Menunggu Waktu Pensiun dan Kecenderungan Depresi Pensiunan

	Kecenderungan Depresi
Lama Masa Persiapan Pensiun	(r) -0,256
	(p) 0,144
	(n) 34

Dua buah variabel dikatakan memiliki korelasi bermakna apabila nilai  $p < 0,05$ . Berdasarkan tabel diatas,  $p = 0,144$  yang menunjukkan  $p > 0,05$ . Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lama masa persiapan pensiun dengan tingkat kecenderungan depresi pada pegawai negeri sipil di Universitas Jember.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, dari 22 orang yang berjenis kelamin laki-laki didapatkan 19 (86,4%) orang tidak mengalami kecenderungan depresi dan 3 (13,6%) orang mengalami kecenderungan depresi. Pada pegawai berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 12 orang didapatkan 9 (75%) orang tidak mengalami kecenderungan depresi, 3 (25%) orang mengalami kecenderungan depresi. Hal ini dapat terjadi karena salah satu faktor resiko terjadinya depresi adalah jenis kelamin. Secara umum, dikatakan bahwa

gangguan depresi lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria. Pendapat-pendapat yang berkembang mengatakan bahwa perbedaan berdasarkan dari kadar hormonal wanita dan pria. Selain itu, perbedaan faktor psikososial juga berperan penting dalam gangguan depresi [3].

Hasil penelitian juga menunjukkan pegawai negeri sipil yang akan pensiun dengan lama masa persiapan pensiun 1 tahun didapatkan 14 orang tidak mengalami kecenderungan depresi 5 orang mengalami kecenderungan depresi. Pada pegawai negeri sipil yang akan pensiun dengan lama masa persiapan pensiun 2 tahun didapatkan 14 orang tidak mengalami kecenderungan depresi 1 orang mengalami kecenderungan depresi. Pegawai dengan lama masa persiapan pensiun 1 tahun lebih banyak mengalami kecenderungan depresi. Seseorang yang lama masa persiapan pensiun selama 1 tahun akan mengalami goncangan psikologis, karena masih merasa cukup produktif untuk berkarya dan juga tidak cukup bekal untuk menghadapi masa pensiun. Analisis hasil penelitian  $p = 0,144$  ( $p > 0,05$ ) menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara lama masa persiapan pensiun dengan tingkat kecenderungan depresi pada pegawai negeri sipil di Universitas Jember. Hubungan yang tidak bermakna dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor-faktor internal yang dapat mempengaruhi kecenderungan depresi pada pegawai yang akan pensiun antara lain kemampuan pegawai dalam memecahkan masalah, hal ini ditentukan oleh *locus of control* (pengendalian diri) yang dimiliki oleh setiap individu. Pegawai yang memiliki pengendalian diri secara internal akan cenderung lebih efektif dalam memecahkan masalah karena pegawai tersebut dapat mengintrospeksi kesalahan-kesalahannya yang dapat menimbulkan permasalahan sehingga mempermudah memahami permasalahan yang muncul pada diri mereka. Hal ini berbeda dengan pegawai yang memiliki pengendalian diri secara eksternal karena pegawai tersebut cenderung mencari kambing hitam atau menyalahkan orang lain dari setiap permasalahan yang muncul sehingga mempersulit pemecahan masalah bahkan dapat memunculkan masalah baru bagi dirinya [4]. Pola pikir, pegawai yang memiliki pola pikir negatif cenderung memiliki keyakinan bahwa dirinya kurang, tidak mampu dan tidak berharga dalam memandang dirinya, dunia dan masa depan. Penderita depresi cenderung membangun pengalamannya sebagai sesuatu yang gagal, kemiskinan, kekurangan dan penghinaan. Faktor kecemasan, pegawai yang mengalami kecemasan secara terus menerus dapat menimbulkan depresi, faktor penyesuaian diri pegawai yang akan pensiun. Penyesuaian diri dari pegawai yang menghadapi

masa persiapan pensiun mempengaruhi kesiapan dari pegawai tersebut. Penyesuaian diri menurut Haber & Runyon (1984:6) bahwa seseorang harus menerima hal-hal yang tidak dapat ia kontrol, penyesuaian diri yang baik diukur dari seberapa baik seseorang mengatasi setiap perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Setiap orang memiliki pengalaman masa lalu untuk meraih tujuannya yang diikuti dengan adanya perubahan tujuan sebagai suatu akibat dari berubahnya keadaan. Ciri-ciri penyesuaian diri yang baik adalah persepsi yang akurat terhadap realita, memiliki kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif, kemampuan mengungkapkan perasaan, hubungan interpersonal yang baik. Saat menjelang pensiun atau saat masa persiapan pensiun dibutuhkan penyesuaian diri yang memadai agar tidak merasakan adanya guncangan yang hebat akibat berbagai perubahan yang terjadi yaitu terhadap keluarga sebagai pihak yang akan terkena dampak langsung dengan adanya pensiun, lingkungan pekerjaan sebagai tempat yang akan ditinggalkannya yang telah memberikan kenangan atau arti bagi kehidupan seseorang, terhadap masyarakat dimana individu bertempat tinggal [5].

Faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi tingkat kecenderungan depresi seseorang antara lain faktor ekonomi, jumlah penghasilan sampingan/ tambahan, faktor sosial, dukungan sosial dari masyarakat ataupun keluarga dan faktor pendidikan, tingkat pendidikan akan mempengaruhi dalam mendapatkan jabatan yang diperoleh.

Dukungan sosial mempengaruhi kecenderungan depresi pada pegawai negeri sipil yang akan pensiun, dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang [6].

Pendidikan dan golongan/ pangkat dalam pegawai negeri sipil juga dapat mempengaruhi kecenderungan depresi pada pegawai yang akan pensiun. Pendidikan terakhir yang ditempuh merupakan penentu golongan dalam pegawai negeri sipil. Dalam golongan kepangkatan seorang pegawai negeri sipil akan berpengaruh terhadap jabatan yang dapat dipangku. Oleh karena itu, semakin tinggi golongan yang disandang, maka semakin tinggi pula jabatan yang dapat diterima. Jabatan ini mampu mempengaruhi kekuatan harga diri dan status sosial

seseorang. Ketika pegawai negeri sipil akan pensiun, maka pegawai tersebut akan kehilangan jabatan pula. Kehilangan jabatan berarti bukan hanya takut kehilangan uang dan fasilitas tetapi juga kehilangan harga diri dan status sosial dalam masyarakat. Kecemasanpun muncul karena individu bukan hanya takut kehilangan hal-hal tersebut tapi juga karena individu tidak tahu apa yang akan terjadi pada kehidupan selanjutnya setelah pensiun [7].

## **Simpulan dan Saran**

Tidak adanya hubungan antara lama masa persiapan pensiun dan tingkat kecenderungan depresi pada PNS di Universitas Jember. Oleh karena itu, hasil penelitian ini hanya dapat dijadikan bahan informasi bagi pegawai yang akan pensiun bahwa terdapat kecenderungan depresi menjelang pensiun.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi tambahan, dan bahan evaluasi, mengenai kriteria-kriteria inklusi dan eksklusi lebih diperjelas dan jumlah sampel juga perlu diperbanyak sehingga diharapkan hasil penelitian dapat representatif.

## **Daftar Pustaka**

- [1] Veronika T. Sikap dan Makna Hidup Pada Pensiunan yang Mengalami Post over Syndrome dengan yang Tidak Mengalami Post Power Syndrome. Surabaya ; SYIKOM-LSPR ; 2010.
- [2] World Health Organizational [Internet]. New York:Depression A Global Public Health Concern; 2014 [cited 2014 August 19]. Available from: <http://www.who.int/mental>.
- [3] Penney U. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga; 2013.
- [4] Hadjam MNR, Retnowati S. Variabel Psikologis Penentu Timbulnya Gangguan Depresi, Laporan Penelitian. Fakultas Psikologis Universitas Gadjah Mada; 1993.
- [5] Haber R. Psychologi of Adjustment. Homewood; 1984.
- [6] Cohen S, Hoberman H. Positive events and social supports as buffers of life change stress. Journal of Applied Social Psychology; 1983. 13(2): 99-125
- [7] As ad. Seri Ilmu Sumber Daya Manusia: Psikologi Industri. Yogyakarta: Liberty; 1995.