

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN RELIGIUSITAS TERHADAP
KESIAPAN MENGATASI POST POWER SYNDROME PADA ASN DI
LINGKUNGAN PERKANTORAN KOMPLEK BUKIT INSPIRASI
PEMERINTAHAN KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN
TAHUN 2026**

**Elinda Juniwati Sijabat¹, Gloria Nauli Tambunan, Helprida Sihite³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru Doloksanggul Jln. Bukit
Inspirasi Sipalakki Doloksanggul Kabupaten HumbangHasundutan
Email : helprida.sihite@stikeskb.ac.id**

ABSTRAK

Post Power Syndrome adalah kondisi dimana yang hilang nya sebuah kekuasaan pada diri seseorang hal ini biasanya terjadi pada lansia yang memasuki masa pensiun sehingga bisa mengakibatkan terjadinya stress di karenakan tidak mampu menghadapi masalah tersebut. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan religiusitas terhadap kesiapan mengatasi post power syndrome. Jenis penelitian deksriptif analitik dimana variabel independen dan variabel dependen diteliti secara bersamaan. Penelitian mulai Februari- April 2026 dengan jumlah populasi 35 orang. Pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 35 responden. Pengambilan data menggunakan kusioner dalam google form, data yang diperoleh dianalisis dengan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan religiusitas dalam kesiapan mengatasi post power syndrome diperoleh pvalue $(0.955) > \alpha (0.05)$. Ada hubungan dukungan sosial dalam kesiapan mengatasi post power syndrome diperoleh p-value $(0.955) > \alpha (0.05)$. Diharapkan kepada responden agar lebih siap mengatasi kecenderungan post power syndrome saat memasuki masa pensiunnya dengan dukungan sosial dan religiuisitas sehingga responden dapat mengahadapi masa pensiunnya dengan baik dan tidak merasa hilang peran dan kekuasaan baik dikeluarga maupun di masyarakat atau lingkungan sekitar.

Kata Kunci : Dukungan sosial, Religiusitas, Post Power Syndrome

ABSTRAK

Post-Power Syndrome is a condition characterized by a loss of power. This typically occurs in older adults entering retirement, leading to stress due to the inability to cope. The purpose of this study was to determine the relationship between social support and religiosity and readiness to overcome post-power syndrome. This type of research is descriptive analytical, where the independent and dependent variables are examined simultaneously. The study ran from February to April 2026, with a population of 35 individuals. Total sampling was used, with 35 respondents. Data collection used a Google Form questionnaire. The data obtained were analyzed using the chi-square test. The results showed a relationship between religiosity and readiness to overcome post-power syndrome ($p\text{-value } 0.955 > \alpha (0.05)$). There was a relationship between social support and readiness to overcome post-power syndrome ($p\text{-value } 0.955 > \alpha (0.05)$). It is hoped that respondents will be better prepared to overcome postpower syndrome tendencies as they enter retirement with social and religious support. This will enable them to navigate retirement well and avoid feeling a loss of role and power within their families, communities, or surrounding environments.

Keywords: Social Support, Religiosity, Post-Power Syndrome

PENDAHULUAN

Pensiun kehilangan pekerjaan tidak hanya memberikan dampak pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan psikologis. Ketika bekerja seseorang harus menjalankan segala tanggung jawab yang diemban. Proses ini melibatkan kemampuan berpikir kritis, fokus, analisis tajam dan lainnya. Di samping itu, pekerjaan juga melibatkan sisi sosial dan kecerdasan emosional. Pekerjaan memberikan latihan maupun tantangan psikologis yang membuat mental tetap terjaga, namun ketika pensiun maka akan kehilangan kesempatan untuk menantang diri secara mental.

Post power syndrome merupakan istilah untuk mereka yang mengalami gangguan psikologis saat memasuki masa pensiun yang dapat menimbulkan penurunan harga diri, stres, tidak bahagia, hingga dapat menimbulkan depresi. Menurut (Schwarz & Abels, 2016) pensiun menggambarkan transisi menuju pola hidup yang baru atau akhir suatu pola hidup ini berkaitan dengan perubahan minat, perubahan peran dalam lingkungan sosial, perubahan nilai, dan semua aspek kehidupan seorang

manusia. Hasil survey (Moffatt & Heaven, 2017) menyebutkan bahwa setengah dari orang-orang yang bekerja tidak yakin akan manfaat pensiun, keuntungan yang didapat saat bekerja dibandingkan ketika sudah pensiun.

Post Power Syndrome banyak dialami oleh seseorang yang baru saja memasuki masa pensiun. Seseorang yang mengalami Post Power Syndrome biasanya tidak bisa menerima perubahan yang terjadi di kehidupannya.. Masalah mental ini dapat terjadi pada siapa saja yang memasuki masa pensiun, tetapi sangat umum terjadi pada lansia. Maka dari itu, untuk menghindari masalah post power syndrome dibutuhkan pada pengetahuan lansia dini mengenai apa itu post power syndrome, apa saja gejalanya, dan bagaimana cara mengatasinya. Selain itu, peran keluarga juga diperlukan agar para lansia dapat menjalani masa tuanya dengan kesehatan dunia bahagia.

Badan WHO bahwa penduduk lansia seluruh dunia pada tahun 2015 9,8%, diperkirakan pada tahun 2020 mendatang mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang. Jumlah populasi lansia >60

tahun di perkirakan hampir mencapai 600 juta orang dan di proyeksi menjadi 2 milyar pada tahun 2050. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk 5 besar Negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6% dari jumlah penduduk sekitar 25% mengalami gejala Post Power Syndrome. Jika kita memahami bahwa semua yang kita miliki saat ini telah dipercayakan kepada kita oleh Pemilik-Nya, kita tidak akan takut untuk melepaskannya. Hal-hal yang mampu mengurangi kecenderungan post power syndrome yakni religiusitas berperan penting dalam mengatur emosi. Religiusitas menggambarkan korelasi negatif terhadap kecenderungan post power syndrome (Prasetyanti & Indriana, 2017).

Tingginya religiusitas pekerja mampu mengurangi risiko terkena dampak post power syndrome. Religiusitas dilihat dari tingkat internalisasi beragama seseorang melalui sudut pandang penghayatan ahlak, iman, dan hukum agama. (Prasetyanti & Indriana, 2016) dalam

penelitiannya menjelaskan bahwa religiusitas berpengaruh negatif akan post power syndrome. Hasil yang serupa pada penelitian (Santrock, n.d.) yang menyebutkan bahwa religiusitas memiliki korelasi negatif akan post power syndrome. Sejalan dengan hasil penelitian dari Arvita Prasetyanti (2016), hasil analisis dengan menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,695$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan kecenderungan post power syndrome diterima. Semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah kecenderungan post power syndrome dan sebaliknya. memberikan Religiusitas sumbangan sebesar efektif 33% terhadap variasi kecenderungan post power syndrome.

Dalam kaitannya dengan religiusitas, religiusitas adalah suatu keadaan dimana individu merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi yang melindungi kehidupan manusia dan kepada-Nya manusia bergantung dan berserah diri. Semakin seseorang mengakui adanya Tuhan, maka semakin tinggi

religiusitasnya (Dister, 1998, h. 31). Berdasarkan uraian diatas, maka religiusitas dan dukungan sosial seharusnya berpengaruh terhadap kecenderungan post power syndrome pensiunan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian lebih mendalam tentang hubungan religiusitas dan dukungan sosial terhadap kesiapan mengatasi post power syndrome pada ASN di Perkantoran Pemerintah Inspirasi Kabupaten Hasundutan Tahun 2026.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif menekankan analisisnya pada data data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika. Analisis tersebut digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian yang bersifat spesifik untuk melakukan prediksi bahwa suatu variabel tertentu mempengaruhi variabel yang lain. Adapun variable yang akan di analisis hubungannya adalah pengaruh religiusitas dan dukungan social sebagai variable independent, pengaruhnya terhadap

kesiapan mengatasi post power syndrome sebagai variable dependen. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Perkantoran Pemerintah Komplek Bukit Inspirasi Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2026.

HASIL

Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk menggambarkan pengkajian data dari beberapa variabel dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, meliputi karakteristik responden (umur, jenis kelamin), dukungan sosial, religiusitas dan kesiapan mengatasi post power syndrome.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi variable Jenis Kelamin, Usia, Religiuitas, Dukungan Sosial, dan kesiapan mengatasi Post Power Syndrome.

	Variabel	Jumlah	Presentase (%)
1	Religiusitas		
	Baik	27	77.1%
	Kurang Baik	8	22.9%
	Total	35	100%
2	Dukungan Sosial		
	Baik	24	68.6%
	Kurang Baik	11	31.4%
	Total	35	100%
3	Kesiapan mengatasi Post Power Syndrome		
	Positif	15	42.9%
	Negatif	20	57.1%
	Total	35	100%
4	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	22	62.9%
	Perempuan	13	37.1%
	Total	35	100%
5	Usia		
	45-50	23	65.7%
	51-59	12	34.3%
	Total	35	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan dari 35 responden, yang mengarah religiusitas baik sebanyak 27 orang (77.1%) dan yang kurang baik sebanyak 8 orang (22.9%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan sosial yang mempunyai sikap baik Sebanyak 24 orang (68.6%) dan sikap kurang baik sebanyak 11 orang (31.4%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesiapan mengatasi post power syndrome yang mempunyai sikap positif sebanyak 15 orang (42.9%) dan yang mempunyai sifat negatif sebanyak 20 orang (57.1%). Berdasarkan usia 45-50 tahun 23 orang (65.7%) usia 51-59 Tahun 12 orang (34.3%). Berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang (62.9%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang (37.1%)

Analisa Bivariat

Setelah diketahui variabel, maka digunakan analisa lebih lanjut berupa analisa bivariat. data yang didapat dari kedua variabel merupakan data untuk memperoleh distribusi frekuensi yang bertujuan untuk mengetahui tentang religiusitas

dan dukungan sosial dalam mengatasi post power syndrome di lingkungan pemerintahan Kabupaten Humbang Hasundutan tahun 2026 sebanyak 10 orang (76,9%). Berdasarkan umur responden, dari 25 responden yang interval umurnya 45-50 tahun, kesiapan mengatasi post power syndrome positif 5 orang (20%) dan kesiapannya negative 20 orang (80%), dari 10 responden yang berumur 51-59 tahun, kesiapan mengatasi post power syndromenya positif 5 orang (50%) dan kesiapannya negative 5 orang (50%). Hasil menggunakan analisis uji dengan chi-square menunjukkan pada jenis kelamin $p\text{-value} (0,709) > \alpha (0.05)$ dan pada umur $p\text{-value} (0,107) > \alpha (0.05)$, masing-masing kesimpulannya adalah H_0 ditolak, H_a diterima artinya tidak ada hubungan jenis kelamin dan umur dalam kesiapan .

Tabel 4.3. Hubungan religiusitas terhadap kesiapan mengatasi post power syndrome pada ASN di Kantor Pemerintah Bukit Kabupaten Inspirasi Humbang Hasundutan Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan hasil

pengumpulan data menggunakan kuisisioner hubungan religiusitas terhadap kesiapan mengatasi post power syndrome diperoleh hasil sebagai berikut:

No	Religi usitas	Kesiapan mengatasi Post Power Syndrome		Total		p- value
		Positif	Negatif	n	%	
1	Baik	15 55.6	12 44.4	27	100	0,006
2	Kurang baik	0 0	8 100	8	100	

Berdasarkan tabel 4.3 hubungan religiusitas diketahui bahwa dari 27 ASN dengan religiusitas baik, yang kesiapan mengatasi post power syndromenya positif sebanyak 15 orang (55,6%) dan yang kesiapan mengatasi post power syndromenya negative sebanyak 12 responden (44,4%). Dari 8 ASN yang religiusitasnya kurang baik yang kesiapan mengatasi post power syndromenya positif tidak ada dan yang kesiapan mengatasi post power syndromenya negatif sebanyak 8 orang (100%). Hasil analisis data dengan menggunakan uji chi square diperoleh hasil p-value ($0.006 < \alpha$ (0.05) maka kesimpulannya adalah H_a diterima, H_0 ditolak artinya ada hubungan religiusitas dalam kesiapan mengatasi *post power syndrome*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan hasil pengumpulan data menggunakan kuisisioner hubungan dukungan social terhadap kesiapan mengatasi post power syndrome diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hubungan dukungan sosial terhadap kesiapan mengatasi post power syndrome pada ASN di Kantor Pemerintah Bukit Inspirasi Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2026

No		social	Positif		Negatif		Total	p-value
		n	%	n	%	n	%	
1	Baik	15	62.5	9	37.5	24	100	0,001
2	Kurang baik	0	0	11	100	11	100	

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa dari 24 ASN dengan dukungan sosialnya baik, yang kesiapan mengatasi post power syndromenya positif sebanyak 15 orang (62,5%) dan yang kesiapannya negative sebanyak 9 responden (37,5%). Dari 11 ASN yang dukungan sosialnya kurang baik yang kesiapan mengatasi post power syndromenya positif tidak ada dan yang kesiapannya negatif sebanyak 11 orang (100%). Hasil analisis data dengan menggunakan uji chi square diperoleh hasil p-value ($0.001 < \alpha$ (0.05) maka kesimpulannya adalah H_a diterima, H_0 ditolak artinya ada

hubungan dukungan sosial dalam kesiapan mengatasi post power syndrome.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis korelasi dengan menggunakan uji chi-square didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara religiusitas dengan kesiapan mengatasi post power syndrome pada ASN di Kantor Pemerintah Bukit Inspirasi Kabupaten Humbang Hasundutan, dan hipotesis yang telah diajukan peneliti diterima. Dapat dilihat bahwa nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan kesiapan mengatasi post power syndrome.

Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi religiusitas maka semakin kuat kesiapan ASN mengatasi kemungkinan post power syndrome, begitu sebaliknya. Pada penelitian ini, kesiapan mengatasi post power syndrome tidak dipengaruhi oleh karakteristik responden yang pada penelitian ini di lihat dari jenis kelamin dan umur. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Taylor (dalam Maisaroh & Falah, 2011) menyatakan bahwa agama memiliki dampak

positif untuk mengatasi kecemasan dalam hal ini post power syndrome, menyehatkan mental individu, dan mencegah stress berlebih. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hawari (1997) yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki religious tinggi akan mempunyai pedoman dan daya tahan emosi yang lebih baik untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat kita ketahui bahwa religiusitas pada ASN sangat mempengaruhi kecemasan. ASN yang memiliki religiusitas yang tinggi maka dapat mengurangi kecemasan melalui berbagai cara, salah satunya dengan percaya kepada Tuhan dan selalu berpikiran positif maka akan merasa tenang.

Berdasarkan analisis korelasi dengan menggunakan uji chi-square didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesiapan mengatasi post power syndrome pada ASN di Kantor Pemerintah Bukit Inspirasi Kabupaten Humbang Hasundutan, dan hipotesis yang telah diajukan peneliti diterima. Dapat dilihat bahwa nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan

bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesiapan mengatasi post power syndrome. Menurut Sarafino (1994) bahwa dukungan sosial yaitu individu yang menerima bantuan dari sosialnya, lingkungan sehingga yang menerima bantuan merasa senang dan nyaman, dihargai, juga dicintai. Penelitian sejalan ini juga dengan penelitian Ikawati dan Tri Gutomo (2014), sumbangan efektif yaitu variabel dukungan social dapat mengatasi kecemasan menghadapi masa pensiun (post power syndrome) Oleh karena itu semakin tinggi dukungan yang diterima ASN yang memasuki masa pensiun maka semakin siap pula ASN dalam menghadapi *post power syndrome* yang kemungkinan bisa terjadi setelah memasuki masa pensiun.

KESIMPULAN

Dari penelitian dilakukan yang hasil telah terhadap hubungan religiusitas dan dukungan sosial terhadap kesiapan mengatasi post power syndrome pada ASN di lingkungan Perkantoran Komplek Bukit Inspirasi Pemerintahan Kabupaten Humbang Hasundutan

tahun 2026 dengan jumlah responden 35 orang, peneliti menyimpulkan sebagai berikut: 1. Dari hasil uji chi-square diperoleh $p\text{-value } (0.006) < \alpha (0.05)$ maka H_a diterima, H_o sehingga disimpulkan hubungan ditolak dapat ada religiusitas dalam mengatasi post power syndrome perkantoran pemerintahan Inspirasi di Bukit Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2026. 2. Dari hasil uji chi-square diperoleh $p\text{-value } (0.001) < \alpha (0.05)$ maka H_a diterima, H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan dukungan sosial dalam mengatasi post power syndrome di perkantoran pemerintahan Bukit Inspirasi Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1-9
- Chronis, Andrea M., et al. "Maternal depression and early positive parenting predict future conduct problems in young children with deficit/hyperactivity attention-disorder." *Developmental psychology* 43.1 (2007): 70.
- Dewi, Ayu Tribuana. Hubungan dukungan sosial dengan intensi

mengemis pada pengemis di UPT Rehabilitasi Sosial Gelandangan dan Pengemis Sidoarjo. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, (http://etheses.uinmalang.ac.id/2263/) 2012.

Fitriana, Laila Noor, Dhian Ririn Lestari, Rahmayanti. and Devi "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia Di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin." Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan 9.2 (2021): 169-179.

Indriana, Yeniar, and Dinie Ratri Desiningrum. "PostPower Syndrome Tendency in Civil Servant's Retirees in Central of Java, Indonesia." (2018). Jusfarida,

Jusfarida, et al. "The influence of tectonics on underwater morphology of the Arafura Sea by using seismic refraction in West Papua, Indonesia." Journal of Earth and Marine Technology (JEMT) 2.2 (2022): 120-126.