

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN *POST POWER SYNDROME* PADA PENSIUNAN DI DESA PRAYUNGAN KECAMATAN SUMBERREJO KABUPATEN BOJONEGORO

Sri Mulyani^{1*}, Agus Ari Afandi², Wiwik Utami³, Sri Mulyani⁴

Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro¹

Prodi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro^{2,3,4}

*Corresponding Author : srimulyani@rajekwesi.ac.id

ABSTRAK

Menghadapi masa transisi pasca pensiun, membuat banyak orang mengalami problem serius baik dari sisi kejiwaan maupun fisik yang berakibat pada kecemasan. Hal ini akan sangat rentan bagi individu untuk mengalami goncangan ketika pensiun yang biasa di kenal sebagai *Post power syndrome*. Tujuan penelitian menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada pensiunan di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pensiunan (PNS, POLRI,TNI,dan swasta) di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro pada tahun 2023, sebanyak 29 orang, sampel 27 responden dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan lembar kuesioner, kemudian dilakukan pengolahan data melalui *editing, coding, scoring* dan *tabulating* serta analisis data dengan uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian tingkat kecemasan pensiunan lebih dari sebagian dalam kategori ringan sebanyak 17 responden, lebih dari sebagian *post power syndrome* sedang sebanyak 19 responden dan hasil uji statistik ρ value = 0,004 H_0 ditolak, ada hubungan tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada pensiunan dengan koefisien korelasi 0,530 (cukup) dan arah korelasi positif. Kesimpulan penelitian ada hubungan tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada pensiunan di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro. Hendaknya responden menerima masa pensiun dengan lapang dada, jaga hubungan sosial dengan teman dan keluarga dan beri diri sendiri waktu untuk beradaptasi hargaai pencapaian dan nikmati masa pensiun.

Kata kunci : kecemasan, pensiunan, *post power syndrome*

ABSTRACT

Facing the post-retirement transition period has caused many people to experience serious problems both psychologically and physically can impact anxiety. This will be very vulnerable for individuals to experience shocks when retiring which is commonly known as Post power syndrome. The study aimed to analyze the correlation between anxiety levels and post-power syndrome in retired in Prayungan Village, Sumberrejo District, Bojonegoro Regency. This study used an analytic method with a cross-sectional approach. The retired population (civil servants, Indonesian Police Force, Indonesian National Armed Force, and the private sector) in Prayungan Village, Sumberrejo District, Bojonegoro Regency in 2022, is 29 people, a sample of 27 respondents using a simple random sampling technique. The instrument used was a questionnaire sheet, and then data processing was carried out through editing, coding, scoring tabulating, and data analysis with the Spearman Rho test. The results of the research on the anxiety level of retirees are more than half in the mild category as many as 17 respondents, more than half of the post power syndrome in moderate as many as 19 respondents and the results of the statistical test ρ value = 0.004 H_0 are rejected, there is a correlation between the level of anxiety and post power syndrome in retired with the coefficient of large correlation 0.530 (enough) and the direction of positive correlation. The conclusion of the study there is a correlation between anxiety levels and post-power syndrome in retired in Prayungan Village, Sumberrejo District, Bojonegoro Regency. Respondents should accept retirement gracefully, maintain social relations with friends and family, and give themselves time to adapt, appreciate achievements, and enjoy retirement.

Keywords : anxiety, post power syndrome, retired

PENDAHULUAN

Pensiun seringkali dianggap sebagai titik awal kemunduran individu dalam kehidupannya. Individu akan merasa cemas karena tidak mengetahui kehidupan seperti apa yang akan dialami pasca pensiun. Individu yang memasuki masa pensiun sering dianggap sebagai individu yang tuna karya (tidak dibutuhkan lagi tenaga dan pikirannya). Kecemasan menghadapi masa transisi pasca pensiun, membuat banyak orang mengalami problem serius baik dari sisi kejiwaan maupun fisik, terlebih individu yang memiliki ambisi yang besar serta sangat menginginkan posisi yang tinggi dalam pekerjaannya (Khodijah, 2018). Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pensiun akan menimbulkan guncangan mental yang tidak dapat dielakkan. Hal ini disebabkan karena adanya perasaan tidak rela untuk melepas jabatan yang selama ini telah dimiliki dan dinikmati, jadi pasti ada perasaan cemas dan khawatir, hal ini apabila berlebihan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikologisnya. Individu yang mengalami masa pensiun akan mengalami kecemasan dan guncangan perasaan yang begitu berat. Kecemasan ini terjadi karena mereka harus meninggalkan teman-teman baik sebagai atasan ataupun bawahannya. Status sosial ekonomi serta fasilitas-fasilitas lain yang mereka peroleh selama bekerja. Kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan yang berkelanjutan akan berdampak pada keseimbangan emosional individu dan akhirnya akan termanifestasi dalam berbagai keluhan fisik, keadaan seperti itu dikenal dengan sebutan *post-power syndrome* (Rahmat, 2016).

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000. Pada tahun 2020, jumlah lansia perempuan di Jawa Timur mencapai 2,79 juta orang, lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki yang mencapai 2,50 juta orang. Demikian juga proporsi lansia perempuan terhadap total penduduk perempuan (13,80 persen) di Jawa Timur menunjukkan proporsi yang jauh lebih besar dibandingkan proporsi lansia laki-laki terhadap total penduduk laki-laki (12,40 persen) (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2020). Di Bojonegoro tahun 2022 jumlah lansia secara keseluruhan sebanyak 196.648 orang, jumlah lanjut usia berdasarkan usia 60-64 tahun sebanyak 73.591 orang (37,4%), usia 65-69 tahun sebanyak 50.393 orang (25,6%), usia 70-74 tahun sebanyak 33.471 orang (17,0%), > usia 74 tahun sebanyak 39.193 orang (19,9%). Di Desa Prayungan Kecamatan Sumberejo Jumlah populasi Lansia mencapai 107 lansia. Berdasarkan data dari Badan Kepegawaian Negara (BKN), Kamis (12/11/2020), dalam periode 2021-2024 ada sekitar 706.438 pegawai negeri sipil yang akan pensiun. Pada 2021, ada 162.484 pegawai yang akan pensiun baik itu karena batas usia pensiun (BUO) atau non buo. Kemudian pada 2022 dan 2023 jumlah pegawai yang pensiun meningkat yakni masing-masing 180.534 dan 187.381 pegawai. Pada 2024, jumlah pegawai yang akan pensiun mengalami penurunan dari tahun sebelumnya. Sebab pada tahun 2020 jumlah pegawai pensiun hanya sekitaran 176.039 pegawai saja. Dikatakannya, dalam empat tahun terakhir jumlah ASN Pemprov Jatim yang pensiun terus meningkat. Tahun 2015 sebanyak 539 orang, 2016 sebanyak 239 orang, 2017 sebanyak 1.932 orang dan tahun 2018 sebanyak 2.202 orang. Data BKPP menyebutkan jumlah PNS Pemkab Bojonegoro tahun 2021 sekitar 8.413 orang. Setiap tahun kurang lebih 230 PNS memasuki masa pensiun. Di Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro tahun 2022 jumlah pensiunan sebanyak 29 orang (Data Penduduk Desa Payungan, 2022).

Pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas, dan tidak tahu apa yang harus

dilakukan. Kecemasan menghadapi pensiun merupakan suatu keadaan atau perasaan tidak menyenangkan yang timbul pada individu karena khawatir, bingung, tidak pasti akan masa depannya, dan belum siap menerima kenyataan akan memasuki masa pensiun dengan segala akibatnya baik secara sosial, psikologis, maupun fisiologis (Rahman, 2019). Penyebab kecemasan menghadapi masa pensiun ada beberapa faktor, yaitu Faktor fisik, kekuatan dan daya ingat yang semakin menurun membuat individu merasa dirinya tidak dibutuhkan lagi sehingga timbul kecemasan. Faktor sosial, tidak adanya dukungan sosial dari masyarakat berupa penghargaan terhadap pekerjaannya yang akan membuat individu merasa tidak berguna. Faktor ekonomi, berkurangnya penghasilan pokok dan tambahan yang biasanya diperoleh dianggap sebagai beban sehingga muncul reaksi kecemasan pada individu tersebut. Faktor psikologis, Individu merasa tidak dibutuhkan lagi dengan kondisi fisik yang menurun, daya ingat berkurang, merasa tidak dihormati dan tidak dihargai serta merasa diremehkan membuat individu merasa cemas (Pratiwi, 2018). Seseorang pensiun maka akan mengalami kehilangan-kehilangan seperti, kehilangan finansial, kehilangan status, kehilangan teman/kelompok eksklusif dan kehilangan kegiatan/pekerjaan. Hilangnya hal-hal tersebut dapat dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam dan dapat menimbulkan perasaan cemas, depresi, merasa tersisihkan, pesimis, merasa tidak berguna dan berbagai macam pikiran negatif lainnya. Semua pikiran negatif tersebut jika dibiarkan terus-menerus akan menimbulkan berbagai macam gejala baik fisik maupun psikis yang akan menyerang para pensiunan, dan jika hal tersebut dibiarkan berlarut-larut maka dapat mengarahkan pada kecenderungan *post power syndrome* (Rubani, 2018).

Beberapa dampak yang mungkin terjadi akibat *post power syndrome* antara lain depresi, seseorang yang mengalami *post power syndrome* dapat mengalami perasaan sedih dan kehilangan minat pada aktivitas yang biasa dilakukan. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Kecemasan, kehilangan kekuasaan dapat menyebabkan seseorang merasa tidak terkontrol dan tidak memiliki arah hidup. Hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas dan ketidakpastian pada masa depan. Gangguan emosional, seseorang yang mengalami *post power syndrome* dapat mengalami perubahan suasana hati yang drastis, seperti mudah marah atau sedih. Hal ini dapat mempengaruhi hubungan interpersonal dengan orang lain. Kesulitan beradaptasi, setelah mengalami kekuasaan yang besar, seseorang mungkin mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Gangguan tidur seseorang yang mengalami *post power syndrome* dapat mengalami kesulitan tidur atau insomnia. Hal ini dapat memperburuk kesehatan mental dan fisik seseorang (Mujiadi, 2022).

Masa pensiun merupakan satu bagian dari masa kerja individu. Untuk menjalani masa pensiun yang baik, diperlukan sikap *optimisme*, kebersyukuran, minimalnya kecemasan, dan kecerdasan emosi yang baik. Dukungan dan pengertian dari orang yang dicintai sangat membantu pasien untuk mencegah terjadinya *Post power syndrome*. Hal itu akan mengembalikan kreatifitasnya dan produktifitasnya, meskipun tidak sehebat dulu. Berkomunikasi secara non-emosional dengan baik dengan orang tua yang menderita sindrom pasca-potensial untuk meredakan perasaan mereka. Kemudian, memberikan lapangan pekerjaan kepada orang tua dengan berbagai aktivitas yang mereka sukai, karena kesibukan dapat mengalihkan pikiran orang tua dan mencegah mereka dari stres (Rahmat, 2016). Idealnya masa pensiun tidak perlu ditanggapi dengan kecemasan, artinya seseorang akan lebih merasa banyak sisi positif yang bisa diambil ketika masa pensiun tiba. Hal-hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menerima masa pensiun sebenarnya adalah masalah emosi para pekerja terhadap pensiun itu sendiri. Jika ia mampu mengendalikan dorongan hati atau emosi dengan baik, maka ia akan menemukan banyak sisi positif yang bisa diambil. Disinilah dibutuhkan adanya kecerdasan secara emosional pada diri (Rahmat, 2016).

Tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada pensiunan di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis desain analitik korelasional. Pendekatan yang peneliti gunakan yaitu studi *cross sectional*. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan *post power syndrome* pada pensiunan. Populasi dalam penelitian ini adalah pensiunan (PNS, POLRI, TNI, dan swasta) di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro pada tahun 2023, sebanyak 29 orang. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Dengan besar sampel 27 responden. Alat ukur untuk variabel tingkat kecemasan dan variabel *post power syndrome* pada pensiunan menggunakan kuesioner. Pengolahan Data melalui pemeriksaan Data (*Editing*), Pemberian nilai (*Scoring*) dan Penyusunan data (*Tabulating*). Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada pensiunan dengan Uji *Spearman Rho*.

HASIL

Data Umum

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Umur :		
	54-57 tahun	1	3,7
	58-60 tahun	6	22,2
	61-63 tahun	6	22,2
	64-66 tahun	6	22,2
	> 67 tahun	8	29,6
2.	Pendidikan :		
	Pendidikan Dasar	3	11,1
	Pendidikan Menengah	11	40,7
	Pendidikan Tinggi	13	48,1
3.	Pekerjaan :		
	PNS	23	85,2
	TNI/POLRI	4	14,8

Berdasarkan tabel 1 dari 27 responden, karakteristik responden berdasarkan umur di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro kurang dari sebagian berumur > 67 tahun yakni 8 responden (29,6%), kurang dari sebagian berpendidikan Perguruan Tinggi yakni 13 responden (48,1%) dan sebagian besar sebagai adalah Pegawai Negeri Sipil yakni 23 responden (85,2%).

Data Khusus

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan Pensiunan	n	%
1.	Tidak ada	0	0,0
2.	Ringan	17	63,0
3.	Sedang	9	33,3
4.	Berat	1	3,7
5.	Berat sekali	0	0,0
Jumlah		27	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 27 responden, kurang dari sebagian tingkat kecemasan pensiunan dalam kategori sedang sebanyak 9 responden (33,3%).

Tabel 3. Distribusi Post Power Syndrome Pada Pensiunan

No	Post Power Syndrome Pada Pensiunan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	0	0,0
2.	Sedang	19	70,4
3.	Tinggi	8	29,6
Jumlah		27	100,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 27 responden sebagian besar *post power syndrome* pada pensiunan dalam kategori sedang sebanyak 19 responden (70,4%).

Tabel 4. Tabel Silang Tingkat Kecemasan dengan Post Power Syndrome Pada Pensiunan

No	Tingkat Kecemasan	Post Power Syndrome						Total	
		Tinggi		Sedang		Rendah		n	%
		n	%	n	%	n	%		
1.	Berat sekali	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
2.	Berat	1	100,0	0	0,0	0	0,0	1	100,0
3.	Sedang	5	55,6	4	44,4	0	0,0	9	100,0
4.	Ringan	2	11,8	15	88,2	0	0,0	17	100,0
5.	Tidak ada	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Jumlah		8	29,6	19	70,4	0	0,0	27	100,0

ρ value = 0,004 Koefisien coefficient = 0,530

Berdasarkan tabel 4 diketahui dari 1 responden tingkat kecemasannya berat, *post power syndrome* pada pensiunan dalam kategori tinggi sebesar 1 responden (100,0%). Dari 9 responden tingkat kecemasannya sedang, lebih dari sebagian *post power syndrome* pada pensiunan dalam kategori tinggi sebesar 5 responden (55,6%) dan dari 17 responden tingkat kecemasannya ringan, sebagian besar *post power syndrome* pada pensiunan dalam kategori sedang sebesar 15 responden (88,2%). Analisa data menggunakan uji statistik *spearman rho* dan perhitungannya yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 23,0 dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai ρ value = 0,004 < α (0,05) artinya nilai ρ value dalam penelitian ini lebih kecil dari α (0,05) atau dibawah 0,05 maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada pensiunan di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro. Berdasarkan analisa dari *koefisien coefficient* dengan besar korelasi 0,530 (cukup) dan arah korelasi positif. Artinya semakin ringan tingkat kecemasan maka *post power syndrome* pada pensiunan akan rendah.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Pensiunan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 27 responden, kurang dari sebagian tingkat kecemasan pensiunan dalam kategori sedang sebanyak 9 responden (33,3%). Kecemasan mengandung arti sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya. Tingkat kecemasan merupakan pengalaman individu yang bersifat subjektif, yang sering bermanifestasi sebagai perilaku yang disfungsi yang diartikan sebagai perasaan “kesulitan” dan kesusahan terhadap kejadian yang tidak diketahui dengan pasti (Donsu, 2017). Kecemasan menghadapi pensiun merupakan suatu perasaan tidak menyenangkan yang timbul pada individu karena khawatir, bingung, tidak pasti akan masa depannya dan belum siap menerima kenyataan akan memasuki masa pensiun dengan segala

akibatnya. Kecemasan menghadapi masa pensiun adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif yang dialami oleh individu yang akan memasuki masa pensiun. Penyebab kecemasan menghadapi masa pensiun kedalam beberapa faktor, sebagai berikut faktor fisik, kekuatan dan daya ingat yang semakin menurun membuat individu merasa dirinya tidak dibutuhkan lagi sehingga timbul kecemasan. Faktor sosial, tidak adanya dukungan sosial dari masyarakat berupa penghargaan terhadap pekerjaannya yang akan membuat individu merasa tidak berguna. Faktor ekonomi, berkurangnya penghasilan pokok dan tambahan yang biasanya diperoleh dianggap sebagai beban sehingga muncul reaksi kecemasan pada individu tersebut dan faktor psikologis, individu merasa tidak dibutuhkan lagi dengan kondisi fisik yang menurun, daya ingat berkurang, merasa tidak dihormati dan tidak dihargai serta merasa diremehkan membuat individu merasa cemas (Pratiwi, 2018)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pensiunan di Desa Prayungan, Kecamatan Sumberrejo, Kabupaten Bojonegoro, mengalami tingkat kecemasan yang berkisar antara sedang hingga berat. Hal ini dapat dilihat dari jawaban kuesioner responden, mereka merasakan adanya perasaan takut dan kekhawatiran saat memasuki masa pensiun. Beberapa dari mereka mengungkapkan kekhawatiran terkait ketidakcukupan tunjangan yang diterima setelah pensiun untuk memenuhi kebutuhan keluarga, serta adanya kekhawatiran akan kesepian dan kurangnya aktivitas setelah pensiun. Tingkat kecemasan pensiunan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pekerjaan yang mereka jalani sebelum pensiun. Mayoritas pensiunan dalam penelitian ini adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS). Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah penurunan penghasilan setelah pensiun. Sebelumnya, sebagai PNS, mereka memiliki penghasilan yang stabil dan terjamin selama masa kerja. Namun, setelah pensiun, penghasilan mereka mengalami penurunan dan menjadi tidak stabil, sehingga menimbulkan kecemasan terkait kebutuhan finansial di masa pensiun. Selain itu, pensiunan PNS juga seringkali merasa terbebani dengan adanya penghasilan tambahan di luar gaji pokok, seperti tunjangan atau bonus, yang dianggap dapat mengganggu stabilitas keuangan mereka setelah pensiun. Selain aspek finansial, perubahan gaya hidup dan identitas juga berperan penting dalam kecemasan pensiunan. Sebagai PNS, mereka biasanya memiliki rutinitas yang sibuk dan menuntut banyak waktu dan energi. Setelah pensiun, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang lebih santai dan kurang sibuk. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan mengenai bagaimana mereka akan mengisi waktu luang dan menemukan makna hidup baru setelah pensiun.

Post Power Syndrome Pada Pensiunan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 27 responden sebagian besar *post power syndrome* pada pensiunan dalam kategori sedang sebanyak 19 responden (70,4%). *Post power syndrome* adalah sebuah reaksi somatis karena seseorang mengalami pensiun atau kehilangan jabatan sehingga memunculkan simptom-simptom penyakit, luka, dan kerusakan fungsi fisik dan psikis yang bersifat progresif (Ikhsanul, 2019). Sedangkan menurut (Pawistri, 2018) *post power syndrome* adalah sebuah gejala penyakit setelah seseorang memiliki kuasa dalam jabatan yang dihayati dan dirasakan oleh individu pada keadaan baru yaitu masa pensiun. Akibatnya terjadi ketidakstabilan psikis dan hilangnya fungsi jasmani, sehingga memunculkan pikiran tidak realistis dan tidak menerima kenyataan setelah terlepas dari jabatan. *Post power syndrome* muncul pada individu yang merasakan gejala-gejala seperti penyakit fisik maupun psikis dan biasanya dialami oleh individu yang memasuki masa pensiun. Gejala fisik pada *post power syndrome* merupakan gejala yang dapat dirasakan langsung oleh tubuh kita. Gejala-gejala fisik dari *post power syndrome* adalah mata yang terlihat sayu, badan yang layu dan merasa tidak bergairah dalam melakukan suatu aktifitas, lebih mudah lemas dalam beraktifitas, dan kesehatan fisik yang menurun sehingga sering menimbulkan penderita *post power syndrome* terserang penyakit. Gejala-gejala psikis

biasanya termanifestasi dalam masalah perasaan dan pemikiran. Dalam *post power syndrome*, gejala psikis yang muncul dapat berupa apatis dalam berbagai kegiatan, perasaan depresi, anggapan jika orang-orang di sekitar selalu salah, serta tidak pernah merasa puas dan berputus asa. Bahkan, gejala-gejala psikis juga dapat muncul dalam bentuk lain. Gejala-gejala tersebut berupa lebih mudah tersinggung sehingga rentan untuk terjadi keributan, lebih agresif dan emosi mudah meledak, serta lebih frontal dalam menyerang secara kata-kata ataupun dengan benda-benda yang ada (Rahayu, 2017).

Hasil penelitian di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro sebagian besar responden mengalami *post power syndrome* dalam kategori sedang dan tinggi. Dari hasil penelitian sesuai dengan teori di atas bahwa pensiunan di Desa Prayungan hanya ingin duduk berdiam diri saja tidak ingin melakukan aktivitas apapun, setelah pensiun menganggap dirinya tidak berguna lagi, banyak responden menganggap perkataan orang lain pada tentang diri cenderung menyakiti perasaan mereka dan sebagian besar responden merasa orang lain lebih beruntung dari pada dirinya. Hal ini dapat disebabkan karena ada responden yang menjadi kepala sekolah dan TNI dimana pensiunan biasanya telah menghabiskan sebagian besar hidupnya untuk bekerja dan membangun karir, sehingga ketika masa pensiun tiba, mereka mengalami kekosongan yang sulit diisi. Pensiunan juga mengalami perubahan dalam identitas dan peran mereka, dari seorang pekerja yang aktif menjadi seseorang yang tidak memiliki tugas dan tanggung jawab yang jelas. Pekerjaan yang memerlukan otoritas dan kekuasaan dapat memperkuat identitas dan peran seseorang, sehingga ketika kekuasaan itu hilang, seseorang dapat mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan peran dan identitas baru. Sementara itu, responden yang mengalami *post power syndrome* pada tingkat tinggi, pensiunan mengalami gejala yang lebih parah, seperti isolasi sosial yang lebih mendalam, kehilangan minat dalam melakukan aktivitas apapun, dan perasaan rendah diri yang konstan. Hal ini dapat berdampak pada kualitas hubungan dengan keluarga dan teman-teman, serta menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial yang berubah setelah pensiun. Pensiunan dengan regulasi diri yang tinggi akan semakin kecil mengalami *post power syndrome*, sedangkan yang memiliki regulasi diri rendah akan semakin tinggi mengalami *post power syndrome*. (Herani, 2015). Pensiunan yang memiliki harga diri tinggi cenderung akan mengalami *post power syndrome* yang rendah (Nurhayati, 2015). Dukungan social yang baik akan mengurangi kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan TNI POLRI (Lailan, 2015). Pensiunan yang memiliki penyesuaian diri rendah akan memiliki optimisme yang rendah, sedangkan pensiunan yang memiliki penyesuaian diri tinggi akan memiliki yang tinggi pula (Kartikaningsih, 2019).

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Post Power Syndrome Pada Pensiunan

Berdasarkan tabel silang diketahui dari 1 responden tingkat kecemasannya berat, *post power syndrome* pada pensiunan dalam kategori tinggi sebesar 1 responden (100,0%). Dari 9 responden tingkat kecemasannya sedang, lebih dari sebagian *post power syndrome* pada pensiunan dalam kategori tinggi sebesar 5 responden (55,6%) dan dari 17 responden tingkat kecemasannya ringan, sebagian besar *post power syndrome* pada pensiunan dalam kategori sedang sebesar 15 responden (88,2%). Analisa data menggunakan uji statistik spearman rho dan perhitungannya yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 23,0 dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,004 < \alpha (0,05)$ artinya nilai $\chi^2 \text{ value}$ dalam penelitian ini lebih kecil dari $\alpha (0,05)$ atau dibawah 0,05 maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada pensiunan di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro. Berdasarkan analisa dari koefisien coefficient dengan besar korelasi 0,530 (cukup) dan arah korelasi positif. Artinya semakin ringan tingkat kecemasan maka *post power syndrome* pada pensiunan akan ringan.

Menurut (Rahayu, 2017) mendefinisikan *post power syndrome* atau sindrom purna kuasa sebagai reaksi somatis atas munculnya kumpulan gejala-gejala seperti penyakit atau kerusakan-kerusakan pada fisik ataupun psikis yang sifatnya progresif. Sindrom ini biasanya akan dialami oleh individu yang tidak bekerja atau tidak lagi menduduki suatu jabatan. Utamanya, hal ini disebabkan karena individu menganggap jika pekerjaannya tersebut sebagai bagian yang sangat penting dalam kehidupannya. (Rahayu, 2017) juga menambahkan, mereka menganggap jika bekerja memberikan kesenangan serta arti tersendiri karena memberikan ganjaran material dan sosial seperti gaji, status sosial, respek, serta social prestige. Sehingga ketika sudah tidak lagi bekerja, mereka merasakan kerugian yang cukup besar yang menyebabkan timbulnya perasaan-perasaan negatif. Pensiun bukan berarti menyebabkan orang menjadi cepat tua dan sakit-sakitan. Individu yang berhasil beradaptasi dengan perubahan hidup yang terjadi akan membuat individu memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik. Masalah kesehatan kearah mental yaitu munculnya kecemasan. Kecemasan menghadapi pensiun merupakan keprihatinan atau kekhawatiran pada suatu yang tidak pasti dan tidak dapat diprediksi sebagai akibat datangnya masa pensiun. Kecemasan menghadapi pensiun merupakan suatu keadaan atau perasaan tidak menyenangkan yang timbul pada individu karena khawatir, bingung, tidak pasti akan masa depannya, dan belum siap menerima kenyataan akan memasuki masa pensiun dengan segala akibatnya baik secara sosial, psikologis, maupun fisiologis (Rahman, 2019). Seseorang pensiun maka akan mengalami kehilangan-kehilangan seperti, kehilangan finansial, kehilangan status, kehilangan teman/kelompok eksklusif dan kehilangan kegiatan/pekerjaan. Hilangnya hal-hal tersebut dapat dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam dan dapat menimbulkan perasaan cemas, depresi, merasa tersisihkan, pesimis, merasa tidak berguna dan berbagai macam pikiran negatif lainnya. Semua pikiran negatif tersebut jika dibiarkan terus-menerus akan menimbulkan berbagai macam gejala baik fisik maupun psikis yang akan menyerang para pensiunan, dan jika hal tersebut dibiarkan berlarut-larut maka dapat mengarahkan pada kecenderungan *post power syndrome* (Rubani, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada pensiunan di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor ekonomi, fisik, sosial, dan psikologis memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan pada pensiunan, yang kemudian dapat berkontribusi pada munculnya *post power syndrome*. Dari faktor ekonomi, khususnya penurunan penghasilan setelah pensiun, memiliki keterkaitan yang besar dengan tingkat kecemasan pada pensiunan. Ketidakpastian keuangan dan kekhawatiran mengenai kesejahteraan finansial di masa pensiun menjadi pemicu munculnya rasa cemas pada pensiunan. Perubahan drastis dari kondisi ekonomi yang stabil saat bekerja menjadi situasi yang tidak pasti di masa pensiun dapat memberikan tekanan psikologis pada responden. Kecemasan ini kemudian dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional pensiunan, yang berdampak pada munculnya *post power syndrome*. Dari perspektif faktor fisik, penurunan energi dan kesehatan fisik setelah pensiun memainkan peran penting dalam meningkatkan tingkat kecemasan pada pensiunan. Saat masih bekerja, sebagian besar pensiunan memiliki rutinitas dan aktivitas fisik yang teratur dan terstruktur. Namun, setelah memasuki masa pensiun, mereka sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang lebih santai dan kurang aktif secara fisik. Perubahan ini dapat menimbulkan kekhawatiran mengenai kesehatan dan rasa tidak mampu untuk menjalani kehidupan yang aktif, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan yang lebih tinggi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan mental pensiunan, sehingga berhubungan dengan munculnya *post power syndrome* pada pensiunan. Setelah memasuki masa pensiun, banyak pensiunan mengalami perubahan besar dalam lingkungan sosial mereka. Selama

bekerja, sebagian besar pensiunan memiliki rutinitas harian yang terstruktur, termasuk interaksi sosial dengan rekan kerja dan orang-orang di sekitar tempat kerja. Namun, setelah pensiun, rutinitas ini berubah drastis. Aktivitas sehari-hari yang sebelumnya terikat pada pekerjaan seperti rapat, tugas tim, atau aktivitas sosial dengan kolega, kini telah berakhir. Perubahan ini bisa menjadi tantangan besar bagi pensiunan dalam menemukan lingkungan sosial yang memadai di luar lingkungan kerja mereka. Kehilangan jaringan sosial yang telah dibangun selama bertahun-tahun dapat menyebabkan perasaan terasing dan kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang baru. Beberapa pensiunan mungkin merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan peran sosial yang berbeda setelah pensiun. Mereka dapat merasa kehilangan identitas yang sebelumnya terkait dengan pekerjaan mereka. Ketika pensiunan tidak dapat dengan mudah menemukan lingkungan sosial yang memadai, hal ini dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang meningkat. Rasa kesepian dan isolasi sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis mereka. Tingkat kecemasan yang lebih tinggi ini, jika tidak ditangani dengan baik, berpotensi memicu munculnya *post power syndrome*. Faktor psikologis juga memainkan peran penting dalam tingkat kecemasan pensiunan. Proses transisi dari bekerja menjadi pensiun dapat menimbulkan perasaan bingung, kehilangan tujuan, atau kehilangan identitas yang sebelumnya terkait dengan pekerjaan. Beberapa pensiunan mungkin merasa bingung tentang bagaimana mengisi waktu luang mereka atau menemukan makna baru dalam hidup setelah pensiun. Perasaan ini dapat memicu kecemasan dan ketidakstabilan emosional, yang kemudian berhubungan dengan munculnya sindrom pasca pensiun pada pensiunan. Setelah masa pensiunan akan berkurang aktivitas dan rutinitas sehingga terputus dan kehilangan kontak sosial dan rekan kerja (Suyanto, 2016).

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan responden di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro kurang dari sebagian dalam kategori sedang, *Post power syndrome* pada pensiunan di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro lebih dari sebagian dalam kategori sedang dan ada hubungan tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada pensiunan di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro..

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro yang telah memberikan dana dan kesempatan dalam melakukan penelitian. Kemudian juga kepada kepala desa Prayungan, Sumberjo yang mengizinkan sebagai tempat penelitian. Untuk seluruh responden yang bersedia membantu pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Donsu. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Pustaka Baru Press.
- Herani. (2015). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Post Power Syndrom Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal. *Empati*, 139-145.
- Ikhsanul. (2019). Perbedaan Post Power Syndrom Pada Pensiunan Aparatur Sipil Negara Yang Pernah Menjabat dan Tidak Menjabat Struktural.
- Kartikaningsih. (2019). Hubungan Penyesuaian dan Optimisme dengan Post Power Syndrom Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada PNS. *Ecobisma*, 113-119.

- Khodijah. (2018). Post Power Syndrom Lansia Pensiunan PNS di Kota Surabaya. *Biokultur*, 16-34.
- Lailan. (2015). Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Post Power Syndrom Pada Pensiunan TNI POLRI. *Empati*, 113-117.
- M, R. (2018). Kondisi Psikologis Personil TNI AD Menghadapi Pensiun. *Al-Ittizaan J Bimbingan Konseling Islam*, 12-22.
- Mujiadi. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto: STIKES Majapahit.
- Nurhayati. (2015). Harga Diri Dan Kecenderungan Post Power Syndrom pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Anggota PWRI Kota Cirebon. *Empati*, 94-99.
- Pawistri. (2018). [https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/7680/SKRIPSI_NURINDAH %2814320258%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/7680/SKRIPSI_NURINDAH%2814320258%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Retrieved from uui.ac.id: DHEsy
- Pratiwi. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun. *Transcommunication*, 1-8.
- Rachmah, M. d. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto: STIKES Majapahit.
- Rahayu. (2017). *Hubungan Optimisme Masa Persiapan dan Syndrom Purna Kuasa Pegawai Negeri Sipil Guru*.
- Rahman. (2019). *Perilaku Pegawai negeri Sipil Menjelang Pensiun*. Surabaya.
- Rahmat, A. (2016). Post Power Syndrom dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru. *Psynmpathic*, 77-94.
- Rubani. (2018). Kondisi psikologis Personil TNOI AD Menghadapi Pensiun. *Al-Ittizaan J Bimbingan Konseling Islam*, 12-22.
- Suyanto. (2016). Post Power Syndrom Dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru. *Psynmpathic*, 77-94.