

## ***Post-power Syndrome Lansia Pensiunan PNS di Kota Surabaya***

Khodijah  
uchy.khadijah@yahoo.com  
(Program Studi Patologi Sosial Fakultas Ushuluddin dan Filsafat  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)

### **Abstract**

*Increasing the number of elderly people from year to year raises the consequences including psychological health problems calling post-power syndrome. The focus of this research are how the description of elderly retired civil servants understand the meaning of their lives when facing retirement in Graha Elveka Kebonsari Surabaya, what factors influencing the psychological state and what efforts are done by retired civil servants in overcoming psychological conditions. This study aims to reveal the psychological state of retired civil servants, the factors that influence the psychological state of retired civil servants and the efforts made in overcoming psychological conditions. The research approach is descriptive qualitative with Social Construction theory by Peter L. Berger. The informants are 3 people over 60 years old. Data collected by in-depth interviews and observations. The results show that the retiring elderly have the same mindset about their past and mostly repeat the stories of their successful past. Then they will get post-power syndrome symptoms such as; anxiety, sadness, lonely, afraid, shame and inferiority. That were internally caused by age, no self-confidence, anxiety, feeling useless, and reduced ability to process words. The external factors are the termination of employment, the expiration of tenure, difficulty to get a job, the difference of conditions between working and not, lack of friends and social environment. The efforts to handle the psychological pressures are; doing productive activities, maintaining condition by health-check routinely, eating healthful-food, doing religius and social activities, and the main thing is always drawing closer to God.*

*Keyword: elderly, disorders, psychological, retired civil servants, post-power syndrome.*

---

### **Abstrak**

Peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun menimbulkan konsekuensi yang harus dihadapi termasuk di dalamnya masalah kesehatan psikologi. Memasuki usia tua, Lansia sangat rentan mengalami *post-power syndrome*. Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran Lansia pensiunan PNS memahami makna kehidupannya ketika memasuki pensiun di Graha Elveka Kebonsari Surabaya, apa saja faktor yang mempengaruhi keadaan psikologis dan upaya apa yang dilakukan pensiunan PNS dalam menanggulangi keadaan psikologisnya. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan teori Konstruksi Sosial Peter L. Berger dengan informan 3 orang lansia pensiunan PNS berusia di atas 60 an. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada persamaan pemahaman yang mendasar tentang kehidupannya dulu. Mereka sering mengulang cerita kesuksesan masa lalunya dan mengalami *post - power syndrome* seperti cemas, sedih, merasa kesepian, takut, rasa malu dan rendah diri. Faktor yang mempengaruhinya adalah faktor internal seperti usia, tidak ada kepercayaan diri, adanya rasa cemas, merasa tidak berguna lagi, berkurang kemampuan untuk mengolah kata. Faktor eksternal meliputi adanya pemutusan hubungan kerja, berakhirnya masa jabatan, sulit untuk mendapatkan pekerjaan, adanya perbedaan kondisi ketika bekerja dan tidak, berkurangnya teman dan dari lingkungan sosial. Upaya yang dilakukan dalam menanggulangi keadaan psikologisnya adalah melakukan kegiatan-kegiatan yang produktif, menjaga kesehatan dengan rutin kontrol ke rumah sakit dan menjaga pola makan, mengikuti pengajian, kegiatan-kegiatan sosial, silaturahmi dan yang utama adalah selalu mendekati diri kepada Allah.

**Kata kunci:** Lansia Pensiunan PNS, gangguan psikologis, *post-power syndrome*.

---

## Pendahuluan

**T**erdapat suatu penyakit kejiwaan yang terjadi dalam masyarakat yang sangat ditakuti yaitu *Post Power Syndrome*. Fenomena ini biasanya muncul atau terjadi pada orang-orang yang baru saja kehilangan kekuasaan maupun kelebihan-kelebihan lainnya, baik karena pensiun, PHK, mutasi, kehilangan popularitas, atau karena sebab lainnya. Pada saat tidak menjabat atau berkuasa dan tidak populer lagi, seketika itu terlihat gejala-gejala kejiwaan atau emosi yang kurang stabil yang biasanya bersifat negative. Mereka kecewa terhadap hidup, karena yang bersangkutan tidak lagi dihormati dan dipuja-puji seperti ketika masih berkuasa maupun saat memiliki kelebihan-kelebihan lainnya. Kondisi ini disebut sebagai *post power syndrome*. Pada gejala *post power syndrome* ini, khususnya adalah adanya gejala yang terjadi dimana penderita hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalu (tentang kekuasaan, karir, kecantikan, ketampanan, jabatan, kepopuleran, kecerdasan, dll), dan seakan-akan

tidak bisa memandang realita yang ada saat ini. Ketika semua itu tidak dimilikinya, maka timbullah berbagai gangguan psikis dan fisik yang semestinya tidak perlu. Mereka bereaksi dan mendadak menjadi sangat sensitive dan merasa hidupnya akan segera berakhir hanya karena masa kejayaannya telah berlalu (Kartono, 1997).

Menurut UU no. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan sosial lansia menyatakan bahwa yang dimaksud Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun. Penduduk lansia (usia 60 tahun ke atas) tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Tahun 2025 diperkirakan akan terdapat 1,2 milyar lansia dan ditahun 2050 akan menjadi 2 milyar (21% total penduduk). Sekitar 80% lansia hidup di negara berkembang dan wilayah Asia-Pasifik merupakan bagian dunia yang tercepat pertumbuhan lansianya. Indonesia merupakan salah satu negara Asia yang tergolong cepat pertumbuhan penduduk lansianya. Dari tahun ke tahun

jumlahnya cenderung meningkat (diakses melalui [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)).

Menurut Nugroho (2010), memasuki usia tua, lansia akan mengalami penurunan peran sosial dan kehidupan sosialnya berkurang. Perubahan pada peran sosial, tanggung jawab keluarga dan status kesehatan mempengaruhi rencana kehidupan lansia. Lansia yang mengalami masa pensiun harus menyesuaikan diri dengan peran dan waktu luangnya. Penyesuaian aktifitas pensiunan pada seseorang dapat berjalan baik apabila sudah direncanakan sebelumnya. Kepuasan hidup seseorang yang pensiun dapat dilihat dari status kesehatan, pilihan untuk terus bekerja, dan pendapatan yang cukup serta lingkungan tempat tinggal lansia.

Berdasarkan Undang-Undang No.11 Tahun 1992, pensiun adalah hak seseorang untuk memperoleh penghasilan setelah bekerja sekian tahun dan sudah memasuki usia pensiun atau sebab-sebab lain sesuai dengan perjanjian yang telah ditetapkan. Pensiun merupakan salah satu fase transisi dalam hidup yang pasti menuntut penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi

sebagai konsekuensi suatu transisi tersebut. Penyesuaian yang baik dalam menghadapi masa pensiun tidak lepas dari dukungan lingkungan terutama dari orang-orang yang penting bagi individu yang bersangkutan. Masalah penyesuaian yang paling serius dan paling umum dalam masa pensiun adalah yang berhubungan dengan anggota keluarga (Hurlock, 1980).

Brill dan Hayes (1970) mengatakan bahwa individu yang akan pensiun dan keluarganya harus mengantisipasi adanya perubahan-perubahan yang akan muncul dalam hidupnya. Situasi yang menekan bisa membuat cemas individu yang akan mengalami pensiun. Hartati (2011) juga mengatakan bahwa orang-orang pensiunan yang terputus dari pekerjaan dan dari arus kehidupan menghadapi masalah penyesuaian keuangan dan psikologis.

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). Ketakutan 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. Hal ini akan sangat rentan bagi individu untuk mengalami guncangan ketika pensiun yang biasa di kenal sebagai *Post-power syndrome*.

Syndrome adalah kumpulan gejala-gejala negatif, sedangkan power adalah kekuasaan, dan post adalah pasca. Dengan demikian terjemahan dari *post power syndrome* adalah gejala-gejala setelah berakhirnya kekuasaan. Gejala ini umumnya terjadi pada orang-orang yang tadinya mempunyai kekuasaan, namun ketika sudah tidak berkuasa lagi, seketika itu terlihat gejala-gejala kejiwaan yang biasanya bersifat negatif atau emosi yang kurang stabil.

Secara umum *syndrome* ini dapat dikatakan sebagai masa krisis pada fase-fase perkembangan tertentu dalam kehidupan. Pada gejala *post power syndrome* ini

terutama akan terjadi pada orang yang mendasarkan harga dirinya pada kekuasaan. Dengan demikian *post power syndrome* ini bersumber dari kenyataan bahwa dia tersingkir dari posisi, dari lingkungan kerja dan dari kebermaknaan diri sebagaimana teori hirarkhi kebutuhan manusia yang dikemukakan oleh Abraham Maslow.

*Post-power syndrome* adalah kumpulan gejala atau "Purna kuasa" adalah reaksi somatosasi dalam bentuk sekumpulan synton penyakit. *Post-power syndrome* itu suatu gejala-gejala pasca kekuasaan. Gejala ini umumnya terjadi pada orang-orang yang tadinya mempunyai kekuasaan atau menjabat satu jabatan, namun ketika sudah tidak menjabat lagi, seketika itu terlihat gejala-gejala kejiwaan atau emosi yang kurang stabil (Kartono 2011). Pada saat individu memasuki masa pensiun dengan tidak bekerja lagi maka akan mengakibatkan "*shock*" yaitu individu merasa kerugian, kenistaan, aib, yang mengakibatkan rasa malu. Individu akan menimbulkan perasaan minder, rasa tidak berguna, tidak dikehendaki dan merasa tersisihkan. Pada saat masih

dalam masa jabatannya, individu tersebut selalu dihormati dan dibutuhkan. Kondisi mental dan tipe kepribadiannya sangat menentukan mekanisme reaktif seseorang menyikapi masa pensiunnya. Jika belum mampu menerima kondisi yang baru, dan merasa sangat kecewa serta sedih maka bisa timbul banyak konflik batin, ketakutan, kecemasan dan rasa rendah diri. Jika semuanya berlangsung berlarut-larut maka akan mengakibatkan proses dementia yang pesat sekali, dan merusak fungsi-fungsi organis serta akan mengakibatkan macam-macam gangguan mental lain (Kartono, 2011).

Bagaimana bentuk *post power syndrome* yang dialami, sangat tergantung pada bagaimana orientasinya semasa aktif. Bila dia tergolong *structure oriented* (penekanan pada struktur/jabatan), *syndrome* ini akan lama menghinggapi dan menggerogoti harga dirinya, sedang jika *functional oriented* (penekanan pada fungsi), maka dia akan memberdayakan apa yang masih dapat difungsikan dari dirinya.

Masalah mental dan emosional sama halnya dengan masalah fisik yang dapat mengubah perilaku lansia. Masalah mental yang sering dijumpai pada lansia adalah stres, depresi, dan kecemasan. Lansia yang mengalami masalah mental mulai mengalami perasaan tidak berharga, kesepian dan kehilangan (Stanley & Beare, 2006). Proses menua dapat dipengaruhi oleh herediter atau genetik, nutrisi, status kesehatan, pengalaman hidup, lingkungan dan stres. Stres dapat menimpa siapapun termasuk lansia (Nugroho, 2008). Post-power syndrome hampir selalu dialami terutama orang yang sudah lansia dan pensiun dari pekerjaannya, hanya saja banyak orang yang berhasil melalui fase ini dengan cepat dan dapat menerima kenyataan dengan hati yang lapang. Namun pada kasus-kasus tertentu, individu tidak mampu menerima kenyataan yang ada, ditambah dengan tuntutan hidup yang mendesak. Bila dirinya adalah satu-satunya penopang hidup keluarga, resiko terjadinya Post-power syndrome yang berat semakin besar. Dukungan dan pengertian dari orang-orang tercinta serta lingkungan terdekat, dalam hal ini keluarga

sangat membantu dan kematangan emosi sangat berpengaruh pada terlewatnya *post-power syndrome* (Wardhani, 2006).

Dalam hal ini peneliti merasa terpenggil untuk melihat seperti apa dan sampai seberapa jauh *post-power syndrome* ini dialami oleh lansia pensiunan PNS, khususnya di Kota Surabaya. Peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh dan untuk mengungkap masalah masalah apa saja yang muncul akibat *post-power syndrome* pada lansia pensiunan serta bagaimana lansia pensiunan PNS tersebut mengatasinya. Berdasarkan latar belakang masalah maka fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana lansia pensiunan PNS dalam memaknai kehidupannya, apa faktor-faktor yang menyebabkan *Post-power syndrome*, dan bagaimana upaya lansia pensiunan dalam menghadapi dan menyikapi *Post-Power Syndrom* (Sindrome pasca berkuasa).

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode dan pendekatan kualitatif. Lokasi penelitian di Perumahan Graha Elveka Kebonsari Surabaya.

Pengambilan informan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive*, karena disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. "*Purposive* adalah teknik penentuan informan dengan pertimbangan tertentu." Pertimbangan tertentu yang dimaksudkan, misalnya informan tersebut merupakan orang yang dianggap mengetahui mengenai apa yang diharapkan oleh peneliti sehingga akan memudahkan peneliti untuk menjalani hal-hal yang akan diteliti (Sugiyono, 2014).

Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara mendalam dengan pedoman wawancara, di mana dalam pelaksanaannya lebih bebas jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Adapun tujuan dari wawancara ini adalah untuk menggali data kualitatif di mana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan informasinya tentang dirinya dan orang lain terkait masalah yang diteliti. Dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan (Spradley, 2011).

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara

sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola-pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain (Sugiyono, 2008).

Teknik analisis data dalam penelitian ini yakni mengikuti konsep yang diberikan Miles and Huberman. Miles and Huberman dalam Sugiyono (2008) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktifitas dalam analisis data, yaitu data direduksi, dianalisis, dan diambil kesimpulan.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian Hamdan Rozak Alfarok (2013) dengan judul "Post power syndndrome pada pensiunan pegawai negeri sipil" (studi kasus dua pensiunan guru MAN Pacitan). Hasil penelitian menunjukkan secara emosi

responden penelitian menjadi lebih tempramental, faktor-faktor *post power syndrome* yang ada pada responden terlihat dari kehilangan jabatan, kehilangan kontak sosial dengan rekan kerja, kehilangan kewibawaan dan perasaan berarti, serta kehilangan sumber penghasilan. Perbedaan penelitian Hamdan dengan penelitian ini adalah pada penelitian Hamdan metode penelitian yang digunakan merupakan kuantitatif, sedangkan pada penelitian ini metode penelitian Kualitatif.

Penelitian Pedi Asareno Filiano (2016) dengan judul hubungan "Post power syndrome dengan kecemasan lansia menghadapi masa pensiun" di Desa Mapangan, Kelurahan Lerep, Kabupaten Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 44,4% lansia di Desa Mapangan, Kelurahan Lerep, Kabupaten Semarang mempunyai *post power syndrome* dalam kategori tinggi, keluhan dan kondisi fisik yang sering dialami yaitu sangat sering sakit, merasa diri tampak pucat dan sangat sering merasa mudah lelah. Perbedaan penelitian Pedi dengan penelitian ini

adalah pada penelitian Padi meneliti hubungan *power syndrome* dengan kecemasan lansia, sedangkan pada penelitian ini meneliti gambaran *post power syndrome* psikologis lansia Pensiunan PNS, faktor penyebab dan upaya menyikapinya.

Penelitian Yuli Handayani (2015) dengan judul "*Post power syndrome* pada Pegawai Negeri Sipil yang mengalami masa pensiun". Hasil penelitian menyebutkan bahwa setelah pensiun, lansia mengalami gejala-gejala *post power syndrome* berupa gejala fisik dimana lansia mengalami perubahan pada penglihatan, pendengaran serta sensorik motorik yang menurun setelah pensiun. Gejala emosi, setelah pensiun lansia merasa sedih dan stress karena tidak dapat berbuat apa-apa lagi serta tidak dapat mencari pekerjaan dan menjadi mudah tersinggung. Perbedaan penelitian Yuli dengan penelitian ini adalah pada penelitian Yuli metode penelitian yang digunakan merupakan kualitatif, sedangkan pada penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif.

Pada bagian ini akan diulas tentang bagaimana Lansia Pensiunan memahami arti kehidupannya, baik pada saat sebelum pensiun hingga masa tuanya kini yang mana akan dijelaskan secara konstruktif dengan menggunakan teori konstruksi sosial Peter L. Berger untuk melihat bagaimana Lansia Pensiunan dalam memahami tentang arti kehidupannya. Hal ini dapat menunjukkan pemahaman lansia berdasarkan nilai-nilai yang telah dipahami sebelumnya serta penyesuaian diri yang dilakukan terhadap sosio-kultural masyarakat.

Melalui teorinya Berger dan Luckman mencoba untuk melihat proses konstruksi melalui proses konstruksinya, jika dilihat dari perspektif Berger dan Luckman berlangsung melalui proses interaksi sosial yang dialektis dari tiga bentuk realitas yang menjadi *entry concept*, yakni *Subjective Reality*, *Symbolic Reality* dan *Objective Reality*. Kemudian Berger mencoba untuk menghubungkan subjektif dan objektif tersebut melalui konsep dialektika yang dimiliki oleh Hegel, dengan memunculkan konsep

eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi.

Ketiga konsep ini merupakan proses yang terjadi ketika seseorang mengkonstruksi sebuah realitas yang subyektif. Dalam konteks penelitian ini konstruksi lansia terhadap kehidupannya, berawal dari nilai-nilai ataupun lewat pengalaman-pengalaman yang didapat dari masa lalunya. Atau dalam kaitannya dengan penelitian ini ialah pengalaman yang didapat sewaktu masih bekerja dulu. Setelah menjalani proses tersebut, kemudian nilai-nilai tersebut diinternalisasi ke dalam diri lansia tersebut, sehingga menjadi pedoman dalam melakukan tindakan sehari-hari.

Konsep yang dikemukakan Berger ini, oleh peneliti diwujudkan dalam pertanyaan-pertanyaan yang memiliki keterkaitan dengan masing-masing proses tersebut. Banyak sekali nilai-nilai tentang kehidupan yang diperoleh oleh Lansia ketika masih muda. Dalam prosesnya, nilai ini pun terserap melalui pengalaman sehari-hari yang dialami Lansia Pensiunan selama masih aktif bekerja dulu. Lansia telah mendapatkan pemahaman tentang kehidupannya

yakni selama proses perjalanan karirnya dulu.

Proses inilah yang dinamakan internalisasi, dimana pengalaman hidup/kesuksesan karir terdahulu juga turut serta berperan terhadap seseorang dalam memahami tentang kehidupannya kelak. Pemahaman yang telah didapat oleh lansia melalui pengalamannya selama bekerja/masa muda membawa lansia mulai memahami mengenai arti kehidupan baginya. Setelah mampu untuk memahami konsep-konsep ini, lansia kemudian membawa pemahaman ini ke dalam sebuah bentuk tindakan. Hal inilah yang dinamakan sebuah proses eksternalisasi, di mana pemahaman yang lansia miliki disesuaikan dengan dunia sosio-kultural kehidupannya saat ini. Lansia mewujudkan pemahamannya dalam bentuk tindakan yang dilakukannya, salah satunya ialah dengan membangga-banggakan tentang pencapaian yang didapatnya semasa dulu ataupun sering sekali merasa masih punya kekuasaan dengan suka mengatur orang lain. Seperti yang kerap kali dilakukan oleh ketiga Informan yaitu SRY, INN, CIP.

Tindakan Informan yang kerap kali membangga banggakan maupun suka sekali mengatur, membawa realitas yang bersifat subjektif ini menjadi sebuah realitas objektif yang berada dalam kehidupan lansia tersebut.

Menurut Informan SRY:

"Dulu saya Kapolda, semua orang patuh dan loyal sama saya, mereka juga sungkan. Saya sering diberi hadiah oleh staf dan orang-orang yang saya bantu, istri saya jarang masak karena hampir setiap hari ada saja orang yang mengantarkan makanan dan minuman dalam bentuk parcel dan hadiah-hadiah lainnya seperti TV, Kulkas, kursi teras jati bahkan tanah. Saya jual tanah yang di Sulawesi untuk membangun kost-kostan di Surabaya. Saya kembali ke Surabaya karena asal saya Surabaya. Sekarang saya ditinggalkan teman-teman, saya telephone tidak ada yang menjawab dan pertemanan terputus" (Wawancara, 17-11-2018).

Menurut Informan INN:

"Saya ini dulu Pejabat yang paling cantik. Jika Ibu jalan-jalan ke Dinas Sosial pasti Ibu lihat saya yang paling cantik hehehe. Orang-orang, Staf takut sama saya. Biasanya kalau saya datang Para Staf berdiri, mereka diam jika saya jalan dengar suara sepatu saya, mereka hafal suara mobil saya. Saya bunga desa dulu, saya pintar ngomong, lalu saya dipilih jadi ketua RT. Ketika saya sudah jadi RT, Ibu-ibu lain jadi pada syirik, mereka tidak menyapa

saya lagi, memang penampilan saya seksi, tapi mestinya mereka tidak menilai negatif. Saya dikucilkan warga, di cuekin. Padahal dari Kepala Dinas, saya sudah mau jadi Ketua RT, tapi orang-orang tidak menghormati saya, bahkan memusuhi saya" (Wawancara, 18-11-2018).

Menurut Informan CIP :

"Saya ini mantan Bupati, Ketika saya menjabat, saya membangun rumah besar dan asri sebagai "rumahku istanaku". Anak-anak saya jadi dokter, insinyur dan sekolah cucu-cucu saya semua sekolah di full-day school Al-hikmah. Anak-anak saya sudah punya rumah sendiri-sendiri, saya bangun di dekat rumah saya biar saya mudah ketemu dengan anak cucu saya. Sekarang saya dirumah saja, jika ada undangan nikah, pertemuan, baru saya datang. Saya juga punya Villa di Malang, kalau liburan saya dengan istri, anak cucu nginap di Villa. Terkadang juga reunion dengan teman-teman Haji" (wawancara, Uchy 19-11-2018).

Proses tersebut membuat pemahaman informan harus menyesuaikan diri dengan kehidupannya saat ini, yang dirasa memiliki perbedaan pandangan dengan pemahaman tersebut. Proses inilah yang dinamakan Berger sebagai Objektivasi. Lansia yang telah memahami tentang pentingnya kehidupannya dulu, membawanya menjadi sebuah realitas objektif ke

tengah tengah kehidupannya kini, sehingga pemahaman yang dipahami oleh lansia ini pun dapat dipahami oleh orang lain.

Perlu dipahami, bahwa proses eksternalisasi dan obyektivasi ini berlangsung secara terus menerus. Hal ini menyebabkan munculnya kebiasaan baru. Pemahaman yang telah menjadi kebiasaan tersebut, kemudian di Internalisasi oleh lansia, sebagai sebuah pemahaman yang sifatnya subjektif, dan menjadi pedoman sifatnya subjektif, dan menjadi pedoman hidup bagi lansia tersebut. Proses Internalisasi ini membuat pemahaman tersebut telah menjadi bagian dalam diri lansia kembali, dan merupakan konstruksi yang terjadi pada lansia. Lansia kemudian memiliki pemahaman tentang kehidupannya berdasarkan oleh capaian masa lalunya.

Setelah paham tentang kehidupannya lansia pun menunjukkannya dalam tindakan sehari-hari. Tindakan ini dilakukan atas dasar makna tentang kehidupannya yang telah dipahami melalui proses sebelumnya. Hal inilah yang dinamakan sebagai proses Eksternalisasi, dimana lansia

melakukan tindakan sesuai dengan pemahamannya mengenai kehidupan.

Informan dalam penelitian ini pun mewujudkan pemahamannya melalui berbagai bentuk seperti kerap kali bercerita kepada orang lain tentang masa lalunya, serta sering kali bersikap layaknya seperti masih berkuasa, merasa apa yang diucapkan nya adalah benar. Proses eksternalisasi inilah yang menjadi tahapan akhir dalam proses konstruksi sosial seorang individu. Setelah realitas yang bersifat subjektif diangkat menjadi realita yang seakan akan objektif, kemudian lansia menarik kembali realitas tersebut ke dalam diri mereka masing-masing, sehingga hal ini kembali menjadi realitas subjektif yang dilakukan oleh tiap individu lansia.

Pemahaman lansia mengenai kehidupannya, dimunculkan dalam tindakannya yang kerap kali bercerita kepada orang lain tentang masa lalunya, serta sering kali bersikap layaknya seperti masih berkuasa serta tindakan lainnya. Inilah sebuah bentuk proses dialektis yang dilihat oleh Berger, dimana ketiga proses ini saling berpengaruh untuk

membentuk sebuah pemaknaan subjektif dari lansia.

Faktor-faktor yang menjadi penyebab seseorang mengalami *Post-Power Syndrome* pada diri seseorang, menurut Turner dan Helm (1983) yaitu:

Pertama; Kehilangan jabatan (kepemilikan jabatan) yaitu kehilangan harga diri karena hilangnya jabatan individu merasa kehilangan perasaan memiliki atau dimiliki, artinya dengan jabatan pula individu merasa menjadi bagian penting dari institusi. Dengan jabatan pula individu merasa lebih yakin atas dirinya, karena mendapat pengakuan atas kemampuannya. Selain itu, individu tersebut merasa puas akan kepemilikan kekuasaan yang terkait dengan jabatan yang diemban. Hasil penelitian (Romdhani 2014) menunjukkan bahwa individu yang masih bekerja memiliki deretan *self-esteem* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang sudah tidak bekerja lagi. Individu yang pensiun akan mengalami penurunan harga diri yang meliputi kehilangan perasaan diterima, diakui dan dihargai oleh keluarga, masyarakat, dan rekan kerja, seperti

yang dialami oleh Informan INN yang merasa kesepian karena tidak punya teman, merasa dijauhi masyarakat, tidak diikutsertakan dalam kepengurusan majelis *ta'lim* dan tidak dihiraukan selama menjadi ketua RT, Selain itu juga muncul perasaan tidak berdaya atau tidak mampu lagi melakukan segala sesuatu seperti pekerjaannya yang membuat tampak tidak berguna dan tidak dibutuhkan lagi. Untuk itu dibutuhkan cara yang tepat agar individu tidak selalu merasakan kehilangan harga dirinya.

Kedua; Kehilangan hubungan dengan kelompok eksklusif, misalnya kelompok Perwira Tinggi, kelompok Komandan, Kelompok Manager, dan lain-lain yang semula memberikan kebanggaan tersendiri. Individu kadangkala mengidentifikasikan dirinya dengan kelompok sosial yang berarti bagi dirinya atau dibanggakannya. Dalam hal ini kelompok sosial bisa kelompok bisnis atau kelompok profesinya. Dengan terjadinya pensiun, maka individu kehilangan identitasnya tersebut sehingga individu harus mengkonstruksi dan mengevaluasi identitas dirinya menjadi identitas

diri yang baru yang lebih rendah arti dan kebanggaan sama halnya seperti yang dialami Informan SRY yang merasa malu dan terpuruk karena tidak dianggap lagi sebagai atasan oleh kolega, teman, staf, maupun lingkungan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya.

Ketiga; Kehilangan kewibawaan atau kehilangan perasaan berarti dalam satu kelompok tertentu. Jabatan memberikan perasaan berarti dalam satu kelompok tertentu. Jabatan memberikan perasaan berarti yang menunjang peningkatan kepercayaan diri seseorang. Misalnya saja, kehilangan kewibawaan di depan anak buah atau lingkungan sekitar karena sudah tidak menjabat lagi. Pekerjaan yang dilakukan individu sebelum pensiun mungkin merupakan pekerjaan yang dapat menimbulkan kepuasan dan keberartian diri bagi individu. Hal ini pula yang dirasakan oleh Informan CIP yang merasa dikucilkan, tidak percaya diri, tidak ada orang lagi yang menghormati dan menyapa ketika berada di luar rumah maupun di mesjid. Dengan datangnya pensiun, berarti segala atribut yang dimilikinya harus ditinggalkan

termasuk pekerjaan yang menimbulkan kepuasan tersebut, maka individu perlu menyiapkan kegiatan pengganti agar kehilangan tersebut tidak menjadi masalah.

Keempat; Kehilangan kontak sosial yang berorientasi pada pekerjaan, dengan jabatan yang jelas, maka seseorang memiliki kerangka pelaksanaan tugas yang jelas, yang berpengaruh terhadap kontak sosial pula. Pensiun tentunya menyebabkan individu kehilangan sebagian besar kelompok sosialnya. Pada individu sebagian besar waktunya habis di lingkungan pekerjaan maka kelompok sosial yang paling besar dimilikinya adalah teman-teman sejawatnya, bawahan, atasan, maupun klien-kliennya. Untuk mengatasi kehilangan kontak sosial yang berorientasi pada pekerjaan ini, maka individu harus mencari aktivitas-aktivitas dan orang-orang di lingkungannya yang baru sebagai sumber dukungan sosial baginya.

Kelima; Kehilangan sebagian sumber penghasilan yang terkait dengan jabatan yang pernah dipegang. Bagi sejumlah individu, tidak bekerja lagi berarti hilangnya sumber keuangan. Hal ini

---

mengakibatkan berubahnya cara atau pola hidup individu dan keluarganya, yang sebelumnya hidup dengan berlebihan atau berkecukupan, kini harus bisa lebih hemat.

Dari uraian tersebut maka dapat di simpulkan bahwa faktor-faktor penyebab seseorang mengalami *post-power syndrome* adalah kehilangan jabatan, kehilangan hubungan dengan kelompok eksklusif, kehilangan kewibawaan atau kehilangan perasaan berarti dalam satu kelompok tertentu, kehilangan kontak sosial yang berorientasi pada pekerjaan dan kehilangan sebagian sumber penghasilan.

Menurut Robert Atchley (1983), Setiap orang yang mau memasuki masa pensiun, membutuhkan masa-masa penyesuaian diri. Penyesuaian diri pada saat pensiun merupakan saat yang sulit, dan terdapat tiga fase proses pensiun:

Pertama; Fase Pra Pensiun (Pre-retirement phase) Fase ini bisa dibagi pada 2 bagian lagi yaitu *remote* dan *near retirement*. Pada *remote phase*, masa pensiun masih dipandang sebagai suatu masa yang jauh. Biasanya fase ini dimulai pada

saat orang tersebut pertama kali mendapat pekerjaan dan masa ini berakhir ketika orang tersebut mulai mendekati masa pensiun. Sedangkan pada *near phase*, biasanya orang mulai sadar bahwa mereka akan segera memasuki masa pensiun dan hal ini membutuhkan penyesuaian diri yang baik. Ada beberapa perusahaan yang mulai memberikan program persiapan masa pensiun.

Kedua; Fase Pensiun (*Retirement phase*), masa pensiun ini sendiri terbagi dalam 4 fase besar, dan dimulai dengan tahapan pertama yakni *honey moon phase*. Periode ini biasanya terjadi tidak lama setelah orang memasuki masa pensiun. Sesuai dengan istilah *honeymoon* (bulan madu), maka perasaan yang muncul ketika memasuki fase ini adalah perasaan gembira karena bebas dari pekerjaan dan rutinitas. Biasanya orang mulai mencari kegiatan pengganti lain seperti mengembangkan hobi. Kegiatan inipun tergantung pada kesehatan, keuangan, gaya hidup dan situasi keluarga. Lamanya fase ini tergantung pada kemampuan seseorang. Orang yang selama masa kegiatan aktifnya bekerja dan gaya

---

hidupnya tidak bertumpu pada pekerjaan, biasanya akan mampu menyesuaikan diri dan juga mengembangkan kegiatan lain yang juga menyenangkan. Setelah fase ini berakhir maka akan masuk pada fase kedua yakni *disenchantment phase*. Pada fase ini pensiunan mulai merasa depresi, merasa kosong. Untuk beberapa orang pada fase ini, ada rasa kehilangan baik itu kehilangan kekuasaan, martabat, status, penghasilan, teman kerja, aturan tertentu. Pensiunan yang terpukul pada fase ini akan memasuki *reorientation phase*, yaitu fase dimana seseorang mulai mengembangkan pandangan yang lebih realistis mengenai alternatif hidup. Mereka mulai mencari aktivitas baru. Setelah mencapai tahapan ini, para pensiunan akan masuk pada *stability phase* yaitu fase dimana mereka mulai mengembangkan suatu set kriteria mengenai pemilihan aktivitas, dimana mereka merasa dapat hidup tenang dengan pilihannya.

Kemudian pada fase ketiga yakni Pasca masa pensiun (*End of retirement phase*). Biasanya fase ini ditandai dengan penyakit yang mulai

menggerogoti seseorang, ketidakmampuan dalam mengurus diri sendiri dan keuangan yang sangat merosot. Peran saat seorang pensiun digantikan dengan peran orang sakit yang membutuhkan orang lain untuk tempat bergantung (Prasojo, 2011).

Untuk meminimalisir adanya permasalahan yang menjadi penyebab berkembangnya *post power syndrome*, lebih lanjut Turner dan Helms (1983) mengemukakan kiat-kiat yang harus dilakukan, yaitu :

Pertama; Perlu belajar memahami, bahwa jabatan atau kekuasaan itu adalah karunia atau amanat dari Tuhan Yang maha Esa. Kita hanya sebagai alat dan tidak mengklaim itu adalah atas kehebatan saya yang menjadi milik saya yang harus dipertahankan sepenuhnya. Setinggi apapun jabatan kita itu adalah karunia dan kita hanya sebagai alat untuk melakukan pekerjaan-Nya.

Kedua; Harus ada kesadaran bahwa kekuasaan itu hanya bersifat sementara dan tidak bersifat permanen atau mapan dan harus menyiapkan diri apabila suatu saat kekuasaan itu akan lepas atau ditarik dari kita.

Ketiga; Selama berkuasa, sebaiknya tidak memikirkan bagaimana mempertahankan kekuasaan, tetapi melakukan dan menjalankan kekuasaan itu sebaik-baiknya, dan pikirkan untuk melakukan kaderisasi.

Keempat; Perlu belajar rendah hati, hindarkan sikap mentang-mentang.

Kelima; Tingkatkan hubungan baik atau relasi dengan teman sejawat, bawahan atau pihak lain, dalam rangka meluaskan jaringan sebagai bekal selepas dari jabatan.

Keenam; Menanamkan nilai kebaikan selama berkuasa, jangan menyakiti hati dan menindas orang.

Ketujuh; Meningkatkan nilai kemampuan dan keterampilan lain diluar dari jabatan atau pekerjaan yang sedang ditekuni, sebagai bekal dikemudian hari (Refael, 2015).

Bila seorang penderita *post-power syndrome* dapat menemukan aktualisasi diri yang baru, hal itu akan sangat menolong baginya. Misalnya seorang manajer yang terkena PHK, tetapi bisa beraktualisasi diri di bisnis baru yang dirintisnya (agrobisnis atau *catering* misalnya), ia akan terhindar dari resiko terserang *post-*

*power syndrome*. Oleh karena itu saat ini beberapa perusahaan pemerintah memberikan pelatihan wirausaha yang dikhususkan untuk calon pensiunan.

Di samping itu, dukungan lingkungan terdekat sangat berpengaruh untuk melewati fase *post-power syndrome ini*. Seseorang yang bisa menerima kenyataan dengan baik akan lebih mampu melewati fase ini dibanding dengan seseorang yang memiliki konflik emosi. Pastinya akan lebih membutuhkan banyak proses dan kalau tidak berhasil, biasanya penyakit-penyakit tertentu akan mudah menyerang seperti pikun, darah tinggi, jantung, diabetes bahkan stroke.

Dukungan dan pengertian dari orang-orang tercinta sangat membantu penderita. Bila penderita melihat bahwa orang-orang yang dicintainya memahami dan mengerti tentang keadaan dirinya, karena mereka sudah tidak mampu mencari nafkah. Mereka akan lebih bisa menerima keadaannya dan lebih mampu berpikir secara rasional. Hal itu akan mengembalikan kreativitas dan produktifitasnya, meskipun

mereka tidak sehebat dulu. Namun akan sangat berbeda hasilnya jika keluarga malah sama sekali tidak memperdulikannya.

*Post-power syndrome* dapat menyerang siapa saja, baik pria maupun wanita. Baik tua maupun muda. Kematangan emosi dan kehangatan keluarga sangat membantu untuk melewati fase ini. Dan cara untuk mempersiapkan diri menghadapi *post-power syndrome* antara lain gemar menabung, hidup sederhana, banyak olah raga dan pandai bersosialisasi. Karena bila *post-power syndrome* menyerang, sementara penderita sudah terbiasa hidup mewah, makan yang berlemak, dan sebagainya, akibatnya akan lebih parah (Rini, 2015).

## **Simpulan**

*Post power syndrome* adalah gejala-gejala setelah berakhirnya kekuasaan. Gejala ini umumnya terjadi pada orang-orang yang tadinya mempunyai kekuasaan, namun ketika mereka sudah tidak berkuasa lagi, seketika itu terlihat gejala-gejala kejiwaan yang biasanya bersifat negatif atau emosi yang kurang stabil. Berdasarkan analisis

teori yang telah dilakukan maka memunculkan beberapa kesimpulan terkait dengan topik permasalahan, maka dapat disimpulkan bahwa Pertama; Lansia pensiunan PNS memahami kehidupan ini terbentuk melalui proses internalisasi, obyektivasi dan eksternalisasi yang berjalan secara simultan. Proses internalisasi merupakan jalan awal terbentuknya pemahaman lansia berdasarkan pengalaman yang di dapat selama masih aktif bekerja. Dalam proses selanjutnya lansia membawa pemahaman yang bersifat subyektif. Ini menjadi sebuah realitas obyektif, yang diwujudkan dalam bentuk interaksi dengan orang lain. Proses ini membuat pemahaman tadi menjadi sebuah hal yang dipahami oleh banyak orang, sehingga menjadi sebuah kebiasaan. Dalam tahapan akhir lansia yang telah membawa pemahaman ini kedalam kehidupannya. Hal ini membuat pemahaman tersebut lantas menjadi pedoman hidup yang membentuk tindakan lansia. Tindakan yang dilakukan lansia ini pun terjadi dalam wujud yang berbeda-beda. Perbedaan ini dihasilkan oleh proses eksternalisasi serta prosesi

internalisasi yang berbeda beda. Keadaan psikologis Lansia pensiunan PNS di Graha Elveka Kebonsari terdapat gejala-gejala *Post-Power Syndrome* karena mereka mengalami perasaan cemas, sedih, merasa kesepian, takut, malu dan hilangnya kepercayaan diri. Pada saat individu memasuki masa pensiun dengan tidak bekerja lagi maka akan mengakibatkan *shock/kaget* yaitu individu merasa kerugian, aib, yang mengakibatkan rasa malu. Kedua; Faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan psikologis Lansia pensiunan terdapat 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti usia, tidak ada kepercayaan diri, adanya rasa cemas, merasa tidak berguna lagi, berkurang kemampuan untuk mengolah kata dan faktor eksternal meliputi adanya pemutusan hubungan kerja, berakhirnya masa jabatan, sulit untuk mendapatkan pekerjaan, adanya perbedaan, berkurangnya teman dan dari lingkungan sosial. Ketiga; Upaya-upaya yang dilakukan Lansia pensiun dalam menanggulangi keadaan psikologisnya, yaitu dengan cara melakukan aktifitas yang produktif seperti: berkebun, menjalankan

usaha sewa kos-kosan dan tempat penitipan anak, tetap menjalin silaturahmi dengan sahabat, kerabat, saudara, kegiatan sosial, dan meningkatkan nilai spiritual seperti : menjalankan sholat, mengikuti pengajian, mengisi khutbah dan mengajar mengaji anak-anak dan lain sebagainya yang bermanfaat.

### Daftar Pustaka

- Berger, PL. dan Luchman T (2012) Tafsir Sosial atas Kenyataan: Risalah tentang Sosiologi Pengetahuan.(terjemahan oleh Hasan Basri), Jakarta: LP3ES.
- Chaplin, JP (1999) Kamus Lengkap Psikologi. Terjemahan. Jakarta: Grafindo Persada.
- Fadilah, N (2014) Pensiunan Lansia dalam Menghadapi Post-Power Syndrome. *Jurnal Sosiologi Islam*, Vol. 1 No. 1, Surabaya: UIN Surabaya.
- Hurlock, E (1996) Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Irwanti (2005) Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K (2010) Patologi Sosial. Jakarta: Grafindo Persada.
- Poloma, M (1984) Sosiologi Kontemporer. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Rahmat, J (2012) Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ritzer, G (2003) Sosiologi Ilmu Pengetahuan Berparadigma Ganda, Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono (2014) Metode Penelitian Kualitatif dan Kualitatif R & D. Bandung: Alfabeta.

Wirawan, IB (2012) Teori-teori Sosial dalam Tiga paradigma: Fakta sosial, definisi sosial, perilaku sosial. Jakarta: Kencana Prenadamedia.