

A close-up photograph of a lion's head on the left and a ginger and white cat's head on the right, both looking towards each other against a dark background.

# POST POWER SYNDROME BAGI PENSIUNAN

*Bagi sebagian pegawai, masa menjelang pensiun dirasakan seperti masa yang membosankan, kesepian dan kehampaan. Tatanan hidup baru perlu persiapan untuk mengarunginya*

OLEH :  
FERRY JELITAWATI

Berakhirnya tugas di dalam sebuah kedinasan atau pensiun merupakan hal yang akan dilalui dan dihadapi oleh setiap PNS dalam waktu tertentu. Saat masuk masa pensiun maka semua aktivitas kerja yang telah menjadi rutinitas sebelumnya akan berhenti. Bagi sebagian Pegawai Negeri Sipil (PNS), masa menjelang pensiun dirasakan seperti akan memasuki masa-masa yang membosankan, penuh kesepian, tidak ada lagi fasilitas dan penghormatan manakala masih bertugas. Stigma ini berpengaruh terhadap kinerja PNS yang akan memasuki masa pensiun.

### **Post power syndrome**

*Post power syndrome* merupakan gejala kejiwaan seseorang yang hendak menanggalkan kekuasaan atau jabatan yang diembannya sekian lama, sehingga menimbulkan perasaan rendah diri. *Post power syndrome* juga dapat diartikan orang-orang yang tidak bisa menerima perubahan yang terjadi. Kompleksitas fenomena ini tampak dari kata sindrom. Sindrom sendiri mengandung pemaknaan sejumlah gejala yang terbentuk atas suatu kesatuan keadaan. Ada faktor internal dari individu sendiri dan lingkungan

sosial yang bertemu dalam satu kepentingan untuk mempertahankan kekuasaan. Dengan berakhirnya posisi dalam sebuah kekuasaan akan menyebabkan individu tersebut kehilangan keuntungan yang diperolehnya. Sebut saja rasa terpandang, terhormat, status sosial tinggi, atau dapat tempat paling depan. Orang yang kehilangan identitas ini nantinya akan dipaksa untuk penyesuaian diri atau adaptasi ketika harus mengalami perubahan.

Contoh *post power syndrome* seperti saat seseorang pindah dari satu tempat ke tempat lain dengan kondisi sosial budaya yang berbeda. Untuk bisa menerima tatanan hidup baru ini, harus bisa beradaptasi dengan cara berfikir dan berperilaku sesuai dengan kebiasaan ditempat yang baru. Karena kalau tidak bisa beradaptasi, maka dirinya sendiri yang pada akhirnya akan mengalami kesulitan, akibatnya lingkungan akan menolak.

*Post power syndrome* merupakan sebuah kondisi yang menggambarkan ketidakmampuan individu melepaskan apa yang pernah dia dapatkan dari kekuasaannya terdahulu. Hal tersebut akan

menyebabkan rasa gelisah, resah, tidak tenang, main kuasa, suka perintah, tidak mau dengar, keras hati dan sebagainya. Sering kali individu tersebut mengalami kesulitan untuk mengelola dirinya karena harapannya adalah orang lain tetap “menghamba” pada dia.

### Dampak dan Langkah Antisipasi

Sebenarnya *Post Power Syndrome* bisa terjadi di lingkungan mana saja ketika ada relasi tuan-hamba, atasan-bawahan dsb. Nampaknya iklim relasi kekuasaan dan otoritas jelas terasa dalam organisasi dan hierarki pemerintahan. Pernyataan ini tidak dimaksudkan bahwa PNS atau pensiunan otomatis mengidap *post power syndrome*. Sangat banyak juga pensiunan yang berhasil beradaptasi dalam kehidupan yang berbeda. Adanya struktur hierarkis kekuasaan dan garis komando, hormat kepada atasan, lingkungan yang memfasilitasi adalah hal yang bisa menyebabkan terjadinya *post power syndrome*.

Indikator seseorang mengalami *post power syndrome* antara lain sering marah-marah tanpa alasan yang jelas, mudah tersinggung, atau mudah menyalahkan pekerjaan orang lain. Jika gejala kejiwaan ini tidak segera diatasi, maka besar kemungkinan muncul stress dan depresi.

Usia boleh tambah tua, tetapi sikap dan kedewasaan hidup dan batin harus tetap positif. Kalau pra dan pasca pensiun dimengerti dalam konteks ini, maka sebenarnya tidak ada yang perlu dikhawatirkan, hanya memerlukan perhatian dan dukungan dari keluarga serta lingkungan sekitarnya.

- Jangan malu untuk mengungkapkan perasaan. Ceritakan segala pikiran serta keluhan kepada orang terdekat.
- Alihkan dengan melakukan kegiatan atau hobi yang selama ini tidak sempat dilakukan. Kesibukan dapat membantu seseorang mengalihkan pikiran-pikiran negatif.
- Luangkan waktu untuk berkumpul dengan keluarga atau teman-teman. Kegembiraan canda tawa dapat menghilangkan stress.
- Banyak berdoa dan mendekatkan diri dengan

sang Pencipta. Dengan begitu akan merasa lebih tenang dan cepat *move on* dari kejayaan di masa lalu.

Memasuki masa pensiun, pegawai harus mempersiapkan dalam segala hal. Berdiskusi, saling bercerita bersama orang terdekat maupun orang yang akan pensiun bisa menjadi langkah yang bisa diambil untuk melepaskan kepenatan yang sangat membantu untuk sharing pengalaman dalam mengisi waktu dan aktivitas. Peran dari anggota keluarga juga penting dalam masa persiapan dan sesudahnya untuk saling mendukung diantara keduanya. Keluarga, kerabat, atau orang terdekat dapat meringankan beban pikiran seseorang agar tidak mengalami *post power syndrome*. Hal ini karena keluarganya yang lebih mengetahui kondisinya. Cara paling mudah adalah dengan terus menjalin silaturahmi dengan orang-orang di sekitar, baik itu keluarga maupun tetangga. Berkumpul dengan keluarga agar kita tidak pernah merasa sendirian atau kesepian.

Adapun langkah persiapan memasuki masa pensiun antara lain dengan cara mempersiapkan tabungan sebaik-baiknya/rencana investasi jangka panjang dengan resiko yang seminim mungkin. Misalnya buka kos-kosan, buka warung makan, kelontong atau usaha kecil lainnya.

### Sumber

- Robins, Stephen P. dan A. Judge, Timothy. 2014. *Perilaku Organisasi* Edisi 14. Jakarta: Penerbit Salemba Empat.
- Dessler, Gary. 2015. *Manajemen Sumber Daya Manusia* Edisi 14. Jakarta: Penerbit Salemba Empat.
- Ayu, Wanda. 2019. “Post Power Syndrome, Sindrom Seseorang Ketika Masuk ke Masa Pensiun” <https://www.ui.ac.id/post-power-syndrome-sindrom-yang-sering-dialami-seseorang-ketika-masuk-ke-masa-pensiun/>, diakses pada tanggal 1 Maret 2020 pukul 12:10

*Keluarga, kerabat, atau orang terdekat dapat meringankan beban pikiran seseorang agar tidak mengalami post power syndrome*