

POST POWER SYNDROME: MENTAL ISSUE YANG SIAP MENYERANG LANSIA

"Usia, seperti cinta, tak dapat disembunyikan." - William Shakespeare.



Sumber: kavacare.id

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 serta status sosial ekonomi dan 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*¹.

Post power syndrome biasa terjadi pada individu yang telah menjadi pensiunan, purnawirawan, ataupun individu yang telah di PHK, akibat individu yang bersangkutan sudah tidak bekerja, pensiun, tidak menjabat, atau tidak berkuasa lagi. *Post power syndrome* terjadi bukanlah karena situasi pensiun atau menganggur tersebut, melainkan bagaimana cara individu menghayati dan merasakan keadaan baru tersebut. Apabila individu tidak bisa menerima kondisi baru itu dan merasa kecewa dan pesimis maka akan timbul konflik batin, ketakutan, dan rasa rendah diri. Sebaliknya individu yang telah pensiun memaknai kondisi ini dengan optimisme yang tinggi akan menghadapi masa pensiun ini dengan percaya diri².

¹ Rahmat, A. (2016). Post-power syndrome dan perubahan perilaku sosial pensiunan guru. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 77-94.

² Yunian, F. A. (2013). Pengaruh optimisme menghadapi masa pensiun terhadap post power syndrome pada anggota badan pembina pensiunan pegawai (bp3) pelindo semarang. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 23-28.

Terdapat banyak upaya yang dapat dilakukan bagi karyawan untuk mencegah dan mengatasi perasaan *post power syndrome* seperti terlibat dalam kegiatan sukarela, menjalin komunikasi yang baik dengan orang sekitar, aktif mengikuti kegiatan di rumah, berolahraga, serta mencari kesibukan baru seperti travelling dan memperdalam hobi. Semua hal tersebut dilakukan agar karyawan pensiun memiliki kegiatan pengganti kerja sehingga harapannya karyawan tersebut tidak terlalu larut dalam perasaan sedih yang dialami dan bisa menikmati kehidupan barunya.