

M A J A L A H

Edisi November 2019

# Care for Life

■ Apa Itu WIRUSAHA  
SOSIAL? Part II

■ Makanan Diabetisi dengan  
Gangguan Pencernaan

■ PERTOLONGAN Pertama  
Pada PATAH TULANG

## Guruku PAHLAWANKU



9 772477 510009

ISSN 977 247751099



Safari Sehat BSMI Surabaya



Pelatihan Kegawadaruratan Pesantren  
Oleh BSMI Ponorogo



Operasi Katarak BSMI Kota Blitar

# POST POWER SYNDROME, APA ITU?

PART 1



Oleh: dr. Hafid Algristian, SpKJ  
Psikiater | Urban Mental Health |  
Relawan BSMI Jawa Timur

**S**ejalan dengan bertambahnya umur seseorang maka kondisi fisik maupun non fisik akan mengalami penurunan akibat dari proses alamiah. Terjadilah penurunan tingkat produktivitas, bahkan akhirnya tidak mampu lagi bekerja untuk memenuhi kebutuhannya. Di samping itu kondisi menua ini akan mendatangkan berbagai penyakit yang banyak memerlukan tersedianya dana untuk kesehatan. Sakit-sakitan atau sakit berkepanjangan adalah hal yang sangat tidak diharapkan. Di balik harapan tersebut tak dapat dipungkiri, bahwa kondisi obyektif para usia lanjut di samping mengalami penurunan fungsi fisik, juga menghadapi masalah utama, yaitu: 1. Kesepian; 2. Merasa tidak berguna; 3. Kemunduran atau hilangnya kemandirian. Kondisi ini merupakan tantangan bagi usia lanjut.

Mari kita simak kisah (kalau tidak disebut keluh kesah) dari seorang anggota keluarga berikut ini:

Saya sering merasa terganggu oleh sikap beberapa anggota keluarga saya, terutama om (65) dan sepupu perempuan (50). Padahal mereka adalah orang-orang sukses, tak kekurangan secara materi. Ketika masih bekerja, mereka menduduki posisi yang cukup tinggi di kantornya. Om memang sangat pandai, pernah menjadi brand manager di beberapa perusahaan consumer product untuk waktu yang lama. Sepupu juga sukses, terakhir bekerja menjadi PR manager di Surabaya.

Sekarang om sudah lama pensiun dan sepupu juga tidak bekerja lagi karena harus ikut suami ke Jakarta. Saya melihat rasa bangga mereka terhadap diri masih tersisa. Mereka terus merasa hebat dengan dirinya, sering bercerita mengenai

masa-masa hebat mereka dan cenderung mengkritik dan menganggap orang lain tidak sehebat mereka.

Meski tidak serumah, tapi kami sering bertemu dalam pertemuan keluarga. Nah, di situ baru rasanya saya terganggu karena mereka terus-menerus berulah seperti itu. Apakah ini yang disebut post power syndrome? Apakah itu pasti terjadi pada orang-orang yang pernah memiliki kedudukan yang tinggi, bergengsi dan membanggakan? Apa yang bisa dilakukan untuk menanggapi perilaku seperti demikian?

*Post-power syndrome*, adalah gejala yang terjadi di mana penderita hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya (karimnya, kecantikannya, ketampanannya, kecerdasannya, atau hal yang lain), dan seakan-akan tidak bisa memandang realita yang ada saat ini. Seperti yang terjadi pada kebanyakan orang pada usia mendekati pensiun. Selalu ingin mengungkapkan betapa begitu bangga akan masa lalunya yang dilaluinya dengan jerih payah yang luar biasa.

### Gejala Post-Power Syndrome

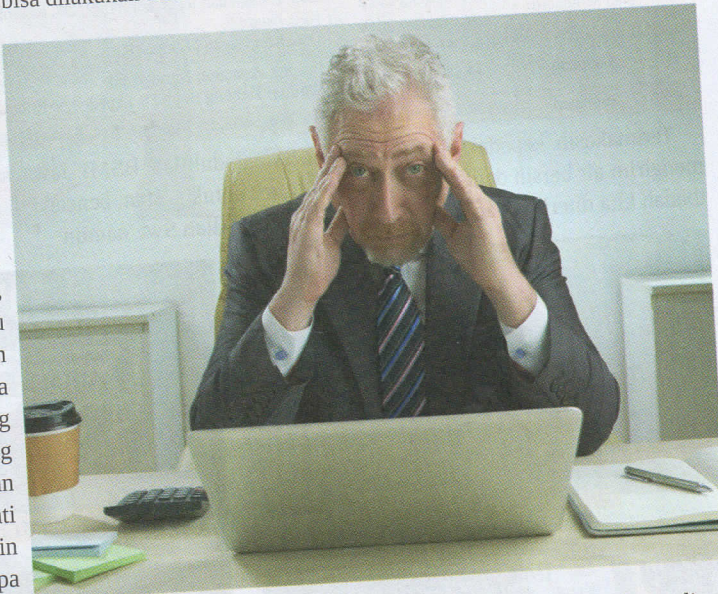
Secara umum, orang yang mengalami *post-power syndrome* sebenarnya diliputi rasa kecewa, bingung, kesepian, ragu-ragu, khawatir, takut, putus asa, dependensi (ketergantungan, tidak mandiri), kekosongan, dan kerinduan. Selain itu, harga dirinya juga menurun, merasa tidak lagi dihormati dan terpisah dari kelompok. Semua ini biasanya tidak begitu disadari oleh yang bersangkutan.

Gejala ini umumnya terjadi pada orang yang tadinya mempunyai kekuasaan atau jabatan dan ketika jabatan itu sudah tak lagi dipegang,

muncullah berbagai gejala psikologis atau emosional yang sifatnya kurang positif.

Beberapa gejala biasanya dapat dibagi ke dalam 3 ranah.

1. Gejala fisik, misalnya tampak kuyu, terlihat lebih tua, tubuh lebih lemah, sakit-sakitan.
2. Gejala emosi, misalnya mudah tersinggung, pemurung, senang menarik diri dari pergaulan, atau sebaliknya cepat marah untuk hal-hal kecil, tak suka disaingi dan tak suka dibantah.



3. Gejala perilaku, misalnya menjadi pendiam, pemalu, atau justru senang berbicara mengenai kehebatan dirinya di masa lalu, senang menyerang pendapat orang, mencela, mengkritik, tak mau kalah, dan menunjukkan kemarahan baik di rumah maupun di tempat umum

Beberapa kasus *post-power syndrome* yang berat diikuti oleh gangguan jiwa seperti tidak bisa berpikir rasional dalam jangka waktu tertentu, depresi yang berat, atau pada ciri kepribadian introvert (tertutup) mengalami keluhan-keluhan yang bersifat psikosomatis, yakni kondisi psikis yang menyebabkan keluhan penyakit-penyakit badaniah muncul kembali.