

# Care for Life

■ Post Power Syndrome,  
Apa Itu? Part 2

■ EMPATHY:  
THE BUSINESS BOOSTER

■ Mengenal Tanda Dan Gejala  
PENYALAHGUNAAN NARKOBA



## STOP HIV-AIDS



ISSN 977 247751099



Screening Kesehatan BSMI Kab Mojokerto



Aksi Cukagi BSMI Kab Mojokerto



Pelatihan Kegawadaruratan Masjid



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

## POST POWER SYNDROME, APA ITU? **PART 2**

### Penyebab Post-Power Syndrome

Ada banyak faktor yang menyebabkan terjadinya post-power syndrome. Pensiun dini dan PHK adalah salah satu dari faktor tersebut. Para pensiunan terbagi menjadi dua kelompok. Ada yang bahagia karena dapat menyelesaikan tugas dan pengabdianya dengan lancar. Sebaliknya, ada juga yang mengalami ketidakpuasan atau kekecewaan akan kehidupannya.

Sindrom ini bisa dialami oleh pria maupun wanita, tergantung dari berbagai faktor, seperti ciri kepribadian, penghayatan terhadap makna dan tujuan kerja, pengalaman selama bekerja, pengaruh lingkungan keluarga dan budaya. Berbagai faktor tersebut menentukan keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri menghadapi masa pensiun. Post-power syndrome merupakan tanda kurang berhasilnya seseorang menyesuaikan diri.

Tujuan bekerja tak hanya untuk memenuhi kebutuhan primer manusia, tapi secara psikologis, bekerja dapat memenuhi pencapaian identitas diri, status, ataupun fungsi sosial lainnya. Beberapa orang sangat menghargai prestise dan kekuasaan dalam kehidupannya, hal ini bisa diperoleh selama

ia memegang jabatan atau mempunyai kekuasaan. Apalagi bila lingkungan kerjanya juga mengondisikan dirinya untuk terus memperoleh prestise tersebut, misalnya anak buah yang tak berani memberikan masukan untuk perbaikan atau adanya fasilitas berlebihan yang diberikan perusahaan baginya selama menjabat.

Masa pensiun bisa memengaruhi konsep diri karena pensiun menyebabkan seseorang kehilangan peran, status, dan identitasnya dalam masyarakat menjadi berubah sehingga dapat menurunkan harga diri. Bila anggota keluarga memandang pensiunan sebagai orang yang sudah tidak berharga lagi dan memperlakukan mereka secara buruk, bukan tak mungkin juga akan memicu munculnya sindrom ini.

Beberapa ciri kepribadian yang rentan terhadap post-power syndrome di antaranya adalah mereka yang senang dihargai dan dihormati orang lain, suka mengatur, "gila jabatan", menuntut agar permintaannya selalu dituruti, dan suka dilayani orang lain.

Secara ringkas disebut sebagai orang dengan need of power yang tinggi. Selain itu, ada pula mereka yang sebenarnya kurang kuat kepercayaan dirinya sehingga sebenarnya selalu membutuhkan pengakuan dari orang lain, melalui jabatannya dia merasa "aman".

Kejadian traumatik juga menjadi salah satu penyebab terjadinya post-power

syndrome. Misalnya kecelakaan yang dialami oleh seorang pelari, yang menyebabkan kakinya harus diamputasi. Bila dia tidak mampu menerima keadaan yang dialaminya, dia akan mengalami post-power syndrome. Jika terus berlarut-larut, tidak mustahil gangguan jiwa yang lebih berat akan dideritanya.

### Penanganan Post-Power Syndrome

Salah satu penanganan untuk keadaan ini adalah dengan menemukan suatu kegiatan baru yang disukai. Namun syarat 'disukai' saja tidak cukup. Seseorang perlu menemukan makna baru dalam kegiatan ini. Contohnya, seorang manajer yang terkena PHK, tetapi bisa beraktualisasi diri di bisnis baru yang dirintisnya (agrobisnis misalnya), ia akan terhindar dari resiko terserang post-power syndrome.

Di samping itu, dukungan keluarga, dan kematangan emosi seseorang sangat berpengaruh pada terlewatnya post-power syndrome ini. Seseorang yang bisa menerima kenyataan dan keberadaannya dengan baik akan lebih mampu melewati fase ini dibanding dengan seseorang yang memiliki kepribadian imatur (tidak matang) dimana banyak mengalami konflik emosi.

Dukungan dan pengertian dari orang-orang terdekat sangat membantu penderita. Bila penderita melihat bahwa orang-orang di sekitarnya memahami dan mengerti tentang keadaan dirinya, misalnya ketidakmampuannya mencari nafkah, ia akan lebih bisa menerima keadaannya dan lebih mampu berpikir secara dingin. Hal itu akan mengembalikan kreativitas dan produktifitasnya, meskipun tidak sehebat dulu. Akan sangat berbeda hasilnya jika keluarga malah mengejek dan selalu menyindirnya, menggerutu, bahkan mengolok-oloknya.

Post-power syndrome menyerang siapa saja, baik pria maupun wanita. Kematangan emosi dan kehangatan keluarga sangat membantu untuk melewati fase ini. Dan satu cara untuk mempersiapkan diri menghadapi post-power syndrome adalah gemar menabung dan hidup sederhana. Karena bila post-power syndrome menyerang,

sementara penderita sudah terbiasa hidup mewah, akibatnya akan lebih parah.

### Menghadapi Penderita Post-Power Syndrome

Menghadapi orang yang sudah telanjur menderita memang diperlukan kesabaran luar biasa. Sebagai pasangan atau anggota keluarga yang serumah, pertama hendaknya memahami dulu bahwa penderita tidak sepenuhnya menyadari gejala yang dia alami. Tapi dengan melawan atau mencoba menyadarkan mereka secara langsung juga tidak bijak.

Lebih baik meminta pihak ketiga, yaitu seseorang yang cukup mendapat respek dari yang bersangkutan, untuk memberikan wejangan, atau melalui doa bersama, meditasi atau berzikir. Melalui kegiatan yang dapat mendekatkan diri kepada Tuhan, dia bisa belajar memahami bahwa ternyata kekuasaan itu tidak abadi.

Kedua, sebaiknya kita belajar menerima dia apa adanya, tidak merespons kemarahan dengan hal yang sama. Saya lebih menyarankan agar yang bersangkutan diusahakan untuk mempunyai berbagai aktivitas yang dapat menyalurkan emosi negatif atau ketidakpuasan hidupnya secara lebih konstruktif, seperti mengikuti kegiatan sosial yang menarik, diminta memberikan ceramah dengan topik yang dikuasainya ketika ada acara keluarga, mengajar keterampilan tertentu kepada orang yang memerlukan, menjalani hobi berkebun, dan berolahraga.

