

HUBUNGAN *POST POWER SYNDROME* DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA  
NASABAH YANG PENSIUN DI BANK BTPN MITRA LAYANAN TASPEN  
SOLOK SUMATERA BARAT  
PADA TAHUN 2018

Zulkarnain Edward\*, Yusmahenry Galindra \*\*  
[Zulkarnain.edward@yahoo.com](mailto:Zulkarnain.edward@yahoo.com), [yusmahemry@univbatam.ac.id](mailto:yusmahemry@univbatam.ac.id)

*Fakultas Kedokteran Universitas Batam*

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Masa pensiun terjadi dimana seseorang memulai kehidupan baru. Ada sebagian orang yang menghadapi masa pensiun dengan pandangan positif dan ada juga dengan pandangan negatif yang akan menyebabkan terjadinya hal-hal buruk dalam bentuk gejala fisik, emosional atau termasuk kondisi sosial yang akan menyebabkan terjadinya *post power syndrome*. Bagi pensiunan yang berlarut-larut dalam *Post power syndrome* mereka akan mengalami kecemasan dan guncangan perasaan yang begitu berat.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah individual yang dalam masa pensiun yang berjumlah 94 orang. Teknik yang digunakan adalah kuota sampling dimana sampel memiliki ciri-ciri tertentu sampai jumlah yang diinginkan. Data didapatkan dengan pengisian kuesioner. Data yang diperoleh diolah secara statistik dengan SPSS menggunakan Uji *Fisher's exact test*.

**Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik diketahui  $H_0$  ditolak, dimana terdapat hubungan yang bermakna antara *post power syndrome* dengan tingkat kecemasan pada nasabah yang pensiun di Bank BTPN Mitra layanan taspem Solok Sumatera Barat pada tahun 2018 dengan  $p\text{ value} = 0,001$ .

**Kesimpulan:** Dari hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan antara *post power syndrome* dengan tingkat kecemasan pada nasabah yang pensiun di Bank BTPN Mitra layanan taspem Solok Sumatera Barat pada tahun 2018.

---

**Kata Kunci :** pensiunan, *post power syndrome*, kecemasan

THE RELATIONSHIP OF POST POWER SYNDROME WITH ANXIETY LEVELS IN  
RETIRED CUSTOMERS IN BTPN-BANKN PARTNERS TASPEN SERVICESOLOK  
SUMATERA BARAT

Zulkarnain Edward\*, Yusmahenry Galindra \*\*  
[Zulkarnain.edward@yahoo.com](mailto:Zulkarnain.edward@yahoo.com), [yusmahemry@univbatam.ac.id](mailto:yusmahemry@univbatam.ac.id)

Batam University School of Medicine

ABSTRACT

Background: Retirement occurs when someone starts a new life. Some people face retirement with a positive outlook and there are also negative views that will cause bad things in the form of physical symptoms, emotional or including social conditions that will cause post power syndrome. For retirees who drag on Post power syndrome, they will experience anxiety and shock that is so heavy.

Research Methods: This research is a quantitative type with an analytic research design with a cross-sectional approach. The population of this research is 94 individuals who are in retirement. The technique used is quota sampling where the sample has certain characteristics to the desired amount. Data obtained by filling out the questionnaire. The data obtained were processed statistically with SPSS using Fisher's exact test.

Results: Based on statistical test results, it was found that  $H_0$  was rejected, where there was a significant relationship between post power syndrome and the level of anxiety of customers who retired at Bank BTPN Mitra Taspen Solok, West Sumatra in 2018 with  $p\text{-value} = 0.001$ .

Conclusion: From the results of the study it can be concluded that there is a relationship between post power syndrome and the level of anxiety in customers who retire at the Bank of BTPN Mitra Taspen Solok, West Sumatra in 2018.

---

**Keywords:** retirees, post power syndrome, anxiety

## **PENDAHULUAN**

Pensiun ditandai dengan seseorang tidak bekerja lagi, karena masa tugasnya telah selesai. Pada masa pensiun seseorang akan berhenti dari aktifitas bekerja secara formal, karena seseorang sudah bisa dibilang dalam usia yang sudah tidak muda lagi, serta sudah mengalami kemunduran fisik, sehingga dibutuhkan penyesuaian diri terhadap masa pensiun.

Pada sebagian orang dalam menghadapi masa pensiun ada yang memiliki pandangan positif dan ada yang memiliki pandangan negatif terhadap pensiun. Pada orang yang memiliki pandangan positif terhadap pensiun, mereka akan menjalani masa pensiunnya dengan tenang, bagi mereka yang memiliki pandangan negatif mereka beranggapan pensiun adalah akhir dari segalanya, mereka akan memiliki kondisi mental yang tidak stabil, tidak percaya diri, beranggapan orang yang sudah pensiun merasa sudah tidak berguna lagi dan merasa tidak dibutuhkan lagi, karena usia sudah tua dan produktifitas tubuh menurun. Hal ini mengakibatkan depresi dan *post power syndrome*.

Bagi individu yang kurangnya penerimaan diri atau bisa dikatakan mengalami *post power syndrome* mereka akan mengalami kecemasan dan goncangan perasaan yang begitu berat. Kecemasan ini terjadi, karena mereka harus meninggalkan

teman-teman yang ada dilingkungan kerja baik itu atasan maupun bawahan, dan status sosial ekonomi yang diperoleh serta fasilitas-fasilitas yang diperoleh saat bekerja. Kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan yang berkelanjutan akan berdampak pada keseimbangan emosional.

Kecemasan sangat sering terjadi dimasyarakat, kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri dan dalam lingkungan pada umumnya. Sensasi anxietas/cemas sering dialami oleh hampir semua manusia. Perasaan tersebut ditandai oleh rasa ketakutan, rasa tidak menyenangkan, seringkali disertai oleh gejala otonomik, seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, gelisah, dan sebagainya.

Angka kejadian kecemasan di Amerika 28% atau lebih. Usia yang mengalami kecemasan 9-17 tahun. 13% usia 18-54 tahun, 16% usia 55 dan lansia 11,4%. Jenis kelamin wanita 2 kali lebih banyak beresiko mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki (Fortinesh, 2008).

Penelitian akan dilakukan di bank BTPN mitra layanan taspen Solok Sumatera Barat. Peneliti ingin mengetahui bagaimana lansia disana menghadapi masa pensiun, adapun alasan lainnya karena peneliti melihat lembaga tersebut merupakan tempat berkumpulnya lansia yang secara tidak

langsung mereka adalah orang yang memiliki pekerjaan tetap, dan bisa jadi mereka orang yang memiliki gengsi atau jabatan yang tinggi sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang Hubungan *Post Power Syndrome* dengan Tingkat Kecemasan pada Nasabah yang Pensiun di Bank BTPN Mitra Layanan Taspen Solok Sumatera Barat pada Tahun 2018.

### **SUBJEK DAN METODE**

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional, dengan pendekatan cross sectional yang menganalisis variabel dependen dan independen pada periode yang sama atau pada waktu yang sama. Sedangkan jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif.

Lokasi penelitian ini adalah di Bank BTPN Solok, Sumatra Barat, dilakukan pada Januari 2018. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah individual yang dalam masa pensiun.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *quota sampling*. *Quota sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2013). Dengan menggunakan persamaan Taro Yamane/Slovin, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 94 orang.

Variabel independen pada penelitian ini adalah *post power syndrome* dan variabel dependen pada penelitian ini adalah kecemasan.

*Post power syndrome* merupakan keadaan yang menimbulkan gangguan fisik, social dan spiritual pada lanjut usia saat memasuki masa pensiun sehingga dapat menghambat aktifitas kehidupan sehari-hari (Santoso dan Lestari, 2008).

Cara pengukuran dengan menggunakan kuesioner, dimana setiap jawaban memiliki skor tertentu dan skor tersebut akan dijumlahkan. Hasil ukur yang didapatkan adalah jika ringan bernilai 1, jika sedang bernilai 2 dan jika berat bernilai 3.

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan, 2010).

Cara pengukuran dengan menggunakan kuesioner, dimana setiap jawaban memiliki skor tertentu dan skor tersebut akan dijumlahkan. Hasil ukur yang didapatkan adalah jika rendah bernilai 1, jika sedang bernilai 2 dan jika tinggi bernilai 3.

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

**HASIL**

**A. Distribusi Frekuensi Berdasarkan**

***Post Power Syndrome***

<i>post power syndrome</i>	frekuensi (f)	persentase (%)
rendah	19	20.2
sedang	58	61.7
tinggi	17	18.1
Total	94	100.0

Jumlah responden sebanyak 94 responden pensiunan adalah di Bank BTPN Solok, Sumatra Barat menunjukkan bahwa nilai tertinggi yaitu *post power syndrome* sedang sebanyak 58 orang (61,1%).

**B. Distribusi Frekuensi Berdasarkan**

**Tingkat Kecemasan**

tingkat kecemasan	frekuensi (f)	persentase (%)
ringan	38	40.4
sedang	53	56.4
berat	3	3.2
Total	94	100.0

Jumlah responden sebanyak 94 responden pensiunan adalah di Bank BTPN Solok, Sumatra Barat menunjukkan bahwa nilai tertinggi yaitu dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 53 (56,4%).

**C. Hubungan *Post Power Syndrome* dengan Tingkat Kecemasan**

<i>post power syndrome</i>	tingkat kecemasan				total		P Value
	ringan		sedang-berat		f	%	
rendah	f	%	f	%	f	%	0,000
sedang-tinggi	16	84,2	3	15,8	19	100	
Total	22	29,3	53	70,7	75	100	
	38	40,4	56	59,6	94	100	

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kategori *Post Power Syndrome* rendah dan tingkat kecemasan ringan terdapat 16 orang (84,2%), *Post Power Syndrome* rendah dan tingkat kecemasan sedang-berat terdapat 3 orang (15,8%). Sedangkan kategori *Post Power Syndrome* sedang-tinggi dan tingkat kecemasan ringan terdapat 22 orang (29,3%), kategori *Post Power Syndrome* sedang-tinggi dan tingkat kecemasan sedang-berat terdapat 53 orang (70,7%).

Setelah dilakukan uji analisis statistik, hasil uji statistik dengan *Fisher's exact test* diperoleh nilai *p Value* = 0,001 maka nilai *p Value* < 0,05, dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan yang bermakna antara *post power syndrome* dengan tingkat kecemasan pada nasabah yang pensiun di bank BTPN Mitra pelayanan taspen Solok Sumatera Barat pada tahun 2018.

## **PEMBAHASAN**

### **A. *Post Power Syndrome***

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan sampel sebanyak 94 pensiunan, frekuensi *post power syndrome* pada nasabah yang pensiun di bank BTPN mitra layanan taspen Solok Sumatera Barat pada tahun 2018 menunjukkan bahwa nilai tertingginya yaitu *post power syndrome* sedang sebanyak 58 orang (61,1%).

Gambaran *post power syndrome* pada sebagian besar responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada waktu pengisian kuesioner salah satu indikator penyebab terjadinya *post power syndrome* yang dialami oleh responden adalah kondisi perilaku dan mental. Kondisi perilaku dan mental responden terhadap *post power syndrome* diketahui dari hasil pengisian kuesioner sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka semenjak pensiun sering sangat sulit untuk mengendalikan amarahnya, kadang-kadang merasa tidak puas terhadap apa yang telah dicapai mereka selama ini, merasa diri sudah tidak berguna lagi karena usia yang sudah tua, dan sering merasa tidak memiliki semangat untuk melakukan suatu aktivitas. Hal itu tentu sangat mengganggu psikologis mereka, apalagi dengan umur yang sudah melebihi setengah abad itu tentu memiliki kondisi mental yang buruk. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perubahan

kondisi psikologis yang dialami oleh sebagian besar responden yang merupakan tanda dan gejala seseorang mengalami *post power syndrome*.

### **B. *Tingkat Kecemasan***

Berdasarkan frekuensi Tingkat Kecemasan pada nasabah yang pensiun di bank BTPN mitra layanan taspen Solok Sumatera Barat pada tahun 2018 menunjukkan bahwa nilai tertingginya yaitu tingkat kecemasan sedang sebanyak 53 orang (56,4%).

Gambaran responden penelitian ini dimana sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka merasa cemas, mudah tersinggung dan tidak bisa istirahat dengan tenang. Selain sebagian besar responden juga mengeluh bahwa mereka sulit untuk tidur dan sukar berkonsentrasi. Kecemasan yang dialami oleh sebagian besar responden tersebut juga dapat dilihat dari gejala fisik yang sering dikeluhkan oleh sebagian besar responden yaitu mereka mengeluhkan bahwa saat ini sering merasa sakit dan nyeri pada otot-otot persendian mereka. Mereka juga mengatakan bahwa setelah memasuki masa pensiun sering merasakan gelisah, tidak tenang, kepala sering sakit dan kehilangan berat badan. Beberapa keluhan yang dialami dan diderita oleh sebagian besar responden tersebut merupakan beberapa keluhan yang mengarah

pada tanda gejala seseorang mengalami kecemasan dalam kategori sedang.

### **C. Hubungan *Post Power Syndrome* dengan Tingkat Kecemasan**

Berdasarkan penelitian dapat dilihat *post power syndrome* pada pensiunan. *Post power syndrome* dibagi menjadi *post power syndrome* rendah dan sedang-tinggi, dikelompokkan pensiunan mengalami tingkat kecemasan ringan dan sedang-berat. Pada kategori *Post Power Syndrome* rendah dan tingkat kecemasan ringan terdapat 16 orang (84,2%), *Post Power Syndrome* rendah dan tingkat kecemasan sedang-berat terdapat 3 orang (15,8%). Sedangkan kategori *Post Power Syndrome* sedang-tinggi dan tingkat kecemasan ringan terdapat 22 orang (29,3%), kategori *Post Power Syndrome* sedang-tinggi dan tingkat kecemasan sedang-berat terdapat 53 orang (70,7%).

Hasil Uji *Fisher's Exact* didapatkan bahwa nilai *p value* = 0,001, dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan yang bermakna antara *post power syndrome* dengan tingkat kecemasan pada nasabah yang pensiun di Bank BTPN mitra layanan taspen Solok Sumatera Barat pada tahun 2018.

Pada sebagian orang dalam menghadapi masa pensiun ada yang memiliki pandangan positif dan ada yang memiliki pandangan negatif terhadap pensiun. Pada orang yang

memiliki pandangan positif terhadap pensiun, mereka akan menjalani masa pensiunnya dengan tenang, bagi mereka yang memiliki pandangan negatif akan beranggapan pensiun adalah akhir dari segalanya, mereka akan memiliki kondisi mental yang tidak stabil, tidak percaya diri, dan beranggapan orang yang sudah pensiun tidak berguna lagi, dan merasa tidak dibutuhkan lagi disebabkan usia sudah tua dan produktifitas menurun. Hal ini mengakibatkan depresi dan *post power syndrome* (Indriana, 2012).

Bagi individu yang dalam masa pensiun dan mengalami *Post power syndrome* mereka akan mengalami kecemasan dan goncangan perasaan yang begitu berat. Kecemasan ini terjadi karena mereka harus meninggalkan teman-teman yang ada di lingkungan kerja baik itu atasan maupun bawahan, dan status sosial ekonomi yang diperoleh serta fasilitas-fasilitas yang diperoleh saat bekerja. Kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan yang berkelanjutan akan berdampak pada keseimbangan emosional (Hadiyono, 2012).

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada nasabah yang pensiun di bank BTPN mitra layanan taspen Solok Sumatera Barat pada tahun 2018 yang berjumlah 94 orang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah responden mempunyai *post power syndrome* dalam kategori sedang (61,7 %)
2. Lebih dari setengah responden mengalami tingkat kecemasan dalam kategori sedang (56,4 %).
3. Terdapat hubungan antara *post power syndrome* dengan tingkat kecemasan pada nasabah yang pensiun di Bank BTPN mitra layanan taspen Solok Sumatera Barat pada tahun 2018 nilai *p value* sebesar 0,001

#### **SARAN**

Berdasarkan hasil pengamatan penulis selama melakukan penelitian, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pensiunan  
Dapat menjadi sumber informasi, pengetahuan tentang hubungan *post power syndrome* dengan tingkat kecemasan bagi yang menghadapi masa pensiun.
2. Bagi Instansi Pendidikan  
Dapat menjadi sumber informasi dan sumber bacaan tentang tentang hubungan *post power syndrome* dengan tingkat kecemasan bagi yang menghadapi masa pensiun.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya  
Menjadi sumber informasi dan data pembandingan untuk pengembangan judul-judul selanjutnya yang berhubungan dengan *post power*

*syndrome* dengan kecemasan lansia menghadapi masa pensiun.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Rahmat, Suyanto (2013). *Post-Power Syndrome Dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru di MAN 2 Yogyakarta*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Agus, S., & Novia, B. L. (2008). *Peran Serta Keluarga Pada Lansia Yang Mengalami Post Power Syndrome*.
- Fandy Achmad Y. (2013). *Pengaruh optimisme menghadapi masa pensiun terhadap post power syndrome pada anggota Badan Pembina Pegawai (BP3) Pelindo Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Fortinesh. 2008. *Psychiatric Nursing Care Plane. California: Mosby Year*.
- Haditono. (2012) *Mempersiapkan Diri Menghadapi Masa Pensiun*. Yogyakarta: UGM Press
- Handayani, Y. 2008. *Post Power Syndrome pada Pegawai Negeri Sipil yang Mengalami Masa Pensiun*.
- Hurlock, Elizabeth B. 2009. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indriana, Yeniari. (2012). *Gerontologi dan Progeria*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Istiqomah Nurhayati. (2015). dengan judul *Harga diri dengan kecenderungan post power syndrome pada pensiunan PNS anggota PWRI Cabang Kota Cirebon*.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (diakses tanggal 14 Juni 2013)
- Kaplan, HI. & Sadock, BJ. 2010. *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jilid I. Tangerang: Bina Rupa Aksara
- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Manullang, Marihot & Manullang, M. 2008. *Manajemen Personalita*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.



## ZONA KEDOKTERAN – Vol. 9 No. 1 Januari 2019

- Maryam, R. Siti, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mustamir Pedak. (2009). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Nofita, Effy. 2011. *Post Power Syndrome in Retired Manager Women*. www.library.gunadarma.ac.id.
- Notoadmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Paramitha Hapsari Sukarti, dengan judul *Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pegawai PT. Perkebunan Nusantara V Pekanbaru-Riau*.
- Pedy Asareno Tiliano. (2016). *Hubungan antara post power syndrome dengan kecemasan lansia menghadapi masa pensiun di Desa Mapagan Kelurahan Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*.
- Riduwan dan Akdon. (2010). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rufaidhah, Elina Raharisti. 2009. *Fektivitas Terapi Kognitif Perilaku terhadap Penurunan Tingkat Kecerdasan pada Penderita Asma*. Tesis. Universitas Gadjah Mada.
- Santoso, Agus & Lestari, Novi B. 2008. *Peran Serta Keluarga pada Lansia yang Mengalami Post Power Syndrome*. Media Ners.
- Semium, Yustinus. 2010. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius
- Stuart, G. W. & Sundeen, S. J. 2009. *Keperawatan Jiwa: Edisi 3*. Jakarta: EGC
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Gadjah Mada University Press: Yogyakarta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, Siti. (2008). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Syofian Siregar. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.