

TINGKAT KECEMASAN DAN POST POWER SYNDROME PADA LANSIA PENSIUNAN APARATUR SIPIL NEGARA (ASN)

Kamsari*, Kitri Hikmawati, Riyanto, Liviana Jerli Marsanda

Dosen Program Studi Profesi Ners STIKes Indramayu, Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

*corresponding author: kamsari020685@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Banyak orang percaya bahwa pensiun menandai awal penurunan kualitas hidup mereka. Banyak individu mengalami kecemasan sebab tak bisa membayangkan kehidupan pasca-pensiun mereka. Hal ini dapat mengakibatkan depresi dan guncangan psikologis serta kecemasan yang sangat parah bagi mereka yang tidak dapat menerima kondisinya atau menderita *post power syndrome*. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat kecemasan dengan Post Power Syndrome pada Lansia. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 53 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk menilai tingkat kecemasan dan kuesioner *post power syndrome* untuk menilai tingkat *post power syndrome*. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*. **Hasil:** penelitian didapatkan tingkat kecemasan dari 53 responden kecemasan berat hingga sangat berat sebanyak 18 (34,0%) dan tingkat *post power syndrome* sedang sebanyak 33 (62,3%). Hasil analisis bivariat *P-value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$). **Kesimpulan:** sehingga dapat disimpulkan H_a diterima yang artinya ada Hubungan Tingkat Kecemasan dengan *Post Power Syndrome* pada Lansia Pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kelurahan Lemah Mekar Indramayu.

Kata kunci : Aparatur Sipil Negara, Lansia, Pensiunan, *Post power syndrome*, Tingkat kecemasan.

Abstract

Background: Many people believe that retirement marks the beginning of a decline in their quality of life. Many individuals experience anxiety because they cannot imagine their post-retirement life. This can lead to depression and psychological shock as well as very severe anxiety for those who cannot accept their condition or suffer from post power syndrome. **Objective:** This study aims to determine whether there is a relationship between anxiety levels and Post Power Syndrome in the Elderly. **Method:** This study is a quantitative study using a descriptive analytical method with a cross-sectional approach. The sampling technique used a total sampling of 53 respondents. The instruments used were the *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) questionnaire to assess anxiety levels and the *post power syndrome* questionnaire to assess post power syndrome levels. The analysis used in this study was a bivariate analysis using the *Chi Square* test. **Results:** The study found that the anxiety levels of 53 respondents ranged from severe to very severe anxiety as many as 18 (34.0%) and moderate levels of post power syndrome as many as 33 (62.3%). The results of the bivariate analysis *P-value* = 0.000 ($\alpha < 0.05$). **Conclusion:** so it can be concluded that H_a is accepted, which means there is a relationship between anxiety levels and post-power syndrome in elderly retired civil servants (ASN) in Lemah Mekar Village, Indramayu.

Keywords: State Civil Apparatus, Elderly, Retired, Post power syndrome, Anxiety level.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah berusia ≥ 60 tahun menurut World Health Organization. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, lansia merupakan tahap akhir perkembangan individu dengan batasan usia 60 tahun ke atas (Kemenkes, 2023). Pada fase ini, individu umumnya memasuki masa pensiun, yaitu periode ketika seseorang berhenti bekerja dan memperoleh penghasilan tetap untuk memenuhi kebutuhan hidup di masa depan (Kemenkeu, 2022). Di Indonesia, usia pensiun berkisar antara 50–60 tahun, dengan ketentuan usia pensiun normal 55 tahun sesuai Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan.

Jumlah lansia terus mengalami peningkatan secara global maupun nasional. Data United Nations menunjukkan bahwa populasi lansia meningkat dari sekitar 260 juta pada tahun 1980 menjadi 761 juta pada tahun 2021, dan diproyeksikan mencapai sekitar 17% dari total populasi dunia pada tahun 2050 (United Nations, 2024). Di Indonesia, jumlah lansia mencapai sekitar 29 juta jiwa (12%) dan diperkirakan meningkat menjadi 50 juta jiwa (20%) pada tahun 2045 (Kementerian Kesehatan, 2024). Di Provinsi Jawa Barat, jumlah lansia juga mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir, dengan jumlah mencapai 2.882.682 orang pada tahun 2020 (Direktorat Jenderal Pembangunan dan Pemberdayaan Masyarakat Daerah, 2020).

Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia, jumlah individu yang memasuki masa pensiun, termasuk Aparatur Sipil Negara (ASN), juga semakin bertambah. Data Badan Kepegawaian Negara menunjukkan bahwa jumlah Pegawai Negeri Sipil (PNS) mencapai 3.732.428 orang dengan distribusi usia yang didominasi kelompok mendekati masa pensiun, yaitu 41–50 tahun sebesar 33% dan 51–60 tahun sebesar 34% (BKN,

2023). Selain itu, data Diskominfo Kota Bandung mencatat sebanyak 252 PNS memasuki masa purna bhakti pada periode Februari 2024 hingga Januari 2025 (Diskominfo Kota Bandung, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa angka pensiunan cukup tinggi dan berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan, khususnya dalam aspek psikologis.

Masa pensiun sering kali dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup, di mana individu mengalami kecemasan akibat ketidakmampuan membayangkan kehidupan setelah pensiun serta merasa tidak lagi produktif (Khodijah, 2018). Selain itu, sebagian pensiunan menghadapi kesulitan ekonomi, stres, dan depresi akibat ketidakmampuan mengelola perubahan kehidupan setelah pensiun (Saili, 2008 dalam Patisina, 2019). Kondisi psikologis ini dapat berkembang menjadi post power syndrome, yaitu keadaan ketika individu mengalami kesulitan menerima hilangnya kekuasaan atau peran sosial, yang ditandai dengan perasaan rendah diri, frustrasi, ketergantungan, serta gejala psikosomatis (Rubani, 2018). Faktor penyebab kondisi ini antara lain perasaan tersisihkan, keinginan mempertahankan kekuasaan, serta emosi negatif yang berkelanjutan (Tarmizi, 2013 dalam Rustam Aji, 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian post power syndrome pada pensiunan. Penelitian oleh Sri Mulyani, dkk (2024) menunjukkan hasil uji statistik p value = 0,004 yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan post power syndrome pada pensiunan. Hal ini sejalan dengan penelitian Edward & Galindra (2019) yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara post power syndrome dengan tingkat kecemasan pada pensiunan dengan nilai p = 0,001. Hasil studi pendahuluan di Kelurahan Lemah Mekar menunjukkan bahwa sebagian lansia pensiunan mengalami kecemasan, perubahan emosi,

serta kesulitan beradaptasi setelah pensiun, meskipun sebagian lainnya mampu menyesuaikan diri dengan baik. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan dengan post power syndrome pada lansia pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh Lansia Pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kelurahan Lemah Mekar sebanyak 53 orang. Kriteria inklusi beserta eksklusi dalam penelitian ini tidak digunakan karena menggunakan total sampling. Total Sampling yang akan digunakan adalah Lansia Pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kelurahan Lemah Mekar sebanyak 53 orang. Penelitian ini sudah terlaksana di Kelurahan Lemah Mekar, Indramayu. Penelitian ini telah dilaksanakan pada 18-23 Juni 2025. Adapun alat ataupun instrumen guna mengumpulkan data penelitian ini ialah kuesioner tingkat kecemasan dan kuesioner *post power syndrome*. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Lama Pensiun

Variabel	n	Mean	Median	Std. Deviation	(Min-Max)	95%CI
Usia	53	63,15	63,00	2,468	60-73	62,47-63,83
Lama Pensiun	53	5,17	4,00	4,738	1-33	3,86-6,48

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa rata-rata usia dari 53 responden ialah 63,15 tahun dimana usia responden yang termuda ialah 60 tahun dan usia responden yang tertua ialah 73 tahun. Rata-rata lama pensiun dari 83 responden adalah 5,17 tahun dimana pensiun terbaru ialah 1

tahun beserta pensiun responden terlama ialah 33 tahun

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, dan Pendidikan Terakhir

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	62,3
Perempuan	20	37,7
Jumlah	53	100,0
Pendidikan Terakhir		
SD	0	0
SMP	1	1,9
SMA	13	24,5
Perguruan Tinggi	39	73,6
Jumlah	53	100,0

Tabel 2 memperlihatkan sebanyak 33 (62,3%) responden berjenis kelamin Laki-laki beserta sejumlah 39 (73,6%) responden dengan pendidikan terakhir terbanyak perguruan tinggi.

Univariat

Tabel 3 Gambaran Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak ada	9	17,0
Ringan	2	3,8
Sedang	6	11,3
Berat	18	34,0
Sangat Berat	18	34,0
Total	53	100,0

Tabel 3 memperlihatkan bahwa dari 53 responden, frekuensi tertinggi responden yang mempunyai tingkat kecemasan berat beserta sangat berat sejumlah 18 (34,0%) responden.

Tabel 4 Gambaran *Post Power Syndrome*

Post Power Syndrome	f	%
Ringan	12	22,6
Sedang	33	62,3

Tabel 4 memperlihatkan bahwasanya dari 53 responden, frekuensi tertinggi responden yang mengalami post power syndrome sedang sejumlah 33 (62,3%) responden.

Bivariat

Tabel 5
Hubungan Tingkat Kecemasan dengan *Post Power Syndrome* pada Lansia Pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kelurahan Lemah Mekar Indramayu

Post Power Syndrome									
Tingkat Kecemasan	Ringan		Sedang		Berat		Total		P-Value
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Tidak ada	8	88,9%	1	11,1%	0	0,0%	9	100,0%	0,000
Ringan	1	50,0%	1	50,0%	0	0,0%	2	100,0%	
Sedang	1	16,7%	5	83,3%	0	0,0%	6	100,0%	
Berat	2	11,1%	14	77,8%	2	11,1%	18	100,0%	
Sangat Berat	0	0,0%	12	66,7%	6	33,3%	18	100,0%	
Total	12	22,6%	33	62,3%	8	15,1%	53	100,0%	

Tabel 5 memperlihatkan bahwasanya dari 53 pensiunan, responden yang tidak memiliki kecemasan sebanyak 8 (88,9%) dengan *post power syndrome* ringan. Responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 (50,0%) dengan *post power syndrome* sedang. Responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 5 (83,3%) dengan *post power syndrome* sedang. Responden yang memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 14 (77,8%) dengan *post power syndrome* sedang. Responden yang memiliki tingkat kecemasan sangat berat sebanyak 12 (66,7%) dengan *post power syndrome* sedang.

Hasil uji statistik diperoleh *P-value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Kesimpulannya, H_a diterima yang artinya ada Hubungan Tingkat Kecemasan dengan *Post Power Syndrome* pada Lansia Pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kelurahan Lemah Mekar Indramayu.

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia Pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN)

Kecemasan pensiun ialah emosi negatif beserta individual yang dialami oleh individu yang hendak pensiun. Sejumlah

faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan pensiun, yakni mencakup faktor fisik, penurunan daya ingat beserta kekuatan yang membuat seseorang merasa tidak dibutuhkan sehingga mengakibatkan timbulnya kecemasan. Faktor sosial: Seseorang akan merasa tidak berguna ketika tidak memperoleh dukungan sosial dari masyarakat berupa penghargaan atas jerih payahnya. Faktor ekonomi yakni berkurangnya pendapatan pokok beserta tambahan yang biasanya diperoleh yang dijadikan beban. Akibatnya, seseorang mengalami kecemasan. Faktor psikologis yakni merasa diremehkan, tidak dihormati, direndahkan, beserta penurunan kondisi fisik ataupun daya ingat sehingga mengakibatkan kecemasan (Pratiwi, 2018).

Hasil penelitian, mayoritas responden melaporkan merasa tidak berdaya, gelisah, sekaligus gugup. Kemudian, mayoritas responden melaporkan kesulitan berkonsentrasi beserta susah tertidur. Mayoritas responden umumnya mengeluhkan gejala fisik, termasuk rasa sakit ataupun nyeri pada otot persendian yang termasuk indikasi lain dari kecemasan mereka. Mereka menambahkan bahwa mereka sering mengalami kegelisahan, rasa tidak tenang, beserta penurunan berat badan sesudah pensiun.

Gambaran *Post Power Syndrome* pada Lansia Pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN)

Lama pensiun dijadikan salah satu faktor penyebab *post power syndrome* menurut tabel 1 karakteristik lama pensiun responden menunjukkan bahwa rata-rata lama pensiun dari 83 responden adalah 5,17 tahun dimana lama pensiun yang terbaru adalah 1 tahun dan lama pensiun responden yang terlama adalah 33 tahun. Dalam penelitian Pertiwi & Yoenanto (2022), Osborne (2012) mengungkapkan bahwasanya orang haruslah mengembangkan sikap positif terhadap gaya hidup pensiunnya selama transisi dari pra pensiun ke pensiun, khususnya ketika kini mereka mempunyai pandangan hidup yang negatif.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wilda & Puspitasari (2024) di Posyandu Lansia, ditemukan bahwa semua responden telah tidak bekerja selama ≥ 1 tahun, dengan durasi pensiun ≥ 2 tahun. Data menunjukkan bahwa walaupun sudah lama pensiun, sebanyak 51,4 % mengalami *post-power syndrome* ringan dan 45,7 % sedang, menunjukkan bahwa individu yang telah lama pensiun tetap bisa mengalami sindrom ini dalam kategori ringan hingga sedang, terutama jika tidak ada intervensi.

Hasil penelitian menurut kondisi perilaku beserta mental responden terkait *post power syndrome*, mayoritas responden mengungkapkan bahwasanya mereka umumnya kesulitan untuk mengendalikan amarahnya sejak pensiun, terkadang merasa tidak puas dengan pencapaian yang sudah diraih, merasa rendah diri dibanding tetangga, merasa perekonomiannya sedang menurun, mudah tersinggung, beserta umumnya merasa kurang bersemangat ketika beraktivitas.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan *Post Power Syndrome* pada Lansia Pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN)

Tabel 5 memperlihatkan bahwasanya dari 53 pensiunan, responden yang tidak memiliki kecemasan sebanyak 8 (88,9%) dengan *post power syndrome* ringan. Responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 (50,0%) dengan *post power syndrome* sedang. Responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 5 (83,3%) dengan *post power syndrome* sedang. Responden yang memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 14 (77,8%) dengan *post power syndrome* sedang. Responden yang memiliki tingkat kecemasan sangat berat sebanyak 12 (66,7%) dengan *post power syndrome* sedang. Hasil uji statistik didapatkan P-value = 0,000 ($\alpha < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H_a diterima yang artinya ada Hubungan Tingkat Kecemasan dengan *Post Power Syndrome* pada Lansia Pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kelurahan Lemah Mekar Indramayu.

Hasil penelitian yang dilakukan Elga, dkk (2024) di RW 05, Kecamatan Rawa Lumbu, Kelurahan Bojong Menteng dengan 88 responden menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *post power syndrome* dan tingkat kecemasan responden pasca pensiun, dengan nilai p value 0.000. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Sri Mulyani, dkk (2024) terkait "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan *Post Post Power Syndrome* pada pensiunan di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro", dengan hasil uji statistik p value = 0,004 H_0 ditolak, yakni "ada hubungan tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada pensiunan di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro".

Dengan ini peneliti mengatakan bahwa tingkat kecemasan dapat

menyebabkan *post power syndrome* pada lansia pensiunan. Sebagian besar responden mengalami kecemasan yang ditandai dengan gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, serta keluhan fisik seperti nyeri otot. Dari gejala yang dirasakan tersebut dapat menimbulkan gejala *post power syndrome*, seperti mudah tersinggung, merasa tidak berguna, minder, kehilangan semangat, dan kesulitan mengendalikan emosi setelah memasuki masa pensiun.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada lansia pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kelurahan Lemah Mekar, Indramayu, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan pada kategori berat hingga sangat berat, yaitu sebanyak 18 responden (34,0%). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *post power syndrome* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 33 responden (62,3%). Temuan ini menggambarkan bahwa kondisi psikologis lansia pensiunan didominasi oleh tingkat kecemasan yang relatif tinggi serta kecenderungan mengalami *post power syndrome* pada tingkat sedang.

Adanya hubungan tingkat kecemasan dengan *post power syndrome* pada Lansia Pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kelurahan Lemah Mekar Indramayu dengan hasil P-value 0,000 ($\alpha < 0,05$).

SARAN

Pelayanan kesehatan perlu menyusun program promotif dan preventif yang fokus pada kesehatan mental lansia, termasuk deteksi dini kecemasan di Puskesmas dan edukasi rutin. Kolaborasi dengan lembaga sosial dan komunitas lansia penting untuk mendukung masa pensiun yang sehat dan

bermakna. Perawat diharapkan aktif memberi edukasi dan dukungan bagi lansia, termasuk melalui kunjungan rumah. Edukasi juga perlu diberikan kepada keluarga agar tercipta lingkungan yang mendukung proses penyesuaian lansia pasca pensiun. Peneliti berikutnya direkomendasikan melakukan penelitian di wilayah yang lebih luas dengan responden lebih banyak, serta menggali lebih banyak faktor-faktor penyebab *post power syndrome* dan kecemasan pada lansia pensiunan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. (2023). *Persiapan Mental Pada Lansia: Manajemen diri Atasi Post Power Syndrome Pre Purna Tugas Mulai Sekarang* (Pengembangan MK. Keperawatan Gerontik). Jakarta: Zifatama Jawa. Azhar, B., dkk. (2023). *Bunga Rampai Keperawatan Gerontik*. Jakarta: media pustaka indo.
- BKN. (2023). *Buku Aparatur Sipil Negara Semester II. STATISTIK ASN*. Badan Kepegawaian Negara. Jakarta. (diakses pada hari Senin, 14 April 2025).
- Diskominfo. (2025). 252 PNS Purna Bhakti, Pj. Wali Kota Bandung Ucapkan Terima Kasih Atas Dedikasi. 252 PNS Purna Bhakti, Pj. Wali Kota Bandung Ucapkan Terima Kasih Atas Dedikasi. Kota Bandung. (diakses pada hari Senin, 14 April 2025).
- Edward, Z., & Galindra, Y. (2019). The Relationship of Post Power Syndrome With Anxiety Levels in Retired Customers in Btpn-Bankn Partners Taspen Servicesolok Sumatera Barat. 9(1).
- Elga, dkk. (2024). Hubungan antara Post Power Syndrome dengan Tingkat Kecemasan responden pasca pensiun di RW 05 Kecamatan Rawa Lumb Kelurahan Bojong Menteng 2023. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*.

- Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Sint Carolus Jakarta.
- Kemenkeu. (2022). Pensiun Asyik Tanpa Panik. From Website DJKN. Jakarta. (diakses pada hari Senin, 14 April 2025).
- Kemendes. (2023). Berhaji dan Lansia. From <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>. Jakarta Selatan. (diakses pada hari Kamis, 20 Maret 2025).
- Kemendes. (2024). Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif. From <https://kemkes.go.id/id/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif>. Jakarta Selatan. (diakses pada hari Kamis, 20 Maret 2025).
- Khodijah. (2018). Post Power Syndrom Lansia Pensiunan PNS di Kota Surabaya. Biokultur, 16-34.
- Mulyani, Sri, dkk. (2024). Hubungan Tingkat kecemasan dengan Post power syndrome pada pensiunan di Desa Prayungan Kecamatan Sumberrjo Kabupaten Banjarnegara. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro.
- Patisina, Dr. (2019). Pensiun Preneurship. Semester Ilmu. Yogyakarta.
- Pertiwi, Yoenanto. (2022). Pengaruh Optimisme dan Penerimaan Diri terhadap Kecenderungan Post Power Syndrome pada Kepala Sekolah Negeri di Kota Surabaya Menjelang Pensiun. Jurnal Ilmu Pendidikan. Universitas Airlangga Surabaya.
- Pratiwi. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun. Transcommunication, 1-8.
- Rubani. (2018). Kondisi psikologis Personil TNI AD Menghadapi Pensiun. Al-Ittizaan J Bimbingan Konseling Islam, 12-22.
- Wilda & Puspirasari. (2024). The Relationship Between Self-Esteem and Post Power Syndrome In Elderly Retirement In The Elderly Posyandu Jatirejo Village, Nganjuk Regency. Synthesis Global Health Journal. STIKes Satria Bhakti Nganjuk. Indonesia.