

PERAN *SPIRITUAL HEALTH* TERHADAP KECENDERUNGAN *POST POWER SYNDROME* Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat

Almira Larasati¹, Aliah B. Purwakania Hasan², Masni Erika Firmiana³

Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al Azhar Indonesia

Email: almiralarasati18@gmail.com, aliah@uai.ac.id, masni.erika@uai.ac.id

*Penulis korespondensi: aliah@uai.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *spiritual health* berperan terhadap kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS) Anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan metode survey deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 65 orang, dengan penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu: Skala *Spiritual Health* yang berjumlah 23 butir dengan reliabilitas 0,851 dan Skala *Post Power Syndrome* yang berjumlah 23 dengan reliabilitas 0,852. Data dianalisis dengan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS 25.00. Hasil dari R square sebesar 0,471 atau setara dengan 41,7% serta memiliki nilai yang negatif, dimana ketika *spiritual health* seseorang bertambah satu poin maka *post power syndrome* akan menurun sebanyak 0,960. Artinya *spiritual health* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *post power syndrome* seorang pensiunan pegawai negeri sipil anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat sebesar 41,7%. Dengan demikian, untuk menjaga pegawai negeri sipil tidak mengalami *post power syndrome*, mereka dapat menjaga kesehatan spiritualnya dengan melaksanakan kegiatan spiritual yang membuat hidup mereka lebih bermakna. Bagi pensiunan disarankan untuk tetap menjaga kualitas kesehatan spiritual agar tidak terjadi *post power syndrome* yang berkepanjangan.

Kata Kunci: *Spiritual Health, Post Power Syndrome*

Abstract

This study aims to find out whether there is a role of *spiritual health* on the tendency of *post power syndrome* on retired Civil Servants member of Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat. This research method used in this was descriptive survey research with a quantitative approach. There were 65 subjects in this study, which is determinant by total sampling technique. This study uses two measuring instruments: The *Spiritual Health Scale*, which has 23 items with a reliability of 0,851, and The *Post Power Syndrome Scale*, which has 23 items with a reliability of 0,852. Data were analyzes using simple linear regression with SPSS Version 25.00 program. The result of the R square is 0,471 or equivalent to 41,7% and has a negative value where when a person's *spiritual health* increases by one point, the *post power syndrome* will increase by 0,960. This means that *spiritual health* has a significant influence on the *post power syndrome* of a retiree by 41,7%. Therefore, to prevent pensioners from having *post power syndrome*, they can maintain their *spiritual health*, by doing *spiritual activities* that bring their life meaningful. Pensioners are advised to maintain the quality of *spiritual health* to prevent a prolonged *post power syndrome* does not occur.

Keywords: *Spiritual Health, Post Power Syndrome.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan fase penting, dimana seseorang mengalami perubahan secara bertahap dalam berbagai aspek yang meliputi fisik, psikis, spiritual, maupun sosialnya.

Prima, Safirha, Maghfiroh (2019) mengungkapkan bahwa pada tahapan lanjut usia banyak terjadi perubahan dan timbulnya berbagai masalah dikarenakan faktor penuaan seperti penurunan dalam fungsi psikologis, biologis, dan sosial ekonomi. Pada fase ini, bukan lagi masanya untuk bekerja, melainkan masa untuk menikmati hari tua dengan melakukan berbagai aktivitas ringan yang positif serta dapat lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Dengan demikian, spiritualitas merupakan hal penting bagi seorang lanjut usia, namun jarang penelitian yang mencoba membahas kesehatan spiritual masa lansia, terutama peranannya dalam menentukan kecenderungan *post power syndrome*. Padahal, model bio-psikospiritual-sosial merupakan model psikologi kesehatan yang sedang menjadi perhatian dewasa ini. Model ini melihat bagaimana psikologi kesehatan, tidak hanya sebagai interaksi dimensi biologis (atau cara kerja tubuh), psikologis (atau fungsi mental), dan sosial (atau lingkaran pergaulan),

tetapi juga bagaimana spiritualitas (atau nilai-nilai terpenting) dari individu tersebut.

Post power syndrome merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketidaksiapan dalam menjalani masa pensiun yang mengakibatkan timbulnya reaksi-reaksi negatif pada dirinya karena gangguan fisik dan psikisnya. Hal tersebut sejalan dengan pengertian menurut Kartono (2000) bahwa *post power syndrome* merupakan kondisi dimana seseorang belum siap dalam menghadapi masa pensiun, dan menggambarkan pensiun sebagai pukulan batin yang muncul dalam bentuk kesedihan, perasaan takut, cemas, rendah diri, tidak berguna, putus asa, dan bingung. Bagi sebagian orang yang belum siap dalam menghadapi pensiun, akan cenderung khawatir dan ketakutan akan tidak dapat terpenuhinya kebutuhan sehari-hari dan merasa sudah tidak dihargai baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Perasaan-perasaan negatif tersebut mengakibatkan ketidakstabilan emosi dan diikuti dengan timbulnya berbagai keluhan penyakit fisik yang jika dibiarkan terusmenerus terjadi, dapat menimbulkan kecenderungan pada *post power syndrome* (Astutik, 2022).

Fenomena *post power syndrome* banyak terjadi di kalangan pensiunan, tak terkecuali para pensiunan PNS anggota

Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat. hal ini sejalan dengan ungkapan Dinsi (dalam Nurhayati dan Indriana, 2015) yang menyatakan bahwa pihak yang paling takut dalam menghadapi masa pensiun merupakan Pegawai Negeri Sipil (PNS), kebanyakan dari mereka merasa bahwa pada saat memasuki masa pensiun, mereka akan kehilangan identitas dan status sosial yang selama ini menjadi sebuah pencapaian yang membanggakan. Hal tersebut tidak dapat dielakkan, karena sebagian besar masyarakat memandang bahwa seorang Pegawai Negeri Sipil seringkali dinilai lebih terhormat dan prestisius ketimbang pegawai lainnya, kerena mereka bekerja sebagai unsur aparatur negara, abdi negara dan abdi masyarakat (Dinsi dalam Nurhayati dan Indriana, 2015). Berdasarkan studi pendahuluan berdasarkan wawancara dengan pertanyaan terbuka tentang perasaan mereka setelah pensiun yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap tujuh orang anggota Sahabat Purna Bakti, diketahui bahwa tiga orang (43%) dari mereka merasakan gejala *post power syndrome*, hal tersebut meliputi keraguan akan kemampuan dalam membiayai kebutuhan hidup, ketakutan tidak lagi dihargai, takut kesepian, minder, serta takut kekurangan secara finansial. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi *post power syndrome* yang terjadi pada diri individu dengan meningkatkan *spiritual health* yang ada pada dirinya. Potter, Perry, Stockert, & Hall (2020) mengungkapkan bahwa, salah

satu aspek penting dalam mengembangkan rasa penerimaan diri dan kedamaian dalam hidup bagi pensiunan ialah dengan kesehatan spiritual. Kesehatan spiritual sendiri diartikan sebagai salah satu kekuatan bagi seseorang dalam menyikapi dan menyesuaikan diri terhadap berbagai masalah. Hawks et al. (1995) mengartikan kesehatan spiritual sebagai suatu tingkatan keyakinan, harapan atau komitmen yang tinggi terhadap dunia atau sistem kepercayaan.

Kartono (2000) mengungkapkan bahwa terdapat sejumlah hal yang bisa diupayakan guna mengatasi *post power syndrome*, diantaranya mau menerima kondisi baru dengan perasaan yang ikhlas, rela dan lega. Serta membebaskan diri dari nafsu serta ambisi dalam mempertahankan kekuasaan. Mereka juga menganggap masa purnabakti sebagai suatu periode baru dalam hidup yang masih akan memberikan kesan yang indah. Masa untuk berolahraga dan melakukan berbagai kegiatan produktif lainnya sebagai bentuk kebaikan dan kecintaanya pada lingkungan. Hal-hal tersebut dapat dimiliki oleh pensiunan apabila mereka meningkatkan spiritualits mereka sendiri.

Kartono (2020) mengartikan *post power syndrome* sebagai reaksi somatis individu pada berakhirnya jabatan atau kekuasaan mereka dikarenakan telah pensiun dengan indikasi sejumlah gejala negatif serta ketidaknormalan kondisi fisik dan psikis individu yang bersifat progresif.

4 Larasati, A., Hasan, A. B. P., Firmiana, M.E. Peran *Spiritual Health* Terhadap Kecenderungan *Post Power Syndrome* Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat

Post power syndrome biasanya diidap oleh para pensiunan, purnawirawan, maupun oleh mereka yang diputus hubungan kerjanya (PHK). Kartono (2000) mengungkapkan bahwa *post power syndrome* terdiri dari beberapa gejala, yaitu:

a. Gejala fisik

Gejala fisik yang terlihat meliputi muram, sayu, lunglai, kurang gairah, serta sensitif pada penyakit.

b. Gejala psikis

Gejala psikis yang terlihat meliputi acuh tak acuh, depresi, perasaan tidak karuan, sulit merasakan kepuasan, mudah menyerah, mudah bertikai, intoleran, mudah terusik, agresif, dan mudah bergejolak, serta cenderung ofensif dalam hal lisan maupun tindakan.

Sementara itu, menurut Hasan (2022) kesehatan spiritual merupakan kondisi dimana seseorang dapat mengatasi situasi dan kekecewaannya, mereka yang merasa sehat, puas dan bahagia, serta mereka yang tidak melebih-lebihkan apalagi merendahkan. Hawks et al. (1995) mendefinisikan kesehatan spiritual sebagai suatu tahapan akan keyakinan yang tinggi terhadap cara pandang dan kepercayaan seseorang dalam memaknai tujuan dan keberadaannya secara umum yang mencakup pemenuhan pribadi, keterhubungan dengan dirinya sendiri, individu lainnya, maupun dengan kekuatan yang lebih tinggi. Dalam pemahaman Imam Al-Ghazali (2002), kesehatan spiritual

merupakan keadaan dimana manusia mampu memahami tujuan hidup dan kapasitas yang ada pada dirinya.

Indikator dalam menilai kesehatan spiritual menurut Hasan (2022) berdasarkan konsep pemikiran Al-Ghazali, meliputi:

a. Kekokohan aqidah

Aqidah merupakan keimanan seseorang akan kepercayaannya kepada Tuhan. Hal ini yang akan mendatangkan ketentraman jiwa dan tidak adanya keraguan sedikitpun sehingga mereka mengetahui apa tujuan hidupnya dan tidak mengalami keterasingan dalam hidupnya

b. Bebas dari penyakit hati

Bebas dari penyakit hati ialah individu yang tidak memiliki perasaan riya, sombong, ujub, kikir, dan dengki. Karena penyakit hati merupakan sumber ketegangan dalam hidup, sehingga mereka dapat hidup lebih realistis dan damai

c. Akhlak mulia

Akhlak mulia merupakan berbagai perilaku terpuji yang bersumber dari dalam diri. Hal ini dapat berupa berbuat baik kepada orang lain, tidak menyakiti, sabar, menjaga kehormatan diri, berperilaku adil, dan lain sebagainya. Kesehatan spiritual juga dipengaruhi dari tindakan-tindakan dalam kehidupan individu yang bersumber dari akhlak. Sehingga apabila individu mempraktikkan akhlak mulia dalam kehidupannya, maka kesehatan spiritualnya juga sangat baik.

d. Produktif dalam hubungan sosial

Yang dimaksud dalam produktif dalam hubungan sosial ialah mereka yang mampu bersosialisasi terhadap berbagai lingkungan secara positif. Hal ini dapat berupa: timbul kenyaamaan saat berinteraksi dengan individu lain, mampu menghormati pendapat Lainnya puas dengan pekerjaan mereka, memiliki rasa memiliki kelompok, dapat menangani kerasnya kehidupan sehari-hari dalam konteks sosial mereka, dan mampu memutuskan sesuatu, menerima komitmen, gagasan, serta pengalaman baru.

- e. Bahagia dunia akhirat Mereka dalam menjalani kehidupan tidak hanya berfokus pada kepentingan dunia, melainkan mereka percaya bahwa apapun yang mereka lakukan di dunia harus dipertanggung jawabkan di akhirat. Aktivitas mereka didasari oleh kaidahkaidah agama. Ini terlihat dari bagaimana mereka mengatasi masalah, mampu melewati kemunduran dalam hidup, puas dengan aktivitas sehari-hari, memiliki rasa harga diri yang baik, dan menilai sesuatu secara realistis tanpa melebih-lebihkan atau mengecualikan orang lain.

Penelitian ini dilakukan pada subjek pensiunan yang telah memasuki periode perkembangan lanjut usia. Lanjut usia merupakan tahap akhir dalam perkembangan kehidupan manusia yang didefinisikan sebagai usia kronologis 65 tahun atau lebih. Usia 65-74 tahun sering kali disebut dengan *early elderly* dan usia lebih dari 75 tahun disebut dengan *late elderly* (Sunarti et al., 2019). Lanjut usia merupakan suatu tahapan dimana terjadinya banyak

penurunan kemampuan pada diri individu dalam mempertahankan struktur dan fungsi normalnya (Darmojo & Martono, 2015). Hurlock (1999) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa tugas yang harus dilakukan lanjut usia, hal tersebut meliputi:

- a. Penyesuaian diri terhadap penurunan fisik dan kesehatannya
- b. Penyesuaian diri terhadap masa pensiun serta kurangnya penghasilan
- c. Penyesuaian diri terhadap kematian pasangan
- d. Penyesuaian diri dengan peran sosial
- e. Lebih mengatur pola kehidupan dengan memperhatikan kondisi fisik
- f. Menjalin relasi dengan teman seusia

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, maka dapat dilihat bahwa *spiritual health* memiliki peranan penting dalam mengatasi *post power syndrome* pada pensiunan lanjut usia. Hipotesis dalam penelitian ini merupakan terdapat pengaruh antara *spiritual health* terhadap *post power syndrome* pada pensiunan PNS anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat. Semakin tinggi *spiritual health* maka semakin rendah *post power syndrome*, sebaliknya semakin rendah *spiritual health* maka semakin tinggi *post power syndrome* pada pensiunan PNS anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat. Dengan demikian, pertanyaan penelitian berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, adalah “Adakah peran *Spiritual Health* terhadap Kecenderungan *post power syndrome* pada Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat”. Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui peran *spiritual health* terhadap kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain survey dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Likert untuk kemudian diuji menggunakan teknik korelasional dengan formula analisis regresi sederhana.

Responden Penelitian

Subjek penelitian ini merupakan anggota pensiunan PNS anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat yang berusia 42-78 tahun. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 65 pensiunan dengan berbagai tingkat jabatan dan usia. Jumlah sampel *tryout* sebanyak 30 orang. Jumlah sampel penelitian sebanyak 65 orang atau keseluruhan anggota populasi. Dengan kata lain, pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Dalam penelitian ini terdapat wanita sebanyak 52% atau sejumlah 34 orang dan pria sebanyak 48% atau sejumlah 31 orang. Sementara rentang usia sampel, rata-rata sampel berdasarkan usia ialah 64,8 tahun dengan umur terkecil berada pada angka 42 tahun dan umur paling tua berada pada angka 78 tahun.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam pengumpulan data menggunakan skala Likert. Skala yang digunakan meliputi skala *post power syndrome* dan skala *spiritual health* dalam versi original. Dilakukan *expert judgment* dengan berkonsultasi dengan dua orang pakar psikologi. Setelah itu dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada 30 subjek. Hasil uji validitas yang menggunakan korelasi antar item menunjukkan bahwa berdasarkan hasil dari SPSS, dari 36 aitem skala *post power syndrome* yang diuji terdapat 13 aitem yang gugur dengan kisaran korelasi aitem mulai dari -0,448 sampai 0,198. Sedangkan pada aitem yang valid, kisaran korelasi aitem mulai dari 0,208 sampai 0,669. Sementara itu, untuk skala *spiritual health* dari 30 aitem yang diuji dengan menggunakan SPSS, terdapat 7 aitem yang gugur dengan kisaran korelasi aitem mulai dari -0,328 sampai 0,194, sedangkan pada aitem yang valid, kisaran korelasi aitem mulai dari 0,255 sampai 0,593. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,851 pada skala *post power syndrome*, sementara untuk skala *spiritual health* didapati angka koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,852. Jadi, pengujian validitas dan reliabilitas menunjukkan terdapat 23 aitem skala *post power syndrome* yang valid dan 23 aitem skala *spiritual health* yang valid yang dipergunakan untuk menguji hasil penelitian ini.

Prosedur Penelitian

Setelah melalui uji validitas dan reliabilitas instrument penelitian yang dilakukan di Jakarta selama satu minggu pada bulan Desember 2022, maka dilakukan uji persyaratan analisis, berupa uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan pengujian normalitas dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov didapati nilai asumsi sebesar 0,200, yang berarti signifikan. Pada angka $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan pengujian linearitas diketahui signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,365, atau berada $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa diantara variabel *spiritual health* dan *post power syndrome* terdapat yang linearitas. Jadi penelitian ini memiliki persyaratan analisis yang baik.

Teknik Analisis Data

Setelah instrumen penelitian dinyatakan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, dan memenuhi uji asumsi melalui

uji normalitas dan linearitas, maka pengolahan data dapat dilakukan untuk menguji hasil penelitian. Hasil penelitian ini menggunakan teknik analisis Regresi Sederhana, dengan dasar pertimbangan teknik ini berfungsi sebagai penguji hubungan diantara variabel yang bersifat linear. Untuk memudahkan peneliti dalam mengolah data dan menjaga keakuratan data, penelitian ini menggunakan program SPSS 25.00.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dilakukan deskripsi data variabel. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa subjek yang mengikuti penelitian menunjukkan post power syndrome yang umumnya rendah atau sedang. Pada skor data post power syndrome, diketahui bahwa 12,3% berada pada kategori tinggi, 40% pada kategori sedang, 47,7% pada kategori rendah.

Tabel 1
Deskripsi Post Power Syndrome

Kategori	Interval	Jumlah	Ket.
Rendah	26-42	31	47,7%
Sedang	43-59	26	40%
Tinggi	60-77	8	12,3%

Tabel diatas menunjukkan bahwa 65 pensiun mengalami post power syndrome yang rendah. *Post power syndrome* yang rendah pada pensiunan dikarenakan *spiritual health* yang dimilikinya tinggi, sehingga pensiunan dapat hidup dalam harmoninya. Sementara itu, data

menunjukkan bahwa para pensiunan yang mengikuti penelitian ini menunjukkan angka *spiritual health* yang tinggi atau sedang. Pada skor data *spiritual health*, diketahui bahwa , 44,6% pada kategori tinggi. 40% berada pada kategori sedang, dan 15,4% berada pada kategori rendah

Tabel 2
Deskripsi data variabel spiritual health

Kategori	Interval	Jumlah	Keterangan
Rendah	60-70	10	15,4%
Sedang	71-80	26	40%
Tinggi	61-91	29	44,6%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 65 pensiun memiliki spiritual health yang tinggi. Spiritual health yang tinggi membuktikan bahwa subjek memiliki ketenangan batin yang cukup baik, dari ketenangan batin tersebut lansia dapat mengatasi berbagai perubahan yang terjadi dalam hidupnya dan lebih berpasrah kepada Tuhan-nya.

Selanjutnya dilakukan Uji Hipotesis. Sebelum uji regresi, dilakukan pengujian koefisien determinasi (Uji R²) untuk mengetahui besarnya pengaruh secara simultan pada variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 3
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
1	.646 ^a	.417	.408	8.557

Nilai koefisien determinasi (R Square) menunjukkan angka sebesar 0,417 yang artinya *spiritual health* memberikan sumbangan efektif sebesar 41,7% terhadap *post power syndrome*. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang ditak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu adanya pengaruh yang signifikan dari *spiritual health* terhadap *post power syndrome* pada pensiunan PNS anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat.

Untuk mengetahui hasil penelitian ini, dilakukan uji Regresi Linear Sederhana.

Pengujian regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui tingkat pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 4
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Ustandardized coefficients		Standar dized coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	121.131	11.378	-.646	10.646	.000
(constant)					
Spiritual_health	-.960	.143		-6.711	.000

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan koefisien regresi pada *spiritual health* dan *post power syndrome* sebesar -0,960 dengan $p = ,000$ ($p < 0,005$) dengan koefisien yang bernilai negatif sehingga dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi *spiritual health* maka semakin

rendah *post power syndrome*, begitupun, semakin rendah *spiritual health* maka semakin tinggi *post power syndrome*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Prediksi *post power syndrome* dari *spiritual health* sebagai prediktor dapat dirumuskan dalam persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 121.131 - (0,960)X$$

Y adalah variabel terikat yaitu kecenderungan *post power syndrome*, X adalah variabel bebas yaitu *spiritual health*. Nilai 121.131 adalah angka konstanta dari *Unstandardized Coefficients* sedangkan nilai -0,960 adalah angka koefisien regresi *spiritual health* dari *Unstandardized Coefficients*. Artinya bahwa setiap penambahan satu skor *spiritual health* maka kecenderungan *post power syndrome* akan menurun sebesar 0,960 sedangkan penurunan satu skor

spiritual health maka kecenderungan *post power syndrome* akan bertambah sebesar 0,960. Untuk uji hipotesis, pada tabel diatas terdapat nilai signifikansi $0,000 < 0,005$. Koefisien menunjukkan nilai negatif, atau dapat diartikan adanya pengaruh negatif antara *spiritual health* terhadap *post power syndrome* pada pensiunan. Semakin tinggi *spiritual health* maka semakin rendah *post power syndrome* pada pensiunan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *spiritual health*

maka semakin tinggi *post power syndrome* pada pensiunan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *spiritual health* memiliki peran terhadap berkurangnya kemungkinan terjadinya *post power syndrome* pada pensiunan PNS, dalam hal ini anggota Sahabat Purnabakti Jakarta Barat. Perlu diingat, dalam penelitian ini, para subjek adalah aktivis organisasi, sehingga mereka dapat melakukan kegiatan bermakna yang menjaga kesehatan spiritual dan dapat eksistensinya dapat dikenal oleh orang lain, sehingga mereka tercegah dari terjadinya *post power syndrome*. Kegiatan-kegiatan seperti mengadakan pertemuan dan arisan secara rutin setiap sebulan sekali, mengadakan berbagai kajian setiap bulan bersama, mengunjungi dan membantu anggota yang sakit, serta membantu anggota yang kesulitan, hal ini lah yang membantu setiap anggota untuk dapat memiliki *spiritual health* yang tinggi dan menikmati masa pensiun sebagai masa yang menyenangkan dalam rangka beristirahat setelah bekerja. Selain itu, *post power syndrome* yang dialami oleh pensiunan PNS Anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat terjadi akibat ketakutan mereka akan tidak dihargainya seperti sedia kala. Dengan berakhirnya masa kerja, mereka takut tidak mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari, takut kesepian dan takut tidak bahagia. Pemikiran tersebut yang jika terus menerus dibiarkan akan memunculkan gejala lain,

yang meliputi gejala fisik dan psikis, seperti tidak bergairah, menjadi mudah sakit-sakitan, mudah tersinggung, merasa tidak pernah puas, apatis dan lain sebagainya. Sehingga, dalam hal ini dibutuhkannya *spiritual health* pada pensiunan PNS Anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat agar seluruh anggota dapat terhindar dari *post power syndrome*.

Kartono (2000) mengungkapkan bahwa terdapat sejumlah hal yang bisa diupayakan guna mengatasi *post power syndrome*, diantaranya mau menerima kondisi baru dengan perasaan yang ikhlas, rela dan lega. Serta membebaskan diri dari nafsu serta ambisi dalam mempertahankan kekuasaan. Lalu, menganggap masa purnabakti sebagai suatu periode baru dalam hidup yang masih akan memberikan kesan yang indah, Juga, berolahraga dan melakukan berbagai kegiatan produktif lainnya sebagai bentuk kebaikan dan kecintaanya pada lingkungan. Pernyataan di atas sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan rendahnya *post power syndrome* yang dialami oleh pensiunan PNS Anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat, dapat dikarenakan peranan dari kelompok ini yang sering melaksanakan berbagai kegiatan dan saling memotivasi satu sama lain guna untuk mengisi waktu luang dari masing-masing anggota.

Hasil penelitian ini mempunyai kesamaan dengan penelitian terdahulu yakni oleh Naftali *et al.* (2017) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh *spiritual*

health pada kesiapan pada lansia dalam menghadapi kematian. Penelitian tersebut menyatakan bahwa individu dengan kesehatan spiritual yang baik mereka akan lebih memahami apa itu makna hidup, konsep agama dan ketuhanan, interaksi sosial, konsep sehat sakit, serta kesejahteraan dalam hidup. Penelitian ini juga mendukung penelitian Prasetyanti & Indriana (2017) yang menyatakan bahwa antara religiusitas dengan *post power syndrome* menunjukkan arah negatif sehingga diartikan bahwa jika religiusitas seseorang tinggi, maka semakin rendah kecenderungan *post power syndrome* yang terjadi pada pensiunan, begitupun sebaliknya apabila religiusitas seseorang tergolong rendah, maka kecenderungan *post power syndrome* mereka akan semakin tinggi. Hawks *et al.* (1995) mengungkapkan bahwa kesehatan spiritual merupakan suatu tahapan akan keyakinan yang tinggi terhadap cara pandang dan kepercayaan seseorang dalam memaknai tujuan dan keberadaannya secara umum. *Spiritual health* pada pensiunan dianggap cukup penting karena apabila seseorang memiliki *spiritual health* yang cukup baik, mereka dapat lebih memahami masa pensiun sebagai masa dimana mereka dapat melepaskan beban yang selama ini menjadi tanggung jawabnya. Selain itu juga lewat pensiun, mereka dapat lebih banyak memiliki waktu, sehingga mereka dapat lebih fokus dalam menjaga kesehatan fisik dan psikisnya yang dengan demikian mereka

dapat lebih memaknai tujuan hidupnya yang lebih positif.

Penelitian ini juga melengkapi penelitian dari Murniati, Al Aufa, Kusuma, dan Kamso (2022) tentang prediktor biopsikososial kesehatan mental pada usia dewasa lanjut. Dalam penelitian ini, kesehatan mental dikaji dari faktor biologis, psikologis dan sosial. Faktor kesehatan biologis, kesehatan psikologis, dan kesehatan sosial akan lebih lengkap jika memperhatikan kesehatan spiritual.

PENUTUP

Kesimpulan

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat *spiritual health* berperan terhadap kemunculan *post power syndrome* pada pensiunan PNS anggota Sahabat Purna Bakti Jakarta Barat. Semakin tinggi *spiritual health* yang dimiliki, maka semakin rendah *post power syndrome* yang dialami pensiunan. Begitupun, semakin rendah *spiritual health* yang dimiliki, maka semakin tinggi *post power syndrome* yang dialami pensiunan.

Penelitian ini melengkapi model biopsiko-sosial menjadi model bio-psiko-spiritualsosial. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menunjukkan peran *kesehatan spiritual* pada kecenderungan *post power syndrome* yang terjadi pada dewasa lanjut.

Saran

Untuk penelitian lebih lanjut, dianjurkan untuk menembangkan model biopsiko-spiritual-sosial *post power*

syndrome. Berbagai variable yang terlibat dalam *post power syndrome* dapat diteliti dengan lebih holistik dan terpadu. Topik dalam penelitian ini, yaitu kesehatan spiritual dapat menjadi topik untuk mengembangkan model teori biopsiko-spiritual-sosial, dari sisi kesehatan spiritual. Selain itu, bagi penelitian di masa mendatang, diharapkan peneliti lebih

Secara praktis diharapkan untuk para pensiunan tetap menjaga kesehatan spiritual yang dimiliki bahkan mampu meningkatkan kesehatan spiritual dengan cara melakukan refleksi diri, mengikuti berbagai aktivitas sosial, juga menerima dan membuka diri terhadap berbagai perubahan sehingga dapat menghindari *post power syndrome* yang berkepanjangan. Pada Pihak Sahabat Purna Bakti, sebagai wadah pensiun agar dapat terus memiliki berbagai kegiatan yang bermanfaat dan berguna bagi seluruh anggotanya sehingga dapat memanfaatkan waktu luang dan memotivasi agar pensiunan dapat lebih bersemangat menjalani masa pensiun

mampu memberikan perhatian lebih pada metode yang diaplikasikan agar dapat menunjang tingkat efektivitas dan efisiensi perolehan data. Juga, dikarenakan kondisi subjek yang memiliki rata-rata usia 64 tahun keatas, diharapkan data melakukan pertimbangan terkait keadaan subjek ketika mengisi instrument sehingga didapatkan hasil yang lebih akurat dan terukur.

menjadi lebih baik. Pada keluarga diharapkan dapat lebih memahami kondisi pensiunan dengan cara menghargai dan terus mengikutsertakan pensiunan dalam berbagai pengambilan keputusan, sehingga pensiunan tidak merasa diabaikan atau tidak dihargai.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya memiliki 65 orang sampel. Penelitian ini dilakukan dalam ruang budaya urban Indonesia, pada populasi komunitas di daerah Jakarta Barat. Dengan demikian perlu penelitian lebih lanjut untuk menggeneralisasikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghazali, A.H. (2002). *Mutiara Ihya Ulumuddin: Ringkasan yang ditulis Sendiri oleh Sang Hujatul-Islam* (I. Kurniawan, Ed.). Penerbit Mizan.

Astutik, T. P. (2022). Religiusitas, Social Support, dan Kecerdasan Emosional Terhadap Post Power Syndrome pada Karyawan Menjelang Pensiun PT. Tjiwi

Kimia Tbk . *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Sriwijaya* , 20(1).

Darmojo, B., & Martono, H. (2015). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* (5th ed.). Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Hasan, A. B. P. (2022). *Tarbiyah Ruhiah Imam Al-Ghazali sebagai Dasar Pendidikan Kesehatan Spiritual*.
- Hawks, S. R., Hull, M. L., Thalman, R. L., & Richins, P. M. (1995). Review of Spiritual Health: Definition, Role, and Intervention Strategies in Health Promotion. *American Journal of Health Promotion*, 9(5), 371– 378.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Drs. Ridwan Max Sijabat, Ed.; 5th ed.). Jakarta.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Mandar Maju.
- Kartono, K. (2020). *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (3rd ed.). PT. RajaGrafindo Persada.
- Murniati, N., Al Aufa, B., Kusuma, D. Kamso, S. 2022. A Scoping Review on Biopsychosocial Predictors of Mental Health among Older Adults. *International Journal of Int J Environ Res Public Health*. 2022 Sep; 19(17):10909. doi: [10.3390/ijerph191710909](https://doi.org/10.3390/ijerph191710909)
- Nurhayati, I., & Indriana, Y. (2015). Harga Diri dan Kecenderungan Post Power Syndrome pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Anggota PWRI Cabang Kota Cirebon. *Jurnal Empati*, 4(1), 94–99.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan* (E. Novieastari, Ed.; 9th ed., Vol. 2). Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Prima, D. R., Safirha, A. A., & Maghfiroh, N. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Grogol Jakarta Barat. *Jurnal Kebidanan*, 8(1).
- Sunarti, S., Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, G. N. M., Ramadhan, R., Budianto, R., Pratiwi, I. C., & Prakosa, A. G. (2019). *Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatric)* (S. Sunarti, Ed.). UB Press.