

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, yaitu tentang individu yang mengalami *post-power syndrome* akibat pemutusan hubungan kerja di Kota Cilegon. Maka peneliti dapat membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kondisi psikologis individu yang mengalami *post-power syndrome* akibat pemutusan hubungan kerja di Kota Cilegon. Kondisi psikologis yang mereka alami seperti merasa putus asa, jenuh, cemas, stres, dan malu. Merasa cemas merupakan kondisi psikologis yang unggul yang dialami oleh individu karena setelah pemutusan hubungan kerja mereka belum mempersiapkan kehidupan paska bekerja akan seperti apa dan bagaimana. Gejala-gejala *post-power syndrome* yang dialami oleh mereka seperti gejala fisik, emosi, dan perilaku. Gejala fisik yang dialami oleh mereka adalah terlihat lebih tua, rambut menjadi beruban, dan menurunnya stamina. Gejala emosi yang dialami oleh mereka seperti mudah tersinggung, merasa tersisihkan oleh perusahaan/lembaga, merasa sedih dan jenuh, merasa tidak berguna, dan merasa malu kepada keluarga dan masyarakat. Gejala perilaku yang dialami

oleh mereka terkena seperti pemurung, cenderung menarik diri dari lingkungan, dan senang membicarakan tentang kehebatannya di masa lalu.

2. Pelaksanaan konseling individual terhadap individu yang mengalami *post-power syndrome* akibat pemutusan hubungan kerja. Bentuk pelaksanaan konseling individual yang diberikan oleh peneliti pada individu yang terkena pemutusan hubungan kerja yaitu dengan memberikan layanan konseling individual secara *face to face relationship*. Adapun untuk waktu pertemuan dari masing-masing responden menggunakan 3-4 kali pertemuan. Dalam proses konseling yang dilakukan, terdapat beberapa keuntungan di antaranya responden mampu mengantisipasi masalah yang dihadapinya. Melalui konseling individual peneliti juga dapat menerapkan beberapa teknik yang digunakan mulai dari attending, eksplorasi sampai evaluasi. Berbagai ragam teknik ini di gunakan pada saat proses konseling dari tahap awal, pertengahan sampai akhir konseling. Dari ke lima responden yang telah melakukan proses konseling individual, mereka merasa lebih percaya diri dengan keadaannya saat ini dan adanya perubahan perilaku responden ke arah yang lebih positif dan memiliki perencanaan.

3. Hasil konseling individual terhadap individu yang mengalami *post-power syndrome* akibat pemutusan hubungan kerja. Individu yang terkena pemutusan hubungan kerja di Kota Cilegon. Mereka menyadari, memahami dan menerima keadaan diri yang positif dengan utuh dirinya dengan adanya pemutusan hubungan kerja ini. Penurunan *post-power syndrome* namun kadangkadangkang *post-power syndrome* ini muncul kembali pada mereka jika posisi sedang sendiri atau bahkan jika tidak ada aktivitas. Namun, mereka perlahan-lahan memiliki tujuan dan perencanaan hidup ke arah yang lebih jelas serta peran keluarga dalam proses kemajuan pengembangan diri responden.

Berbagai hal mereka lakukan setelah pemutusan hubungan kerja yaitu melakukan proses penyembuhan diri sendiri untuk mengatasi *post-power syndrome* yang mereka alami, dengan cara seperti membiasakan berolahraga, mengikuti kegiatan keagamaan, kegiatan politik, aktif di organisasi, mengikuti kegiatan kemasyarakatan, mencari lapangan pekerjaan bahkan membuka usaha sendiri, dan mendekati diri kepada Tuhan. Peran keluarga mereka juga dalam mengatasi *post-power syndrome* cukup baik. Keluarga sangat membantu dalam proses penyembuhan *post-power syndrome* seperti memberikan motivasi, memberikan semangat, arahan, dan motivasi, menerima keadaan individu setelah pemutusan hubungan kerja, serta

memberikan perhatian dan kasih sayang agar terlepas dari *post-power syndrome*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Individu Pemutusan Hubungan Kerja

Untuk para individu harus lebih bisa menerima dengan kebahagiaan sebagai status yang sudah diberhentikan dalam pekerjaan di perusahaan sebelumnya, serta mempersiapkan untuk kehidupan paska pemutusan hubungan kerja, seperti persiapan mental menghadapi pemutusan hubungan kerja jika sewaktu-waktu diberhentikan bekerja, persiapan finansial agar kebutuhan setelah pemutusan hubungan kerja stabil, dan persiapan ilmu pengetahuan jika sewaktu-waktu terjadi kembali pemutusan hubungan kerja di tempat baru. Jangan pernah merasa nyaman pada zone aman, persiapkan dan rencanakan hal-hal yang baik untuk di masa yang akan datang. Sebab, kita tidak pernah tau akan ada kejadian seperti apa di masa depan yang akan datang. Persiapan mental, finansial dan ilmu pengetahuan adalah hal-hal yang harus dipersiapkan bagi semua individu.

2. Bagi Keluarga

Dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan salah satunya berhenti bekerja karena pemutusan hubungan kerja yang dilakukan perusahaan atau instansi. Keluarga memiliki peranan yang paling sentral dan penting di dalam lingkungan terkecilnya

sendiri. Bagi individu yang menderita *post-power syndrome* akibat pemutusan hubungan kerja keluarga harus lebih bisa menerima dengan statusnya sebagai individu yang sudah tidak bekerja lagi seperti biasanya di perusahaan atau instansi. Peran keluarga juga sangat penting dalam proses penyembuhan *post-power syndrome* seperti lebih perhatian terhadap individu yang terkena pemutusan hubungan kerja, memberikan pandangan-pandangan positif agar tidak berfikir irasional.

3. Bagi Masyarakat

Berbagai kehidupan yang ada memiliki banyak persoalan yang cukup kompleks. Terlebih persoalan pekerjaan yang berkaitan dengan keuangan. Sebab, agar kehidupan yang sedang kita jalankan dapat berjalan sebagaimana mestinya, maka diperlukan persiapan yang terencana secara baik dan matang. Sebab, kehidupan tidak selamanya berjalan dengan mulus dan aman. Roda kehidupan berputar, kadang di atas dan di bawah, di depan dan di belakang. Walau begitu, kita harus bisa bertahan dengan kehidupan dengan sebaik-baiknya. Dengan adanya penelitian ini, mudah-mudahan cukup bermanfaat bagi individu untuk dijadikan sebagai pembelajaran dan ilmu pengetahuan tentang pemutusan hubungan kerja yang kaitannya dengan *post-power syndrome*.

4. Bagi Instansi

Untuk instansi agar memberikan ilmu pengetahuan dan edukasi tentang pentingnya menjaga stabilitas dan kenormalan

dalam hidup kepada karyawan. Memberikan pemahaman apa *post-power syndrome*, mengapa *post-power syndrome* muncul, dan bagaimana penanganan *post-power syndrome*. Serta betapa pentingnya, individu awareness atau peduli terhadap kesehatan mental dirinya. Hal ini bisa dilakukan oleh setiap instansi atau perusahaan atau lembaga dalam sebuah forum seminar atau kajian.