

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Cilegon, 10 Mei 2021



INDAH YULIANING TYAS

NIM: 171340002

ABSTRAK

Nama: **Indah Yulianing Tyas**, NIM: 171340002, Judul Skripsi: “**Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi *Post Power Syndrome***” (Studi di Kelurahan Ramanuju, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2021 M / 1442 H.

Post power syndrome hampir dialami oleh semua individu yang akan dan sudah mengalami pensiun, baik pria maupun wanita dengan tingkat yang berbeda-beda. Masa pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan dan tidak diharapkan. Pada umumnya seseorang yang pensiun mengalaminya dengan perasaan yang negatif, sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas dengan kehidupannya di masa yang akan datang, hal ini menyebabkan perasaan kesepian, minder, rendah diri dan merasa tidak berguna serta tidak dibutuhkan lagi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana kondisi psikologis para pensiun saat mengalami *post power syndrome*? 2) Bagaimana penerapan penerapan *self management* dalam mereduksi *post power syndrome*? 3) Bagaimana hasil dari penerapan teknik *self management* dalam mereduksi *post power syndrome*?

Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui kondisi psikologis para pensiun saat mengalami *post power syndrome*. 2) untuk mengetahui upaya *self management* dalam mereduksi *post power syndrome*. 3) untuk mengetahui hasil dari penerapan teknik *self management* dalam mereduksi *post power syndrome*.

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif-tindakan yang digunakan untuk mendapatkan gambaran dari permasalahan dengan menggunakan eksplorasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah; observasi, wawancara, dokumentasi dan analisis data. Penelitian dilaksanakan pada Juli 2020 hingga Januari 2021, dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 5 orang pensiunan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Kondisi psikologis yang dialami oleh para pensiunan di Lingkungan Simpang Tiga yaitu seperti adanya perasaan putus asa, jenuh, cemas, stres, malu dan merasa tidak berdaya. Selain itu, gejala-gejala *post power syndrome* yang dialami oleh para lansia dilihat dari tiga sisi yaitu dari sisi fisik, psikis atau emosi, dan perilaku pensiunan. 2) Penerapan teknik *self management* dalam mereduksi *post power syndrome* ini menggunakan empat tahapan, dengan tiga tahap utama yaitu tahapan *self monitoring*, *self evaluation*, dan *self reinforcement* positif dan penghapusan. 3) Hasil dari penerapan teknik *self management* dalam mereduksi *post power syndrome* di Lingkungan Simpang Tiga dapat dilihat dari gejala atau kondisi para pensiunan baik dari psikis maupun perilaku yang nampak sebelum dan sesudah melakukan teknik *self management*. Para pensiunan sudah mampu menerima keadaannya saat ini setelah masa pensiun, menjadi lebih tenang dan enjoy, dapat menghapus perilaku yang tidak sesuai, dapat menemukan kegiatan positif di masa pensiun, dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan meningkatkan ibadahnya.

Kata Kunci: teknik *self management*, pensiun, *post power syndrome*.

ABSTRACT

Name: **Indah Yulianing Tyas**, NIM: 171340002, Thesis Title: "**Techniques Self Management in Reducing Post Power Syndrome**" (Study in Ramanuju Village, Purwakarta District, Cilegon City), Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2021 M / 1442 H.

Post power syndrome is experienced by almost all individuals who are about to and have already retired, both men and women to varying degrees. Retirement is often seen as an unpleasant and unexpected reality. In general, a retired person experiences it with negative feelings, so that by the time that time comes some people already feel anxious about their life in the future, this causes feelings of loneliness, insecurity, inferiority and feeling useless and no longer needed.

Based on the above background, the formulation of the problems in this study are: 1) what is the psychological condition of the retirees when experiencing *post power syndrome*? 2) How is the application of *self management* in reducing *post power syndrome*? 3) What are the results of the application of techniques *self-management* in reducing *post power syndrome*?

This study aims: 1) to determine the psychological condition of the retirees when experiencing *post power syndrome*. 2) to determine efforts *self-management* in reducing *post power syndrome*. 3) to determine the results of the application of techniques *self-management* in reducing *post power syndrome*.

The method used is a qualitative-action method used to get a picture of the problem by using exploration. The data collection techniques used are; observation, interview, documentation and data analysis. The research was conducted from July 2020 to January 2021, with the number of respondents in this study were 5 retirees.

Based on the research conducted, it can be concluded: 1) The psychological conditions experienced by retirees in the Simpang Tiga environment are feelings of hopelessness, saturation, anxiety, stress, shame and feeling helpless. In addition, the symptoms of *post power syndrome* experienced by the elderly can be seen from three sides, namely physical, psychological or emotional, and retiree behavior. 2) The application of techniques *self-management* in reducing *post power syndrome* uses four stages, with three main stages, namely the stages of *self-monitoring*, *self-evaluation*, and *self-reinforcement* positive and elimination. 3) The results of the application of techniques *self-management* in reducing *post power syndrome* in the Simpang Tiga environment can be seen from the symptoms or conditions of the retirees, both psychological and behavioral, which appear before and after implementing techniques *self-management*. Retirees are able to accept their current state after retirement, become calmer and enjoy themselves, can eliminate inappropriate behavior, can find positive activities in retirement, and get closer to Allah SWT by increasing their worship.

Keywords: techniques *self-management*, retirement, *post power syndrome*.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n Indah Yulianing Tyas
NIM: 171340002

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Indah Yulianing Tyas NIM: 171340002 dengan judul "**Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi *Post Power Syndrome***" (Studi di Kelurahan Ramanuju, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Cilegon, 10 Mei 2021

Pembimbing I

Dr. Yanwar Pribadi, M.A.
NIP: 19780122 200501 1 002

Pembimbing II

H. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd
NIP. 19730328 201101 1 001

TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI *POST POWER SYNDROME*

(Studi di Kelurahan Ramanuju, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon)

Oleh:

Indah Yulianing Tyas

171340002

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Yanwar Pribadi, M.A.
NIP: 19780122 200501 1 002

Pembimbing II



H. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd
NIP. 19730328 201101 1 001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP.196311151994031002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

H. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd
NIP. 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Indah Yulianing Tyas**, NIM: **171340002**, Judul Skripsi: **Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi *Post Power Syndrome*** (Studi di Kelurahan Ramanuju, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 8 Juni 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 8 Juni 2021

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



H. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd.
NIP. 19730328 201101 1 001

Anggota

Penguji I



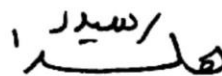
Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP: 199004202019032018

Penguji II



Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002

Pembimbing I



Hilda Rosida, S.S., M.Pd.
NIP. 19831121 201101 2 011

Pembimbing II



Dr. Yanwar Pribadi, M.A.
NIP: 19780122 200501 1 002



H. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd.
NIP. 19730328 201101 1 001

MOTTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia”
(HR. Thabrani dan Daruquthni)

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai Rabb-ku

Ku panjatkan rasa syukur kepada-Mu, Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu.

Kupersembahkan skripsi ini kepada kedua permata hatiku yang sangat kucintai, Bapak Djuri dan Ibu Mudaikoh yang selalu menjadi sumber kekuatan dan penyemangatku dalam segala hal. Yang telah merelakan ribuan tetesan keringat dan tak bosan membimbingku sampai saat ini. *The best sister* Siti Badriyah yang menjadi inspirasi dan penguatku. Sahabatku Masrur, Diah, Ali, Mega, dan Ade yang juga selalu mendukung dan mendoakanku. Serta keluarga yang senantiasa mendukungku. Terima kasih untuk semua dukungan dan do'a tulus yang selalu mengalir utukku.

Terima kasih kepada sahabat-sahabat seperjuangan yang senantiasa saling mendukung dan mendoakan. Terutama untuk sahabatku Cici, Bibah, dan Ainul yang telah menemani dalam perjalanan masa kuliah. Terima kasih atas motivasi yang selalu hadir setiap harinya kepada penulis.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Indah Yulianing Tyas, lahir di Cilegon, 19 Juli 1999. Saat ini penulis tinggal di Lingkungan Linggarjati 02/01, Kelurahan Lebak Denok, Kecamatan. Citangkil, Kota Cilegon, Banten. Penulis merupakan anak tunggal dari pasangan Bapak Djuri dan Ibu Mudaikoh.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Bina Budi II lulus tahun 2005, SDN Kubang Lesung lulus tahun 2011, kemudian melanjutkan sekolah di SMP 11 Kota Cilegon lulus pada tahun 2014, selanjutnya melanjutkan pendidikan di MAN 1 Kota Cilegon, dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota HMJ BKI, menjadi anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK), *Community Of Counselor (COC)*, dan menjadi anggota karang Taruna Kecamatan Citangkil.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten,

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Teknik Self Management Dalam Mereduksi Post Power Syndrome** (Studi di Kelurahan Ramanuju, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. Yanwar Pribadi, M.A, pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
6. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan umum, Staf Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, serta pengurus perpustakaan Daerah Kota Cilegon yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
7. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua yang penulis sayangi Ayahanda Djuri dan Ibunda Mudaikoh yang senantiasa memberikan segala do'anya yang tiada henti, memberikan motivasi dan nasihat, serta para keluarga yang sudah banyak mendukung dan memotivasi penulis.

8. Bapak Khairil Anwar sebagai Ketua RT Lingkungan Simpang Tiga yang telah memberikan izin penelitian dan bantuan informasi serta saran-saran bagi penulis.
9. Kepada seluruh sahabat-sahabat, teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.

Cilegon, 10 Mei 2021

Penulis

INDAH YULIANING TYAS

NIM: 171340002

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	11
F. Kerangka Teoretis	16
G. Metodologi Penelitian.....	56
H. Sistematika Pembahasan.....	62
BAB II GAMBARAN UMUM LINGKUNGAN SIMPANG	
TIGA	64
A. Profil Lingkungan Simpang Tiga	64
B. Fasilitas-fasilitas di Lingkungan Simpang Tiga.....	70
C. Kegiatan-kegiatan di Lingkungan Simpang Tiga	73

D. Sumber Daya Manusia di Lingkungan Simpang Tiga	74
--	----

**BAB III PROFIL PARA PENSIUNAN YANG MENGALAMI
POST POWER SYNDROME DI LINGKUNGAN
SIMPANG TIGA 76**

A. Profil Para Pensiun	76
B. Kondisi Psikologis Para Pensiun yang Mengalami <i>Post Power Syndrome</i>	81
C. Gejala-gejala <i>Post Power Syndrome</i>	91
D. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya <i>Post Power Syndrome</i>	97

**BAB IV PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
DALAM MEREDUKSI *POST POWER SYNDROME*
PARA PENSIUNAN DI LINGKUNGAN SIMPANG
TIGA 109**

A. Penerapan Teknik <i>Self Management</i> Kepada Para Pensiunan.....	109
B. Keberhasilan Penerapan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Mereduksi Para Pensiunan <i>Post Power Syndrome</i>	124

BAB IV PENUTUP..... 137

A. Kesimpulan	137
B. Saran	140

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kepengurusan RT 004 Lingkungan Simpang Tiga Periode 2019-2021	67
Tabel 2.2	Jadwal Kegiatan majelis taklim.....	70
Tabel 2.3	Jadwal Kegiatan Belajar Mengaji.....	71
Tabel 2.4	Jadwal Kegiatan Masjid	72
Tabel 3.1	Jadwal Kegiatan <i>Assessment</i>	76
Tabel 3.2	Profil Para Pensiun	80
Tabel 3.3	Kondisi Psikologis Para Pensiun yang Mengalami <i>Post Power Syndrome</i>	91
Tabel 3.4	Gejala-gejala <i>Post Power Syndrome</i>	96
Tabel 3.5	Faktor-faktor Penyebab <i>Post Power Syndrome</i> yang dialami oleh para pensiunan Lingkungan Simpang Tiga.....	107
Tabel 4.1	Keberhasilan Penerapan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Mereduksi Pensiunan <i>Post Power Syndrome</i>	134