

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di zaman modern seperti sekarang ini pekerjaan bukanlah sekedar rutinitas melainkan sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia dewasa, baik pria maupun wanita. Bekerja sudah menjadi aktivitas dasar yang dijadikan inti dari kehidupan seperti halnya belajar dan bermain pada anak-anak, dalam bekerja seseorang akan mendapatkan lingkungan untuk dirinya berkembang dan bersahabat yang akan memberikan kebahagiaan dan kepuasan tersendiri bagi mereka.

Bekerja merupakan hal terpenting dalam mempersiapkan kehidupan yang akan datang, dengan bekerja seseorang akan mendapatkan ganjaran materil berupa gaji, fasilitas, dan materi lain yang akan memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri tanpa membebani orang lain. Di samping itu bekerja juga tidak hanya soal pemenuhan materi semata namun juga menyangkut pemenuhan kebutuhan non materil seperti halnya mendapatkan penghargaan, pengakuan, dan status sosial dari lingkungannya. Namun sebaliknya ketika

seseorang tidak memiliki pekerjaan dan menjadi pengangguran hal tersebut akan sangat sulit didapatkan.

Pada hakikatnya setiap individu yang bekerja pasti akan tiba pada fase di mana individu tersebut harus berhenti dari pekerjaannya, merelakan untuk melepaskan pekerjaan, kekuasaan, atau jabatan yang dimiliki sebelumnya dan ketika itu juga ia harus menerima bahwa masa pensiun itu kini sudah masuk dalam kehidupannya. Bahkan mereka pun harus merelakan lingkungan pertemanan yang sudah ia bangun. Pensiun merupakan suatu keadaan di mana individu sudah tidak lagi bekerja, baik karena sudah mencapai usia pensiun yang telah ditetapkan atau karena adanya kesepakatan antara individu yang bersangkutan dengan perusahaan tempat individu bekerja untuk melakukan pensiun dini.¹

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,

¹Istiqomah Nurhayati dan YeniariIndriana, "Harga Diri dan Kecenderungan *Post Power Syndrome* Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Anggota Pwri Cabang Kota Cirebon", dalam *Jurnal Empati*, Vol. 4, No 1 (2015), <https://media.neliti.com/media/publications/66092-ID-harga-diri-dan-kecenderungan-post-power.pdf>, diunduh pada 7 Agustus 2020.

bahkan mereka belum siap secara mental karena kejadian yang dialami dianggap sebagai bentuk kerugian, aib, kenistaan, dan sebagai hal yang memalukan. Hal ini menyebabkan perasaan kesepian, minder, rendah diri dan merasa tidak berguna serta tidak dibutuhkan lagi.

Seseorang yang pensiun terkadang sering dianggap sebagai individu yang tuna karya (tidak dibutuhkan lagi tenaga dan pikirannya). Anggapan tersebut membuat sebagian pensiun tidak bisa menikmati masa pensiunnya dengan baik. Ketakutan menghadapi masa pensiun, membuat banyak orang mengalami masalah yang serius baik dari sisi psikis maupun fisik, terlebih individu yang memiliki jabatan yang tinggi sebelumnya, memiliki ambisi yang besar serta sangat menginginkan posisi yang tinggi dalam pekerjaannya. Hal ini akan sangat rentan bagi individu untuk mengalami kecemasan ketika pensiun atau yang biasa kita kenal dengan *post power syndrome*.²

Post power syndrome hampir dialami oleh semua individu yang akan dan sudah mengalami pensiun, baik pria maupun wanita dengan tingkat yang berbeda-beda. Terlebih jika individu tersebut

² Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E, *Ketika Pensiun Tiba*, (Jakarta: Wijayata Media Utama, 2006), h. 41.

sudah memasuki fase dewasa akhir atau lansia, individu tersebut akan cenderung lebih banyak mengalami gejala-gejala *post power syndrome* seperti tidak percaya diri dan cemas yang berlebih. Adapun gejala tidak percaya diri yang dialami individu yang sudah memasuki fase lansia yaitu; (1) individu sangat takut ketika memasuki masa pensiun, (2) merasa sudah tidak berguna lagi, (3) merasa kurang dihormati baik dari keluarga maupun masyarakat, (4) takut tidak bisa menafkahi dan mengurusinya keluarganya, (5) merasa hidup di dunia ini tidak akan lama lagi, (6) merasa dirinya lemah tak berdaya, (7) takut sakit, (8) takut akan ditinggal mati oleh sang istri ataupun suami, dan (9) takut akan kematian. Hal inilah yang menyebabkan individu mengalami *post power syndrome*.³

Individu yang mengalami gejala *post power syndrome* memiliki pikiran-pikiran irasional, seperti berpikir bahwa ketika dirinya sudah tidak bekerja dan tidak memiliki jabatan lagi ia tidak akan mendapatkan penghargaan dan penghormatan dari masyarakat maupun dari keluarganya sendiri. Hal inilah yang menyebabkan para pensiun merasakan cemas yang berlebihan,

³ Abdul Rahmat, Suyanto, *Post Power Syndrome dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru*” dalam *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, VoL 3 No.1 (2016), <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/668>, diunduh pada 10 Oktober 2020.

bahkan mengalami depresi sehingga mempengaruhi perilaku sosialnya. Di sinilah kematangan emosi dan kehangatan keluarga sangat membantu untuk melewati fase ini. Dengan adanya keluarga yang mendampingi, menyayangi, mencintai, menghargai dan memberi *support* seseorang akan merasa dirinya tetap ada, diakui keberadaannya, serta diperlukan. Sehingga hal ini dapat berdampak baik dan meminimalisir adanya kecemasan ataupun depresi di masa pensiunnya.

Berdasarkan hasil pra observasi dan wawancara dengan beberapa orang pensiun yang mengalami gejala *post power syndrome* di Lingkungan Simpang Tiga RT.004 RW.002, Kelurahan Ramanuju, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon, diketahui bahwa ketika masa pensiun datang mereka memiliki pikiran-pikiran negatif sehingga menyebabkan adanya perasaan-perasaan negatif seperti rasa cemas yang berlebihan, minder, kesepian dan perasaan negatif lainnya yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Contoh kasus pada seseorang yang berinisial S, mantan karyawan perusahaan BUMN. Ia pensiun pada tahun 2015 karena usianya sudah masuk masa pensiun. Awalnya ia merasa biasa saja karena menganggap ini waktunya ia untuk beristirahat dan

menikmati hidup, namun setelah beberapa bulan kemudian ia merasa kesepian dan jenuh dengan kehidupannya karena ia tidak memiliki aktivitas rutin untuk dilakukan dan sudah tidak bersosialisasi dengan teman-temannya yang sebelumnya ia menjadikan itu sebagai pengobat stres. Sehingga S merasa banyak pikiran-pikiran negatif yang muncul dan membuatnya cemas dengan kehidupannya.⁴

Kasus lainnya yakni dialami oleh SY, seorang pensiunan PNS yang dahulu bekerja di salah satu SMK di Kota Serang. Ia pensiun pada tahun 2015 karena faktor usianya yang sudah memasuki masa pensiun. Setelah masa pensiunnya tiba ia merasa cemas dengan kehidupan yang akan datang, salah satu anaknya yang masih melanjutkan kuliah di luar kota masih membutuhkan biaya, sedangkan suaminya pun sudah mengalami pensiun terlebih dahulu. Selain itu kecemasannya bertambah ketika ia mulai mengalami sakit yang membuatnya tidak berdaya dan tidak bisa mengurusinya, sehingga ia pun merasa tidak berguna lagi.⁵

Setelah peneliti mempelajari, ada beberapa cara yang dapat

⁴S, Pensiunan karyawan BUMN, Wawancara dengan responden di rumahnya, tanggal 05 Juli 2020.

⁵SY, Pensiunan PNS, Wawancara dengan responden di rumahnya, tanggal 05 Juli 2020.

digunakan dalam mengatasi *post power syndrome*, salah satunya adalah dengan menggunakan teknik *self management* dan memadukannya dengan pengaplikasian terapi Islam al-hikmah. *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Teknik ini dapat diterapkan untuk para pensiunan yang mengalami *post power syndrome* karena dapat membantu para pensiunan mengarahkan perilakunya, serta dapat *manage* pikiran dan perasaannya sendiri, sehingga para pensiunan dapat mereduksi gejala-gejala *post power syndrome*. Adapun tahapan-tahapan dalam teknik *self management* yaitu; Tahap monitor diri (*self monitoring*) atau observasi diri, tahap evaluasi diri (*self evaluation*), tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan pemberian hukuman (*self reinforcement*), dan target behavior. Sedangkan terapi islam al-hikmah digunakan untuk menyentuh sisi spiritual para pensiunan agar mereka dapat lebih yakin untuk menjalani kehidupannya di masa pensiun. Penerapannya adalah berupa penyampaian ayat Al-Qur'an dan Hadits beserta hikmah yang terkandung di dalamnya, pemberian pemahaman, nasihat, dan

motivasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang *post power syndrome* yang dialami oleh para pensiun di Lingkungan Simpang Tiga yang mempunyai masalah beragam setelah mengalami masa pensiun. Dengan hal ini peneliti tertarik untuk mengambil judul “Teknik *Self Management* dalam Mereduksi *Post Power Syndrome* (Studi di Lingkungan Simpang Tiga RT.004 RW.002, Kelurahan Ramanuju, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon)”

B. Perumusan Masalah

Adapun pertanyaan yang akan menjadi fokus penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi psikologis para pensiun saat mengalami *post power syndrome*?
2. Bagaimana penerapan *self management* dalam mereduksi *post power syndrome*?
3. Bagaimana hasil dari penerapan teknik *self management* dalam mereduksi *post power syndrome*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

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*

D. Manfaat Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka studi ini secara akademis akan menjawab dua persoalan, baik secara teoretis maupun secara praktis sehingga penelitian ini memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti pada perkembangan khazanah keilmuan bidang Bimbingan Konseling Islam. Terutama pada pembahasan mengenai keadaan psikologi para pensiun yang mengalami *post power syndrome* dan cara mereduksinya.

2. Secara praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yakni, memberikan wacana tambahan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian berhubungan dengan para pensiun yang mengalami *post power syndrome*.

Membantu para pensiun dalam memahami dan menerima keadaan setelah masa pensiun, memberikan masukan bagi para pensiunan untuk dapat mempersiapkan diri menghadapi masa pensiunnya, serta bagaimana cara mengurangi bahkan menghilangkan *post power syndrome* yang dialami, agar para pensiun tidak larut dalam keadaan yang negatif dan bisa bangkit dari keterpurukan yang disebabkan oleh *post power syndrome*.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri untuk digunakan sebagai sumber informasi (referensi) untuk melakukan penelitian lanjutan tentang *self management* dalam mereduksi *post power syndrome*.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebagai pertimbangan dalam penelitian ini, maka penelitian mencantumkan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki konsep

penelitian yang sejenis atau relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti. Berikut penelitian terdahulu yang peneliti baca:

Pertama, skripsi karya Lia Amaliatul Islami “*Self Healing Dalam Mengatasi Post Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*”. Mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Skripsi ini membahas tentang penggunaan teknik *self healing* untuk mengatasi masalah *post power syndrome* yang dialami para pensiun yang ada di Komplek Ciputat Indah, penelitian yang dilakukan oleh Lia Amaliatul Islami bertujuan untuk mengetahui upaya *self healing* dalam menangani *post power syndrome*. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan 5 konseli lansia yang memiliki gejala yang berbeda. Kesimpulan dari skripsi ini adalah rasa jenuh merupakan kondisi psikologis yang unggul yang dialami oleh semua pensiunan yang mengalami *post power syndrome* karena setelah pensiun mereka belum mempersiapkan kehidupan pasca pensiun dan tidak memiliki kegiatan apapun setelah pensiun selain berada di

rumah.⁶ Menurut penulis, skripsi “*Self Healing* dalam mengatasi *Post Power Syndrome* (Studi Kasus Di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)” sudah cukup baik, di dalamnya terdapat pembahasan aspek-aspek yang rinci baik dari psikologis, fisik, dan perilaku. Akan tetapi, dalam skripsi ini tidak dijelaskan kekurangan dan kelebihan penggunaan teknik *self healing* dalam Mengatasi *post-power syndrome*.

Penelitian yang dilakukan peneliti berbeda dengan penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *self management* dalam mereduksi *post power syndrome*, penelitian ini dilakukan pada pensiunan yang berada di Lingkungan Simpang Tiga, Kota Cilegon dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *self management* dapat mereduksi *post power syndrome*.

Kedua, skripsi karya Dwi Wulandari “Bimbingan Konseling pada Lansia *Post Power Syndrome* (Studi Kasus 3 Orang) di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Welas Asih Yayasan Sinar Jati Lampung”. Mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri

⁶ Lia Amaliatul Islami, “*Self Healing* Dalam Mengatasi *Post-Power Syndrome* (Studi Kasus Di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)” (Skripsi pada Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), h. 85.

Raden Intan Lampung. Skripsi ini membahas tentang *post power syndrome* yang dialami lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Welas Asih. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan 3 Klien. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Wulandari menggunakan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) dan menggunakan bimbingan kelompok sebagai metodenya. Kesimpulan dari skripsi ini adalah Bimbingan Konseling dengan metode langsung yang dilakukan konselor pada lansia *post power syndrome* sangat berpengaruh bagi lanjut usia di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Welas Asih Yayasan Sinar Jati Lampung.⁷ Menurut penulis, skripsi “Bimbingan Konseling Pada Lansia *Post Power Syndrome* (Studi Kasus 3 Orang) Di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Welas Asih Yayasan Sinar Jati Lampung” sudah cukup baik dengan adanya pembahasan *post power syndrome* dalam perspektif BKI. Akan tetapi, dalam skripsi ini tidak dijelaskan tahapan-tahapan dalam proses konselingnya.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Wulandari, penelitian ini menggunakan teknik *self management*

⁷Dwi Wulandari, “Bimbingan Konseling Pada Lansia *Post Power Syndrome* (Studi Kasus 3 Orang) di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Welas Asih Yayasan Sinar Jati Lampung” (Skripsi pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), h. 66.

yang dipadukan dengan terapi Islam dan menggunakan metode konseling individual. Penelitian ini dilakukan di Lingkungan Simpang Tiga, Kota Cilegon.

Ketiga, skripsi karya Dhesy Nurindah Hubungan Kebersyukuran dengan *Post Power Syndrome* Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS)”. Mahasiswa jurusan Psikologi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Skripsi ini membahas tentang hubungan kebersyukuran dengan *post power syndrome*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan memiliki 26 sasaran pensiun PNS baik laki-laki maupun perempuan. Kesimpulan dari skripsi ini adalah bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan *post power syndrome* pada pensiunan pegawai negeri sipil. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin rendah *post power syndrome* yang dialami oleh pensiunan Pegawai Negeri Sipil. Sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin tinggi *post power syndrome* yang dialami oleh pensiunan Pegawai Negeri Sipil. Selain itu jenis kelamin laki-laki memungkinkan terkena tingkat *post power*

syndrome yang paling tinggi dari pada perempuan.⁸ Menurut penulis, skripsi “Hubungan Kebersyukuran Dengan *Post Power Syndrome* Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS)” sudah cukup baik dalam menjelaskan hasil penelitiannya. Akan tetapi, dalam skripsi ini tidak dijelaskan apa yang menyebabkan para pensiun mengalami *post power syndrome*.

Penelitian yang dilakukan peneliti berbeda dengan penelitian Dhesy Nurindah. Penelitian ini penelitian kualitatif yang mana lebih bersifat deskriptif, penelitian ini juga tidak bertujuan untuk mengetahui hubungan melainkan untuk mengetahui upaya *self management* dalam menangani *post power syndrome*. dan penelitian ini pun dilakukan pada para pensiun di Lingkungan Simpang Tiga, Kota Cilegon.

F. Kerangka Teoretis

1. Teknik *Self Management*

a. Pengertian *Self Management*

Self management adalah suatu proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka

⁸Dhesy Nurindah, “Hubungan Kebersyukuran Dengan *Post Power Syndrome* Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS)” (Skripsi pada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2018), h. 51.

sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Untuk melakukan sebuah perubahan yang diinginkan, konseli harus aktif menggerakkan variabel eksternal maupun internal. Walaupun konselor mendorong dan melatih prosedur ini, namun konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini.⁹

Menurut Merriam dan Caffarella *self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan yang di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta mendapatkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.¹⁰

Self management merupakan suatu strategi kognitif behavioral. Yang memiliki anggapan dasar bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu merupakan

⁹ Gantina, K dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling*,(Jakarta: PT Indeks, 2016), h. 180.

¹⁰Binti Khusnul Khotimah, “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung”,(Skripsi pada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), h. 48.

hasil dari proses belajar dalam merespon terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self management* menentang keras pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. Secara tegas Cormier dan Cormier mengatakan bahwa *self management* bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi klien untuk membuat pilihan dan keputusan. Cormier dan Cormier juga menjelaskan bahwa *self management* merupakan suatu proses terapi di mana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinitif.¹¹

Self management merupakan aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive*,

¹¹ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h. 150.

behavior, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive behavior therapy*.¹²

Dari penjelasan *self management* di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah proses di mana konselilah yang mengatur perubahan perilakunya sendiri, dengan menggunakan satu strategi maupun strategi kombinatif. Untuk melakukan sebuah perubahan yang diinginkan, maka konseli membutuhkan keterampilan, yang mana keterampilan tersebut dapat memotivasi dan mengelola semua unsur yang ada dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku, serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Adapun konsep dasar *self management* adalah:

- 1) Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.

¹²Ftriyani Yakub, "Meminimalisir Perilaku Hiperaktif Impulsif Anak Autis Melalui Intervensi Program Audio Murottal", (Tesis pada Fakultas Psikologi UNESA, 2016), h. 20.

- 2) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
- 3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
- 4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan keterampilan menangani masalah.

b. Tujuan *Self Management*

Self management bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilakunya. Serta interaksinya dengan lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus atas

respon tertentu dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

Selain itu juga *self management* dalam konseling *cognitive behavior* juga diharapkan dapat membantu konseli mengembangkan kognisi baru yang dapat mempengaruhi konseli untuk berubah, mengembangkan kesadaran pada pola-pola hubungan kognisi, dan perilaku yang sesuai untuk konseli, serta membantu mengubah tingkah laku melalui pengelolaan diri internal dan eksternal.¹³ Adapun masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengelolaan diri (*self management*) di antaranya adalah:

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.

¹³ Diana Dewi Wahyingsih. *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP* (Purwodadi: CV Sarnu Untung, 2020), cetakan pertama, h. 4.

- 3) Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.¹⁴

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan *self management* adalah untuk membantu para pensiun dalam mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku yang dimilikinya, serta dapat mengembangkan kemampuan kognisinya. Pada dasarnya tujuan *self management* adalah supaya individu dapat *manage* pikiran, perasaan dan perilakunya ke arah yang lebih positif.

c. Tahap-Tahap *Self Management*

Menurut Gantina, *self management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta

¹⁴Gantina, K dan Karish E W, *Teori dan Teknik...* h. 180.

mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan konseli dalam mencatat tingkah lakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2) Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan dan Hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan

memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahapan ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.¹⁵

d. Dimensi *Self Management*

- 1) Pikiran, dalam teknik *self management* konseli diharapkan mampu mengendalikan pikirannya sendiri supaya konseli dapat berpikir dengan baik, memiliki daya analisa dan ingatan yang baik, mempunyai kreatifitas dan persepsi yang baik.
- 2) Tubuh, dalam teknik *self management* konseli diharapkan mampu menjaga tubuh agar tetap sehat dengan memperhatikan pola makan, rutinitas olahraga, istirahat dan relaksasi yang cukup.
- 3) Perasaan, dalam teknik *self management* konseli memiliki kendali terhadap emosi, pola reaksi dan memiliki pilihan-pilihan terbaik terhadap setiap respon yang mempengaruhi emosi konseli.

¹⁵Gantina, K dan Karish E W, *Teori dan Teknik...* h. 182.

- 4) Spiritual, dalam teknik *self management* konseli diharapkan memiliki nilai-nilai hidup, tujuan dan hasil akhir yang terjaga dalam koridor keyakinan dan kepercayaan konseli.¹⁶

Dari pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa dimensi *self management* meliputi pikiran, perasaan, tubuh dan spiritual. Dimensi tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan karena saling berhubungan.

e. Aspek *Self Management*

Aspek menjadi menjadi salah satu hal yang mendukung keberhasilan *self management*, menurut Maxwell aspek-aspek tersebut yaitu:

- 1) Pengolahan waktu. Waktu merupakan hal utama dalam manajemen diri. Seperti halnya kehidupan yang harus dikelola dan dikendalikan, waktu juga harus dikelola dan dikendalikan dengan sebaik-baiknya agar tidak menjadi sia-sia dan dapat mencapai sasaran dan tujuan

¹⁶ Manajemen Diri (*Self Management*), link: <http://blog.um-palembang.ac.id/bora/manajemen-diri-self-management/>, Diakses pada Kamis 16 Juli 2020.

dalam kehidupan dan pekerjaan secara efektif dan efisien.

- 2) Hubungan antar manusia. Hubungan antara manusia merupakan pilar utama dalam manajemen diri, karena individu merupakan makhluk sosial yang tidak terlepas dari manusia lain dalam segala aspek kehidupan. Hubungan personal yang erat dapat menjadi sumber kekuatan dan pembaruan yang terus menerus. Efektif tidaknya hubungan seseorang dengan orang lain sangat mempengaruhi pencapaian hal-hal terbaik dalam kehidupan.
- 3) Perspektif diri. Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Individu yang dapat melihat dan menilai dirinya sama dengan apa yang dilihat dan dipikirkan oleh orang lain pada dirinya berarti individu tersebut jujur dan nyata dalam menilai dirinya sehingga individu tersebut memiliki penerimaan diri yang lebih luas yang pada akhirnya akan mempermudah individu dalam manajemen diri.

Aspek manajemen diri yang juga relevan dengan pendapat di atas, dikemukakan oleh Prayue, meliputi :

- a) Mengenal diri secara menyeluruh. Di dalam diri individu pasti sudah bisa mengerti atau menilai tentang dirinya sendiri.
- b) Mengidentifikasi dengan jelas tujuan yang ingin dicapai.
- c) Mengidentifikasi yang ada dalam individu tersebut bagaimana seseorang itu mempunyai rencana untuk menuju ke arah sesuatu atau mengarah kepada suatu tujuan bahwa manusia pada hakikatnya ingin menuju kepada sesuatu.
- d) Mengontrol dan mengelola diri (tingkah laku dan emosi). Seseorang harus bisa memahami diri sendiri dengan sepenuhnya, yang terpenting yaitu bagaimana dalam diri individu tersebut bisa mengelola dirinya disaat emosi.
- e) Melakukan evaluasi diri atas apa yang telah dilakukan dan memahami insentif-insentif yang akan diperoleh dari

tindakan yang dilakukan.¹⁷

Berdasarkan pemaparan di atas dimensi *self management* meliputi pengelolaan waktu, mengenali dan mengidentifikasi individu, pengontrolan diri sendiri, perspektif diri, serta melakukan evaluasi.

f. Pengaplikasian Terapi Islam dalam Teknik *Self Management*

Terapi Islam adalah suatu penyembuhan gangguan psikologis yang didasarkan pada konsep Al-Qur'an dan as-sunnah serta sudah terbukti validitasnya. Pengaplikasian Terapi Islam terbagi menjadi tiga macam yaitu:

1) Membacakan Ayat-Ayat Allah

Yang dimaksud membacakan ayat-ayat Allah ialah membacakan beberapa ayat Al-Qur'an, surat-surat tertentu yang ada kaitannya dengan permasalahan, gangguan, atau penyakit yang dihadapi oleh penderita. Atau bisa juga membacakan ayat Al-Qur'an secara utuh.

Membacakan ayat Al-Qur'an memiliki banyak fungsi

¹⁷ Rengginas, D.R.P., "Peran Manajemen Diri dan Kematangan Emosi dengan Pengambilan Keputusan", (Tesis pada Fakultas Sekolah Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM, 2005) h. 40.

seperti; *Pertama*, dapat memberikan nasihat. Pembacaan ayat Al-Qur'an dalam rangka pemberian nasihat, bimbingan tentang berbagai macam masalah yang berhubungan dengan Allah, manusia, problematika dan lingkungannya. Cara pemberian ini dengan bijaksana dan penuh kasih sayang, serta keteladanan dan bukan mengundang adanya perdebatan. Dengan menggunakan dalil-dalil Al-Qur'an yang benar dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Maka akan masuklah nasehat tersebut ke dalam hati dan jiwa seseorang. Dan dari sinilah maka akan ada ketertarikan untuk melakukan sebuah perubahan ke arah yang lebih baik.

Kedua, sebagai tindakan pencegahan dan perlindungan. Yakni sebagai permohonan doa agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari musibah ataupun bencana serta ujian yang berat, karena hal tersebut mengganggu eksistensi kejiwaan mental. Dalam kehidupan sehari-hari tidak sedikit orang mengalami stres, depresi, frustrasi dan bahkan

kehilangan kesadarannya karena keimanannya dalam dada tidak kuat, mental sangat rapuh dan lingkungan jauh dari perlindungan Allah, dan orang-orang shaleh.

Ketiga, tindakan pengobatan dan penyembuhan.

Fungsi dan tujuan lain dari pembacaan ayat Al-Qur'an adalah memberikan penyembuhan dan pengobatan terhadap penyakit kejiwaan, mental, bahkan dapat juga untuk menyembuhkan penyakit spiritual dan fisik.

2) Penyucian Diri

Penyucian diri adalah suatu upaya untuk menghilangkan segala kotoran dan najis yang terdapat dalam diri seseorang. Ada pun cara penyucian jiwa dan rohani yaitu dengan memberikan pemahaman dan pengamalan tentang; *Pertama*, Ilmu Tauhid. Para pensusiun diberi penjelasan tentang kemahaesaan Allah, baik keesaan pada perbuatan-perbuatanNya, nama-namaNya, sifat-sifatNya, dan Dzat-Nya.

Kedua, melakukan pertobatan. Sebelum pertobatan dilakukan oleh seseorang hendaklah terlebih dahulu diberikan suatu pemahaman yang jelas tentang

esensi pertobatan yakni mengembalikan seseorang ke dalam keadaan fitrah, mengantarkan rohaniah untuk tunduk dan sujud di hadapan Allah SWT. serta dijelaskan pula fungsi dari pertobatan yaitu membersihkan dan menyucikan diri akibat perbuatan pada masa lampau.

3) Pengajaran Al-Qur'an dan Al-hikmah

Praktik terapi Islam dengan pengajaran Al-Qur'an dan al-hikmah dilakukan dengan cara konseling dan psikoterapi. Kedua hal itu merupakan suatu bantuan kepada individu yang mempunyai masalah kejiwaan mental maupun problematika kehidupan yang sangat beragam macamnya dari masalah hubungan antar keluarga, masyarakat, lingkungan kerja dan juga kepribadiannya dengan sang pencipta.¹⁸

Secara umum pendekatan spiritual seperti melakukan salat wajib tepat waktu, melaksanakan salat sunah, puasa, serta mengikuti kajian-kajian tentang agama. Karena pada hakikatnya gerakan-gerakan salat

¹⁸ Adz-Dzaki, Bakran, Hamdani, *Psikoterapi & Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), h. 396-438.

dapat menyembuhkan segala jenis penyakit. Hikmahnya sangat akurat untuk mencegah timbulnya penyakit *post power syndrome* (kehilangan kekuasaan) yang merupakan penyakit yang diakibatkan ketidakmampuan menerima kondisi menurun.

Akibat dari *post power syndrome* ini seseorang mudah tersinggung, tidak enak tidur, tidak tenang dan gelisah dalam menjalankan kehidupannya. Oleh karenanya dengan melakukan salat, zikir, dan rangkaian ibadah lainnya semestinya dapat menyadarkan kita bahwa hidup ini hanya sebentar. Kekayaan, jabatan, semuanya akan berakhir dan yang dibawa hanyalah amal shaleh.

g. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Management*

1. Kelebihan Teknik *Self Management*

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
- 3) Latihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.

Di samping dapat dilaksanakan secara individu juga dapat dilaksanakan secara berkelompok.

2. Kekurangan Teknik *Self Management*

- 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
- 2) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan serta bersifat kompleks.
- 3) Individu bersifat independen.
- 4) Konselor memaksakan program pada konseli.
- 5) Tidak ada dukungan dari lingkungan.¹⁹

1. *Post Power Syndrome*

a. *Pengertian Post Power Syndrome*

Post power syndrome adalah suatu keadaan jiwa yang ditandai dengan adanya gangguan baik pada sikap maupun perilaku individu yang disebabkan oleh tekanan psikosial

¹⁹ Binti Khusnul Khotimah, *Pengaruh Konseling...* h.51-52

sebagai akibat dari hilangnya kekuasaan atau pekerjaan.²⁰

Post power syndrome merupakan gejala kejiwaan yang terjadi pada seseorang di mana penderita hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya baik karena karir, kecantikan, ketampanan, kecerdasannya, atau hal yang lain. Dalam hal ini yang bersangkutan tidak mampu menerima realita. Penderita selalu ingin mengungkapkan betapa bangga ia akan masa lalunya dan beranggapan bahwa dirinya masih merasa dapat memberi kontribusi yang signifikan. Ia tidak menyadari kenyataan bahwa keadaannya sudah berbeda, tenaga dan daya ingat berkurang, semakin rapuh, cepat lelah, sehingga tidak lagi produktif dan buah pikiran maupun kegiatan sudah tidak sesuai dengan situasi yang berkembang.²¹

Post power syndrome adalah suatu kondisi kejiwaan yang umumnya dialami oleh orang-orang yang kehilangan kekuasaan atau jabatan yang diikuti dengan menurunnya

²⁰ S.Supeno. "Realita *Post Power Syndrom* Pada Keluarga: Kelanggengan Usia Lanjut, (Skripsi pada Fakultas Kedokteran UI,1991). h. 64.

²¹ Sudarilah. "Kiat-kiat dalam Menghadapi Pensiun", *jurnal Wawasan STIE Kusuma Negara*, Vol 29 No. 321 (2012), <https://media.neliti.com/media/publications/218690-kiat-kiat-dalam-menghadapi-pensiun.pdf>, diunduh pada 2 Oktober 2020.

harga diri.²²

Post power syndrome hampir selalu dialami terutama pada orang-orang yang sudah lansia dan pensiun dari pekerjaannya. Orang yang sudah pensiun dan tidak menjabat lagi mengalami sebagai suatu *shock* dan menganggap sebagai kerugian dan aib yang berikan rasa malu. Pengangguran atau pensiun tadi menimbulkan perasaan-perasaan minder, perasaan tidak berguna, tidak dikehendaki, dilupakan, tersisihkan, tanpa tempat berpijak dan seperti tanpa rumah. Kondisi mental dan tipe kepribadian individu sangat menentukan mekanisme-reaktif untuk menanggapi masa pensiun dan masa menganggurnya itu. Jika ia merasa tidak mampu atau belum sanggup untuk menerima kondisi baru tersebut dan merasa sangat kecewa dan pedih, maka hal itu dapat menimbulkan konflik batin, ketakutan, kecemasan, dan rasa rendah diri. Jika semuanya itu terjadi berlarut-larut, maka akan mengakibatkan proses demensia yang berlangsung cepat, merusak fungsi-fungsi organik, dan

²² Citra Hanwaring Puri, “Gejala Post Power Syndrom Dan Cara Mengatasinya”, *RS Jiwa Daerah Surakarta Provinsi Jawa Tengah* (Januari 2020), <https://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id/2020/01/20/gejala-post-power-syndrom-dan-cara-mengatasinya-oleh-citra-hanwaring-puri-s-psi-psikolog/>, diakses pada 16 Juli 2020.

mengakibatkan macam-macam gangguan mental yang lain yang bisa mempercepat kematiannya.²³

Menurut Santoso dan Lestari *post power syndrome* adalah keadaan yang menimbulkan gangguan fisik, sosial, dan spiritual pada lanjut usia saat memasuki waktu pensiun sehingga dapat menghambat aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Senada dengan Santoso dan Lestari, menurut Rahmat dan Suyanto *post power syndrome* merupakan suatu ketidakstabilan psikis seseorang yang muncul pada dirinya setelah hilangnya suatu jabatan atau kekuasaan. Gangguan ini terjadi pada orang yang merasa dirinya sudah tidak dianggap dan tidak dihormati lagi. Menurut Semiun, *post power syndrome* adalah gangguan yang terjadi bukan karena situasi pensiun atau menganggur tersebut, melainkan dikarenakan cara individu menghayati dan merasakan keadaan baru tersebut.²⁴

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *post power syndrome* adalah gejala dan

²³ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, (Yogyakarta: Kansisius, 2006), cet. ke-1, h. 502.

²⁴ Dhesy Nurindah, "Hubungan Kebersyukuran ... h.11.

kondisi kejiwaan yang umumnya dialami oleh seseorang yang kehilangan kekuasaan dan jabatannya, di mana para pensiun yang mengalaminya hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya sehingga ia tidak dapat menerima realita yang sedang dihadapi. Adapun gejala-gejala *post power syndrome* yaitu seperti, cemas, gelisah, mudah tersinggung, cepat lelah dan gejala negatif lainnya yang membuat penderitanya mengalami kesulitan dalam menjalankan kehidupannya.

b. Gejala-Gejala *Post Power Syndrome*

Adapun gejala-gejala dari *post power syndrome*, di antaranya adalah:

a) Gejala Fisik

Gejala fisik ini biasanya ditandai dengan keadaan kesehatan dan fisik yang menurun seperti, terlihat lebih tua, tubuh lebih lemah, rambutnya menjadi putih, berkeriput, pemurung, cepat terkena penyakit-penyakit, menurunnya energi, stamina, dan kemampuan

menganalisis.²⁵ Hal-hal tersebut sebenarnya merupakan reaksi jasmani atas beban pikiran dan psikologis karena *post power syndrome*.

b) Gejala Psikis

Gejala psikis ini biasanya ditandai dengan emosional yang mudah tersinggung, pemurung, senang menarik diri dari pergaulan, cepat marah dalam menyikapi hal-hal yang kecil, tak suka disaingi dan tak suka dibantah, ingin bersembunyi dari kehidupannya, dan merasa tidak berharga.

c) Gejala Perilaku

Gejala perilaku ini biasanya ditandai dengan perilaku-perilaku yang pendiam, pemalu, senang berbicara mengenai kehebatan dirinya di masa lalu, mencela, mengkritik, tak mau kalah, dan menunjukkan kemarahan baik di rumah maupun di tempat umum.²⁶ Menurut Supeno, individu yang mengalami *post power syndrome* menunjukkan adanya gangguan baik sikap

²⁵ Joannes Widjajanto, *PHK dan Pensiun Dini, Siapa Takut?*, (Depok: Penebar Swadaya, 2009), h. 55.

²⁶ Tessie Setiabudi & Joshua Moruta, *Pensiun gaul 7 langkah jitu mempersiapkan PHK VRP, atau pensiun*, (Jakarta: PT Gramedia Utama, 2014), cet ke-3, h.24.

maupun perilaku. Gaya sikap atau perilaku merupakan manifestasi dari reaksi-reaksi kejiwaan yang terjadi pada diri individu tersebut. Gangguan sikap dan perilaku tersebut adalah :

- 1) Reaksi eksplosif, seperti kehilangan kendali, emosi meledak-ledak, marah marah, serta agresi verbal dan fisik.
- 2) Memperlihatkan gejala frustrasi yang ditandai dengan timbulnya kecemasan dan depresi.
- 3) Reaksi mekanisme pertahanan diri, seperti reaksi substitusi.
- 4) Selalu mengenang hal-hal yang menyenangkan di masa lalu sehingga timbul sikap-sikap yang kadang tidak diterima oleh keluarga.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa gejala-gejala *post power syndrome* terbagi menjadi tiga yaitu, gejala fisik, gejala psikis atau yang berkaitan dengan emosi, dan yang terakhir adalah gejala perilaku.

c. Sebab-Sebab *Post Power Syndrome*

Penyebab terjadinya *post power syndrome* adalah sudah tidak bekerjanya seseorang, seperti menjadi pengangguran,

pensiun, tidak menjabat lagi, dan lain-lain. Menurut Kartono penyebab terjadinya *post power syndrome*, yaitu:

1. Individu merasa tersisih dari lingkungan resmi yang sebenarnya ingin dimiliki dan dikuasai terus menerus.
2. Individu merasa sangat kecewa, sedih, sengsara berkepanjangan
3. Emosi-emosi negatif yang sangat kuat dari kecemasan-kecemasan hebat yang berkelanjutan itu langsung menjadi reaksi *somatisme* yang mengenai sistem peredaran darah, jantung, dan sistem saraf yang sifatnya serius yang bisa menyebabkan kematian.²⁷

d. Ciri-ciri *Post Power Syndrome*

Penderita *post power syndrom* cukup mudah dikenali karena mempunyai beberapa ciri-ciri antara lain:

- 1) Mempunyai kecenderungan untuk selalu dihargai dan dihormati.
- 2) Selalu membutuhkan pengakuan dari orang lain karena kurangnya.

²⁷ Lia Amaliatul Islami, "*Self Healing*.... h. 16.

- 3) Menaruh arti hidupnya pada prestise jabatan dan pada kemampuan untuk mengatur hidup orang lain menganggap kekuasaan itu segala-galanya.
- 4) Mempunyai gejala fisik yang terlihat lebih tua dibandingkan waktu ia masih bekerja.
- 5) Mempunyai gejala emosi yang tidak stabil.
- 6) Memiliki gejala perilaku yang cenderung ke arah negatif.²⁸

Dari penjelasan di atas terlihat bahwa ciri-ciri seseorang yang mengalami *post power syndrome* lebih mudah untuk dikenali, walaupun kebanyakan dari penderita tidak sadar atau telat menyadari akan hal itu.

e. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Post Power Syndrome***

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang menderita gejala *post power syndrome*, seperti :

- 1) Kepribadian

Menurut Indriana, jika individu yang mengalami kondisi mental tidak stabil, konsep diri yang negatif, rasa kurang percaya diri, cenderung akan berlebihan dalam

²⁸ Ummi Mahmudah, “Teknik Konseling Untuk Mengatasi *Post Power Syndrom* (Sindrom Purna Kuasa)” dalam Ngabari: *Jurnal studi islam* Volume 11. No.1 (2018), h. 12.

bekerja semasa produktifnya. Individu akan bekerja untuk menunjukkan kemampuannya sehingga akan mengabaikan sosialisasi dengan teman-temannya. Kebiasaan seperti itulah yang akan membuat seseorang sulit untuk menyesuaikan diri ketika memasuki masa pensiun tiba.

2) Persepsi

Setiap individu yang memiliki persepsi negatif menganggap bahwa pensiun merupakan pertanda dirinya sudah tidak berguna dan tidak dibutuhkan lagi, mereka tidak lagi produktif sehingga tidak menguntungkan bagi perusahaan atau lembaga tempatnya bekerja, mereka menganggap bahwa masa pensiun selalu dianggap sebagai hal yang negatif, tidak menyenangkan dan masa yang akan menakutkan. Persepsi-persepsi itulah yang akan membuat mereka semakin takut dan tidak siap menghadapi masa pensiun.

3) Kesiapan

Menurut Indriana, jika seorang individu telah membuat perencanaan dan persiapan-persiapan sebelum

memasuki masa pensiunnya baik dari segi materil maupun mentalnya maka hal itu akan memberikan kepuasan dan rasa percaya diri pada individu tersebut. Banyak aspek yang harus disiapkan sebelum pensiun, misalnya: kenangan, kesehatan, keagamaan, dan kehidupan sosial. Menurut Suardiman, kesiapan dalam beragama atau kesiapan dari segi spiritual adalah salah satunya dengan menghadapi dan menjalani purna tugas dengan rasa syukur. Orang yang tidak siap menghadapi pensiun akan cenderung pesimistik dan merasa ragu akankah ia mampu mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi dan membangun hidup baru.²⁹

4) Kepuasan Kerja dan Pekerjaan.

Ketika seseorang sudah memasuki masa pensiunan secara otomatis kepuasan dalam diri mereka untuk bekerja menjadi salah satu faktor mengalami *post power syndrome*.

²⁹ Dhesy Nurindah, "Hubungan Kebersyukuran... h. 14-15.

5) Usia.

Usia memang menjadi faktor penentu dalam mengalami gejala *post power syndrome* karena ketika usia semakin lanjut, maka pola pikir dan perilaku pun akan semakin menurun.

6) Kesehatan.

Jelas sekali kesehatan akan mempengaruhi gejala *post power syndrome* pada diri seseorang. Semakin tua seseorang, maka gejala kesehatan yang menurun pun akan terlihat. usia semakin lanjut, maka pola pikir dan perilaku pun akan semakin menurun.

7) Status Sosial Sebelum Pensiun.

Biasanya orang yang menderita *post power syndrome* mengalami depresi yang cukup akut, karena dalam status sosial mereka akan terpengaruhi, sebagaimana menjadi orang biasa lagi³⁰

Dari penjelasan faktor-faktor di atas, dapat diketahui bahwa *post power syndrome* dipengaruhi oleh banyak faktor seperti kepribadian, adanya persepsi yang

³⁰ Dwi Wulandari, "Bimbingan Konseling Pada.... h. 42.

negatif, merasakan kesepian, menurunnya tingkat kepuasan kerja, usia yang semakin menua, kesehatan yang semakin menurun, dan status sosial sebelum pensiun.

Selain itu, ada banyak faktor yang menyebabkan terjadinya *post power syndrome* yang dialami oleh para pensiunan baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi *post power syndrome* seperti, adanya rasa kehilangan harga diri karena hilangnya pekerjaan atau jabatan, kehilangan latar belakang kelompok eksklusif yang dahulu menjadi kebanggaan, kehilangan perasaan berarti dalam satu kelompok tertentu yang menunjang tingkat kepercayaan diri seseorang, kehilangan orientasi kerja, dan kehilangan sumber penghasilan.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi *post power syndrome* yaitu adanya kejadian traumatik seperti yang dialami oleh pelari yang mengalami cedera di kakinya dan harus diamputasi, adanya pensiun dini atau Pemutusan Hubungan Kerja (PHK), dan adanya penolakan dari perusahaan saat melamar pekerjaan karena atas dasar usia yang dianggap sudah

tidak produktif. Tidak adanya kegiatan atau pekerjaan yang bisa dilakukan juga turut menjadi faktornya.³¹

Selain daripada itu, ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami *post power syndrome*, seperti kepuasan bekerja dan pekerjaan, kesehatan, dan status sosial sebelum masa pensiun pun menjadi faktor yang mempengaruhi.³²

f. Kiat-Kiat Menghadapi *Post Power Syndrome*

Sebagian para pensiun ada yang dapat menerima perubahan keadaan setelah masa pensiun, sebagian lagi ada yang tidak bisa menerima keadaan setelah masa pensiun tiba atau bahkan gagal menghadapi masa pensiun itu yang pada akhirnya mereka mengalami penyesalan dan kehidupan setelah masa pensiunnya mereka hanya mengisinya dengan kegelisahan, kecemasan dan bayang-bayang masa lalunya. Berikut penulis paparkan tentang kiat-kiat dalam menghadapi *post power syndrome*:

³¹ Ummi Mahmudah, "Teknik Konseling Untuk Mengatasi *Post Power Syndrom*... h.66-67

³² Yustinus Semiun, Kesehatan Mental 1, (Yogyakarta: Penerbit kanisius, 2006), h.309

- 1) Niat-kan setiap pekerjaan karena Allah SWT, karena jika kita meniatkan segala sesuatunya karena Allah maka tidak akan menemukan kekecewaan dan akan menyadari bahwa hakikatnya kita hanyalah seorang hamba yang dititipkan dan diamanahi sebuah kenikmatan bekerja. Rasulullah SAW bersabda :

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا تَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya: “*Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya. Setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niat-kan. Siapa yang hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya untuk Allah dan Rasul-Nya. Siapa yang hijrahnya karena mencari dunia atau karena wanita yang dinikahinya, maka hijrahnya kepada yang ia tuju.*” (HR. Bukhari dan Muslim) [HR. Bukhari, no. 1 dan Muslim, no. 1907]³³

Di dalam Al-Qur'an Allah berfirman :

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْعَالَمِينَ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

³³ “Hadits Arbain: Setiap Amalan Tergantung Pada Niat”, <https://umma.id/article/share/id/7/17091>, diakses pada 22 Oktober 2020, pukul 10:30 WIB.

Artinya: *Dan katakana-lah, “Bekerja-lah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.”* (QS. At-Taubah: 105)³⁴

Dalam QS. At-Taubah: 105 dijelaskan bahwa setiap orang tidak memiliki batasan usia untuk bekerja karena apapun yang dikerjakannya, Allah maha melihat semuanya dan memberikan balasan atas pekerjaan itu. Salah satunya dicontohkan oleh Rasulullah SAW bahwa beliau tetap menyiarkan Islam dan berdakwah, ini bisa dilakukan oleh orang tua yang pensiun terhadap anak dan cucunya.

- 2) Buang-lah penyakit hati dengan memperkuat benteng keimanan dan ketakwaan dengan meningkatkan ibadah kepada Allah dan memperbanyak salat sunah, membaca Al-Qur'an, dan mengingat hari akhir.
- 3) Mengurangi segala tekanan dengan sesekali menganggap rutinitas dan tugas-tugas sebagai hobi dan kebutuhan bukan sebagai kewajiban. Darmodjo dan Martono

³⁴Penerbit Almahira, *Qur'an Hafalan dan Terjemahan*, (Jakarta:Kalimalang: 2015), cet. Ke-1, h. 203.

mengatakan kegiatan-kegiatan dan hobi beraneka ragam memungkinkan lansia masih merasa bermanfaat bagi keluarga serta masyarakat, dan pada akhirnya perasaan tersebut telah cukup dapat memberi dorongan hidup bagi lansia sehingga tidak akan mengalami *post power syndrome*.³⁵

- 4) Menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah SWT dan selalu bertawakal serta berhusnudzon dengan segala sesuatu yang telah Allah berikan, sekalipun hal tersebut adalah keadaan yang tidak kita inginkan. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa dan Maha Mengetahui apa yang terbaik untuk setiap hambanya.

- 5) Belajar dari pengalaman orang lain.

Bergabung dengan organisasi atau perkumpulan yang dapat memberikan aktivitas positif. Berdasarkan hasil penelitian dengan bergabung dalam organisasi para pensiunan tetap dapat menjalin interaksi sosial dengan orang lain yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan harga diri mereka. Melalui aktivitas, para lansia yang sudah pensiun dapat

³⁵ Istiqomah Nurhayati dan Yeniariandriana, *Harga Diri dan Kecenderungan....* h. 95.

berkumpul dan berkomunikasi dengan sesama. Seperti, kegiatan sosial yang dilakukan oleh para pensiunan Pegawai Negeri Sipil anggota PWRI Kota Cirebon.

2. Masa Pensiun

a. Pengertian Pensiun

Berdasarkan undang-undang No.43 Tahun 1999 Pasal 10, Pensiun adalah jaminan hari tua dan sebagai balas jasa terhadap Pegawai Negeri yang telah bertahun-tahun mengabdikan dirinya kepada Negara.³⁶

Masa pensiun adalah masa ketika seseorang mencapai titik batas produktivitas bekerja, karena faktor usia yang sudah menua dan mengalami kemunduran fisik, sehingga dapat mengakibatkan para pensiun merasa stres, cemas, bahkan depresi. Menurut Budayawan Mohamad Sobary, pensiun berarti memasuki kehidupan baru yang berbeda sekali dari kehidupan di masa aktif dulu. Perasaan,

³⁶ Subid Pensiun, "Pensiun", <https://bkpsdm.kuningankab.go.id/pelayanan/pensiun>, diakses pada 22 Okt. 2020, pukul 9:30 WIB.

sikap, dan tanggapan (rasa hormat) terhadap orang lain juga berbeda.³⁷

Pensiun merupakan bagian dari pemutusan hubungan kerja antara pegawai dengan perusahaan atau organisasi karena telah mencapai usia yang telah ditentukan dalam suatu peraturan atau perjanjian. Pensiun juga berarti melepaskan jabatan dan kekuasaan yang diperoleh dari pekerjaan dan tentunya banyak membawa perubahan dalam hidup manusia.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa pensiun adalah berakhirnya masa kerja seseorang dalam suatu perusahaan yang disebabkan karena sudah sampainya seseorang dalam batas usia produktivitas bekerja, ataupun karena alasan lain. Pensiun juga memberikan perubahan dalam kehidupan seseorang yang mengalaminya.

³⁷Hamdan Rozak Alfarouk, "*Post-power syndrome* Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (2013)", (Skripsi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013) h. 2.

b. Jenis-Jenis Pensiun

Jenis pensiun yang didasarkan pada penetapan batas usia menurut Allen dibagi atas dua jenis yaitu:

1) *Normal Retirement Age*

Merupakan jenis pensiun yang umum dikenal yaitu pensiun yang sesuai dengan batas usia yang ditetapkan tempat pegawai bekerja.

2) *Early Retirement Age*

Pensiun sebelum batas usia yang ditetapkan oleh tempat pegawai bekerja. Dalam jenis ini pensiun dapat atas inisiatif pegawai itu sendiri dan atas permintaan tempat pegawai bekerja. Biasanya pensiun ini dikarenakan faktor-faktor tertentu seperti kesehatan yang tidak memungkinkan lagi atau perusahaan bangkrut.³⁸

Sedangkan menurut Harlock pensiun terbagi menjadi dua yaitu:

- a) Sukarela, yaitu individu yang bersangkutan memiliki keinginan untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan

³⁸Abdi Lesmana, "Dampak Pensiun Dini Terhadap Kesejahteraan Pensiunan Karyawan Ptpn Ii (Pt. Perkebunan Nusantara Ii) (Studi Kasus Karyawan di Desa Basilam Kecamatan Wampu Kabupaten Langkat)" (Skripsi pada Jurusan Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, UIN Sumatera Utara Medan, 2017) h. 10.

melakukan hal-hal yang lebih berarti untuk diri mereka daripada pekerjaannya.

- b) Wajib, yaitu individu yang terpaksa melakukan pensiun karena tempat individu tersebut bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas seseorang untuk pensiun tanpa mempertimbangkan suka atau tidak.

Usia pensiun dimulai pada usia antara 50 sampai 60 tahun. Sedangkan di Indonesia sendiri batasan usia pensiun diatur dalam Peraturan Pemerintah No. 45 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Pensiun, pasal 15 ayat 1 untuk pertama kali usia pensiun ditetapkan 56 tahun. Namun mulai 1 Januari 2019 usia pensiun menjadi 57 tahun. Usia pensiun sebagaimana dimaksud selanjutnya bertambah 1 tahun untuk setiap 3 tahun berikutnya sampai mencapai usia pensiun 65 tahun.³⁹

Dari jenis-jenis pensiun di atas dapat dilihat bahwa jenis-jenis pensiun dapat dibedakan menjadi dua yakni, pensiun yang wajib dilakukan karena usianya sudah masuk

³⁹Humas Sekretariat Kabinet RI, "Inilah Peraturan Pemerintah No.45 / 2015 tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Pensiun", <https://setkab.go.id>, diakses pada 25 Oktober 2020, pukul 19.50 WIB.

masa pensiun, dan pensiun yang dilakukan sukarela atau atas kemauan sendiri.

c. Aspek-aspek kesiapan pensiun

Sutanto dan Ismul Cokro mengemukakan beberapa aspek persiapan dan kesiapan yang merupakan kebutuhan utama untuk mempersiapkan masa pensiun, yaitu: kesiapan materi finansial, kesiapan fisik, kesiapan mental dan emosi, dan kesiapan seluruhkeluarga.⁴⁰ Berikut penulis paparkan:

1) Kesiapan Materi Finansial

Kesiapan finansial merupakan aspek yang harus disiapkan jauh sebelum individu mengalami masa pensiun. Kesiapan finansial ini dapat berupa tabungan, asuransi, aset, ataupun kegiatan usaha yang nantinya akan dijalankan setelah masa pensiun tiba.

2) Kesiapan Fisik

Kesiapan fisik menjadi salah satu aspek yang tak kalah penting untuk dipersiapkan, mengingat semakin

⁴⁰ Renno Krisna S, "Lansia Pensiunan Dalam Menghadapi Masalah Post-Power Syndrome" (Kasus Lansia Pensiunan Di Kota Surabaya)" (Skripsi pada Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Airlangga, 2017) h. 43.

bertambahnya usia maka kesehatan tubuh semakin menurun. Maka agar fisik tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit maka kita harus menjaga tubuh kita dengan cara menerapkan pola hidup sehat, yakni dengan makan-makanan yang bergizi dan selalu menyempatkan untuk berolahraga.

3) Kesiapan Mental dan Emosi

Kesiapan mental dan emosi juga turut menjadi aspek yang perlu dipersiapkan sebelum individu masuk pada masa pensiun, kesiapan ini berupa kekuatan dan kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Kehilangan pekerjaan, perubahan status, dan kehilangan kemampuan tentunya terasa cukup menyakitkan dan membuat orang yang mengalaminya akan merasakan stres, jenuh dan cemas, hal ini tidak dapat di atasi dengan limpahan materi. Perlu tenggang waktu untuk meredam tekanan batin dan mengendalikan emosi, karena di saat-saat seperti ini adalah saat yang sangat sensitif bagi pensiunan.

4) Kesiapan Seluruh Keluarga

Keluarga adalah aspek terdekat dari individu dan memiliki pengaruh yang cukup besar. Untuk itu aspek kesiapan seluruh keluarga ini juga perlu dipersiapkan mengingat masa pensiun ini juga akan berdampak kepada seluruh anggota keluarga. Dalam hal ini yang harus dipersiapkan yaitu dengan menyesuaikan gaya hidup dan selalu memberikan *support* kepada anggota keluarga yang mengalami pensiun.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan tindakan. Penelitian ini lebih bersifat deskriptif, tujuannya adalah untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek peneliti misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Dengan demikian metode penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti terhadap kondisi objek yang alamiah baik secara individu ataupun kelompok, di mana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.⁴¹ Teknik ini peneliti gunakan untuk mendeskripsikan mengenai *self management* dalam mereduksi *post power syndrome*. Selain itu, dalam metode ini konseli mengikuti konseling sebagai tindakan yang diberikan oleh peneliti.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Lingkungan Simpang Tiga Rt.004 Rw.002, Kelurahan Ramanuju, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon.

3. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada permasalahan *post power syndrome* yang dialami oleh para pensiun di Lingkungan

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2018), cet.ke-8, h.21-22.

Simpang Tiga. Sedangkan subjek dalam penelitian ini terdiri dari 4 orang pensiun yang mengalami *post power syndrome* dan keluarga dari pensiun yang mengalami *post power syndrome* di masyarakat Lingkungan Simpang Tiga.

Dalam pemilihan subjek peneliti menggunakan metode *sampling purposive*. Metode *sampling purposive* adalah metode yang dilakukan dengan menentukan siapa yang termasuk anggota sampel penelitiannya dan seorang peneliti harus benar-benar mengetahui bahwa Klien yang dipilihnya dapat memberikan informasi yang diinginkan sesuai dengan permasalahan penelitian.⁴² Ruang lingkup penelitian ini mencakup masa pensiun, teknik *self management*, dan *post power syndrome*.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, dan merupakan prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data. Adapun teknik-teknik

⁴² Fajar Ferdian, "Analisis Permintaan Ikan Lele Dumbo (*Clarias Gariepinus*) Konsumsi Di Kecamatan Losarang Kabupaten Indramayu" dalam Jurnal Perikanan Dan Kelautan, (Volume 3 No. 4, Desember 2012), <http://jurnal.unpad.ac.id/jpk/article/view/2549>, diunduh pada 22 Oktober 2020.

pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini di antaranya:

1) Observasi

Pengumpulan data dengan observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi secara langsung atau dengan pengamatan langsung yakni peneliti mengambil data dengan menggunakan mata tanpa ada pertolongan alat standar lain untuk keperluan tersebut. Observasi ini dilakukan di Lingkungan Simpang Tiga, dengan mengamati secara langsung dan mencatat hasil pengamatan, baik kondisi, situasi ataupun perilaku yang dilakukan oleh para pensiun yang mengalami *post power syndrome*.

2) Wawancara

Dalam penelitian ini yang dilakukan dengan cara tanya jawab langsung antara peneliti dengan konseli. Konseli dipilih berdasarkan kebutuhan dalam penelitian sebagai sumber data yang utama dalam penelitian ini. Dalam kegiatan wawancara ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur di mana penulis menggunakan pedoman wawancara yang sebelumnya sudah dibuat.

Sehingga wawancara dapat berjalan sesuai kebutuhan penelitian dan akan dilaksanakan secara berulang-ulang sampai diperoleh data yang meyakinkan apa yang akan diteliti. Hal ini dimaksud agar wawancara dapat berlangsung dengan lancar dan Klien dapat memberi informasi secara akurat, terbuka dan menyeluruh tanpa keraguan terhadap peneliti. Dalam hal ini maka yang menjadi narasumber pada penelitian ini adalah 5 orang pensiun yang mengalami *post power syndrome* dan keluarganya untuk menambah informasi dalam penelitian ini.

3) Dokumentasi

Data yang diperoleh dari dokumentasi terdiri atas berbagai tulisan dan rekaman data, seperti profil para pensiun, catatan harian dan data lain yang berhubungan dengan fokus penelitian.

5. Teknik Analisis Data

1) Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini pengumpulan data didapatkan melalui proses observasi dan wawancara yang sebelumnya sudah terlebih dahulu dilakukan.

2) Reduksi Data

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas.

3) Penyajian Data

Penyajian data adalah menyajikan data yang diperoleh dari berbagai sumber kemudian dideskripsikan dalam bentuk uraian atau kalimat-kalimat sesuai dengan pendekatan kualitatif dalam laporan sistematis dan mudah dimengerti.

4) Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan penggambaran data yang utuh dari subjek penelitian. Proses penarikan kesimpulan didasarkan pada gabungan informasi yang

tersusun dalam suatu bentuk pada penyajian data. Melalui informasi tersebut, peneliti dapat melihat apa yang ditelitinya dan menemukan kesimpulan yang benar mengenai subjek penelitian.⁴³

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah penulisan skripsi ini, penulis membaginya menjadi lima bab. Tiap babnya mempunyai pembahasan dan penekanan mengenai topik tertentu sebagai berikut:

Bab I berisikan tentang, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teoretis, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II berisikan tentang, profil Lingkungan Simpang Tiga yang didalamnya terdapat empat sub bab yaitu, sekilas tentang Lingkungan Simpang Tiga, fasilitas-fasilitas di Lingkungan Simpang Tiga, kegiatan-kegiatan di Lingkungan Simpang Tiga, dan Sumber Daya Manusia di Lingkungan Simpang Tiga.

Bab III berisikan tentang gambaran psikologis para pensiun

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian...* h. 345.

yang mengalami *post power syndrome* di Lingkungan Simpang Tiga. Yang memiliki empat sub bab, diantaranya: profil para pensiunan, kondisi psikologis para pensiun yang, gejala-gejala *post power syndrome*, dan faktor-faktor penyebab terjadinya *post power syndrome*.

Bab IV berisikan tentang penanganan para pensiun yang mengalami *post power syndrome* di Lingkungan Simpang Tiga. Yang memiliki tiga sub bab diantaranya: masa transisi dari *post power syndrome* menuju *self management*, metode *self management* dalam mereduksi *post power syndrome*, dan peran keluarga terhadap *post power syndrome*

Bab V berisikan tentang, kesimpulan dari bab III dan IV dan saran.