

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis tentang teknik *self management* dalam mereduksi *post power syndrome* yang dilakukan di Lingkungan Simpang Tiga, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

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. Sedangkan, kondisi yang paling dominan dialami oleh para pensiunan adalah adanya perasaan putus asa, jenuh dan cemas karena kurangnya persiapan yang dilakukan ketika menghadapi masa pensiun, baik dari segi mental, finansial, maupun kegiatan yang akan dilakukan oleh pensiunan setelah masa pensiun. 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. Gejala fisik yang terlihat seperti terlihat lebih tua, rambut beruban, dan stamina yang semakin menurun. Gejala psikis atau emosi yang para pensiunan alami

seperti mudah tersinggung, merasa tersisihkan dari lingkungan masyarakat, merasa jenuh, kesepian, takut akan kematian, merasa tidak berguna, dan merasa malu kepada keluarga dan masyarakat. Dan gejala perilaku yang para pensiun alami yaitu menjadi pemurung, menarik diri dari lingkungan masyarakat, dan senang membicarakan kehebatannya di masa sebelum pensiun. Adapun penyebab para pensiunan di Lingkungan Simpang Tiga mengalami *post power syndrome* yaitu disebabkan karena faktor hilangnya pekerjaan, usia, kesehatan yang semakin menurun, tidak adanya kegiatan setelah pensiun, berkurangnya hasil pendapatan, dan kurangnya kesiapan yang dilakukan para pensiunan baik secara mental, finansial, maupun kegiatan lainnya yang dapat membantu para pensiunan untuk menghadapi masa pensiunnya.

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 (tahap penguatan positif) dan penghapusan. Tahap *self monitoring* (pemantauan diri) yakni klien memantau dirinya sendiri untuk menemukan perilaku

yang tidak sesuai, *self evaluation* (evaluasi diri) yakni klien membandingkan perilaku tidak sesuai yang ditemukan pada dirinya dengan perilaku yang seharusnya ia lakukan dan klienpun membuat perencanaan perubahan tingkah laku atau pembuatan target perilaku yang akan dicapai atau diubah, *self reinforcement* positif (penguatan diri positif) dan penghapusan yakni klien memberikan penguatan positif kepada diri sendiri dengan memberikan ganjaran positif serta melakukan penghapusan perilaku yang tidak sesuai dan menggantinya dengan perilaku yang sesuai.

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*. Dalam hal ini, para pensiunan menunjukkan perubahan positif dan perkembangan yang cukup baik dari kondisi sebelumnya, para pensiunan sudah mampu menerima keadaannya saat ini setelah masa pensiun, para pensiunan menjadi lebih tenang dan enjoy dalam menjalani aktivitas, dapat menghapus perilaku yang tidak sesuai dan menggantinya

dengan perilaku yang sesuai, para pensiunan pun dapat menemukan kegiatan-kegiatan positif yang bisa dilakukan di masa pensiun, dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan meningkatkan ibadahnya. Keberhasilan ini tentunya tidak terlepas dari adanya peran keluarga kepada para pensiunan yang mengalami *post power syndrome*. Dengan adanya dukungan, pemberian semangat, motivasi, perhatian dan kasih sayang, serta adanya penerimaan keadaan. Hal tersebut, dapat membuat para pensiunan yang mengalami *post power syndrome* lebih mudah melewati masa tersebut dan gejala-gejala yang dialaminya pun terbilang ringan hingga sedang.

## **B. Saran**

Setelah melakukan penelitian dan menerapkan teknik *self management* dalam mereduksi *post power syndrome* di Lingkungan Simpang Tiga, maka ada beberapa saran yang penulis ajukan, meski penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dengan kata sempurna dan memerlukan banyak koreksi. Adapun saran yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pensiunan

Bagi para pensiunan disarankan agar dapat menerima masa pensiunnya dengan ikhlas dan lapang dada, dengan mempersiapkan berbagai hal sebelum memasuki masa pensiun, baik persiapan mental, finansial, maupun persiapan kegiatan yang akan dilakukan setelah masa pensiun, agar para pensiunan dapat menjalani masa pensiunnya dengan rasa penerimaan, kedamaian dan kebahagiaan. Selain itu tetaplah bersemangat, optimis, dan bersyukur dengan kehidupan yang sedang dijalani.

2. Bagi keluarga

Bagi keluarga para pensiunan yang mengalami *post power syndrome*, menjalani masa-masa setelah pensiun merupakan hal yang berat bagi para pensiunan, maka dari itu peran keluarga sangat dibutuhkan. Jadi disarankan keluarga dapat menerima keadaan para pensiun, memberikan dukungan dan perhatian serta memberikan pandangan-pandangan positif agar para pensiun tidak merasa sendirian dalam melewati masa pensiunnya.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap akan ada penelitian selanjutnya yang membahas lebih mendalam terkait penerapan teknik *self management* untuk membantu mengatasi *post power syndrome* pada para pensiunan, dan dapat mencoba menggunakan teknik-teknik konseling yang lainnya dalam mengatasi *post power syndrome* pada para pensiunan agar ada pembaruan-pembaruan yang lebih baik kedepannya.