SELF HEALING DALAM MENGATASI *POST-POWER SYNDROME*

(Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Komunikasi Islami (S.Kom.I)
Pada Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam

Oleh:

LIA AMALIATUL ISLAMI
NIM: 123400142

FAKULTAS USHULUDDIN DAKWAH DAN ADAB
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
2016 M/1437 H

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Komunikasi Islam dan diajukan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab, Institut Agama Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya 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 penulisan karya ilmiah.

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

Serang, 29 Maret 2016

LIA AMALIATUL ISLAMI

NIM: 123400142

ABSTRAK

Nama: Lia Amaliatul Islami, NIM: 123400142, judul skripsi: *Self Healing* Dalam Mengatasi *Post Power Syndrome* (Studi kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten). Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab IAIN "SMH" Banten, 2016.

Pensiun sering kali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba, sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapinya kelak. Dengan begitu, status pensiun dapat menyebabkan timbulnya *post power syndrome* apabila menganggu kehidupan psikologisnya.

Dari latar belakang di atas muncul beberapa pertanyaan yang akan menjadi fokus penelitian, di antaranya: 1) bagaimana kondisi psikologis para pensiunan saat mengalami *post power syndrome*? 2) bagaimana *self healing* dalam menangani *post power syndrome*?. Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui kondisi psikologis para pensiunan saat mengalami *post power syndrome,* 2) untuk mengetahui upaya *self healing* dalam menangani *post power syndrome.*

Penelitian ini dilaksanakan di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten, dengan objek penelitian sebanyak 5 pensiunan yang mengalami *post power syndrome*. Jenis penelitian skripsi ini adalah penelitian lapangan yang berbasis pada penelitian kualitatif. Metode yang digunakan adalah metode *sampling purposive*. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan kepustakaan.

Kesimpulan penelitian ini, pertama ada beberapa gejala *post power syndrome* yang dialami oleh 5 pensiunan, yaitu gejala fisik yang terlihat lebih tua, rambut menjadi beruban, dan menurunnya stamina; gejala emosi seperti mudah tersinggung, merasa tersisihkan oleh perusahaan/lembaga, merasa sedih dan jenuh, merasa tidak berguna, dan merasa malu kepada keluarga dan masyarakat; dan gejala perilaku seperti pemurung, cenderung menarik diri dari lingkungan, dan senang membicarakan tentang kehebatannya di masa lalu. *Post power syndrome* pada 5 pensiunan tersebut disebabkan oleh faktor kehilangan pekerjaan, tidak adanya kegiatan setelah pensiun, berkurangnya hasil pendapatan, hilangnya fasilitas pekerjaan, dan hilangnya kekuasaan dalam bekerja.

Kedua, metode penyembuhan yang dilakukan oleh para pensiunan adalah *self healing* (penyembuhan diri sendiri) seperti membiasakan berolahraga, mengikuti kegiatan keagamaan, mengikuti kegiatan kemasyarakatan, mencari pekerjaan baru, dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Peran keluarga dalam mengatasi *post power syndrome* di Komplek Ciputat Indah cukup baik dengan cara memberikan motivasi, memberikan semangat, arahan, dan motivasi, menerima keadaan pensiunan, dan memberikan perhatian dan kasih sayang kepada pensiunan agar terlepas dari *post power syndrome.*

Kata Kunci: Pensiun, *Post Power Syndrome,* dan *Self Healing*.

ABSTRACK

Name: Lia Amaliatul Islami, NIM: 123400142, thesis title: Self Healing to Address Post Power Syndrome (Study case in Ciputat Indah Complex, Serang City-Banten). Guidance and Counseling Department of the Faculty of Islamic Theology Islamic Da'wa and Adab IAIN "SMH" Banten, 2016.

Retirement is often regarded as unpleasant realities so ahead of its time comes, most people are worried because they do not know what kind of life it will face in the future. By doing so, the status of the pension can cause post power syndrome if disturbing psychological life.

From the above background there arose some of the questions that will be the focus of research, including: 1) how the psychological condition of the pensioner while experiencing post power syndrome? 2) how self healing in dealing with post power syndrome ?. This research aims: 1) to determine the psychological condition of the pension when experiencing post power syndrome, 2) to determine the self-healing efforts in dealing with post power syndrome.

This research was conducted in Ciputat Indah Complex Serang City-Banten, with the object of much research as five pensioners who experience post power syndrome. This type of research is a field research of this thesis is based on qualitative research. The method used is purposive sampling method. The data collection techniques used were observation, interviews, and literature.

Results of research conducted shows there are some of the symptoms experienced by the five retired. These symptoms are seen on: the physical symptoms that look older, the hair becomes gray, and decreasing stamina. Emotional symptoms such as irritability, feeling marginalized by a company/organization, feel sad and tired, felt useless, and feel shame to the family and society. And behavioral symptoms such as melancholy, tend to withdraw from the environment, and happy to talk about his prowess in the past. Factors post power syndrome exist in five pensioners in this study looks from loss of employment, lack of activity after retirement, loss of revenue, loss of employment facilities, and a loss of power in the work.

In this study a method of healing performed by the retirees is using self healing (self-healing) as getting used to exercising, follow religious activities, following community activities, looking for jobs, and draw closer to God. The role of families in overcoming the post-power syndrome in Ciputat Indah Complex pretty good. Family is very helpful in the healing process of post power syndrome as provide motivation, encouragement, direction, and motivation, receiving a state pension, and giving attention and affection to retirees so that regardless of post power syndrome.

Keywords: Retirement, Post Power Syndrome, and Self Healing.

FAKULTAS USHULUDDIN DAKWAH DAN ADAB

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

"SULTAN MAUALANA HASANUDDIN" BANTEN

Nomor : Nota Dinas
Lamp : Skripsi
Hal : Pengajuan Ujian Munaqasyah

Kepada Yth
Dekan Fakultas Ushuluddin, Dakwah
dan Adab IAIN "SMH" Banten
di
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudara **Lia Amaliatul Islami**, NIM: **123400142**, Judul Skripsi: ***Self Healing* Dalam Mengatasi *Post Power Syndrome* (Studi kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)**, diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN "SMH" Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian, atas perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 29 Maret 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum	**A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.**
NIP. 19760704 200003 1 002	NIP. 19750604 2006041 1 001

SELF HEALING DALAM MENGATASI *POST POWER SYNDROME*

(Studi kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)

Oleh:

LIA AMALIATUL ISLAMI

NIM: 123400142

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum	**A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A**
NIP. 19760704 200003 1 002	NIP. 19750604 2006041 1 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin, Dakwah, dan Adab	Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Prof. Dr. H. Udi Mufradi Mawardi, Lc, M.Ag	**Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum**
NIP. 1910209 199403 1 001	NIP. 19760704 200003 1 002

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Lia Amaliatul Islami, NIM: 123400142, Judul Skripsi: ***Self Healing* Dalam Mengatasi *Post Power Syndrome* (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)**, telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Institut Agama Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten pada tanggal. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Komunikasi Islam (S.Kom.I) pada Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab Jurusuan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten.

Serang,

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota, Sekretaris merangkap Anggota,

Anggota,

Penguji I Penguji II

Pembimbing I Pembimbing II

Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum **A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A**

NIP. 19760704 200003 1 002 NIP. 19750604 2006041 1 001

MOTTO

۞ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ

قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۚ يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ ۖ وَهُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْقَدِيرُ ﴿٥٤﴾

“Allah, dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, Kemudian dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, Kemudian dia menjadikan (kamu) sesudah Kuat itu lemah (kembali) dan beruban. dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa.” (QS. Ar-rum: 54)

PERSEMBAHAN

Diiringi dengan rasa syukur atas kehadirat Ilahi, skripsi ini dipersembahkan kepada Keluargaku tersayang teruntuk Mamah (Juhrotun Nufus Jahidi), Papah (Dr.Syafiin Mansur M.Ag), Adik-adikku Fahmi Syariati Ilahi, Dina Azizatul Imani, Ana Syahdatul Haqqi, dan Nisa Tasbihatul Qur'ani yang kucintai dan kusayangi karena Allah SWT, yang tiada hentinya memberikan semangat, motivasi, serta kasih sayang yang begitu tulus yang kalian berikan kepadaku.

Tak lupa pula untuk sahabat-sahabatku yang tak bisa aku sebutkan satu persatu.

Terimkasih banyak atas segala do'a, motivasi, perhatian, kasih sayang yang luar biasa yang telah kalian berikan kepadaku.

Semoga Allah SWT meridhoinya.

AMIN

RIWAYAT HIDUP

Penulis, Lia Amaliatul Islami, lahir di Serang pada tanggal 23 Mei 1994. Anak pertama dari 5 bersaudara. Anak dari Ayahanda Dr. Syafiin Mansur, M.Ag dan Ibunda Juhrotun Nufus Jahidi.

Pendidikan yang sudah penulis tempuh yaitu SDN 02 Serang tahun 2006, Pondok Pesantren Daar El-Qolam 2009, Pondok Pesantren Daar El-Qolam 2012, kemudian melanjutkan studi di IAIN "Sultan Maulana Hasanudin" Banten Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswi di IAIN "Sultan Maulana Hasanudin" Banten, penulis mengikuti HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan) Bimbingan dan Konseling Islam sebagai anggota dalam bidang eksternal pada tahun 2013-2014.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT yang telah memberikan taufik, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, para sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Alhamdulillah dengan penuh rasa syukur skripsi yang berjudul: "*Self Healing* Dalam Mengatasi *Post Power Syndrome* (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)", dapat terselesaikan. Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A. selaku Rektor IAIN "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk bergabung dan belajar di lingkungan IAIN "SMH" Banten.
2. Bapak Prof. Dr. H. Udi Mufradi M.,L.c.,M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab yang telah mendorong penulis untuk menyelesaikan studi dan skripsi penulis.
3. Bapak Ahmad Fadhil, Lc, M.Hum. Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus Pembimbing I dan Bapak A.M. Fahrurrozi S.Psi., M.A. Selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama menyusun skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu Dosen IAIN “Sultan Maulana Hasanuddin Banten”, khususnya yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di IAIN “SMH” Banten.
5. Seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan do’a dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh sahabat-sahabat yang tidak dapat disebut satu persatunya, yang semuanya telah turut banyak memberikan do’a, motivasi dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT meridhoinya dan membalasnya dengan pahala yang berlimpah. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnan, baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya.

Untuk itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya. Akhirnya hanya kepada Allah penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Amiin.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI i
ABSTRAK ii
NOTA DINAS iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH v
LEMBAR PENGESAHAN vi
MOTTO vii
PERSEMBAHAN viii
RIWAYAT HIDUP ix
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakan Masalah 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Signifikasi Penelitian 7
E. Kajian Pustaka 7
F. Kerangka Pemikiran 10
G. Metodologi Penelitian 21
H. Sistematika Pembahasan 24

BAB 11 PROFIL KOMPLEK CIPUTAT INDAH

A. Sekilas Tentang Komplek Ciputat Indah 26
B. Fasilitas-fasilitas Di Komplek Ciputat Indah 28
C. Kegiatan-kegiatan Di Komplek Ciputat Indah 30
D. Kondisi Sosial Keagamaan Di Komplek Ciputat Indah 36

BAB 111 GAMBARAN PSIKOLOGIS PARA PENSIUN YANG MENGALAMI *POST POWER SYNDROME*

A. Profil Para Pensiun 38
B. Kondisi Psikologis Para Pensiun 39
C. Gejala-gejala *Post Power Syndrome* 47
D. Penyebab Terjadinya *Post Power Syndrome* 53

BAB 1V PENANGANAN PARA PENSIUN YANG MENGALAMI *POST POWER SYNDROME*

A. Masa Transisi Dari *Post Power Syndrome* Menuju *Self Healing* 63
B. Metode *Self Healing* Dalam Penyembuhan *Post Power Syndrome* 67
C. Peran Keluarga Terhadap *Post Power Syndrome* 80

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 85
B. Saran 86

DAFTAR PUSTAKA 88
LAMPIRAN-LAMPIRAN 92

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 : Profil Para Pensiunn

Tabel III. 2 : Kondisi Psikologis Para Pensiun

Tabel III. 3 : Gejala-gejala *Post Power Syndrome*

Tabel III. 4 : Faktor-faktor Penyebab *Post Power Syndrome*

Tabel IV. 1 : Metode *Self Healing* Yang Dilakukan Oleh Pensiun

Tabel IV. 2 : Peran Keluarga Terhadap *Post Power Syndrome*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam siklus kehidupan yang serba modern dan canggih, bekerja merupakan aspek terpenting dalam menyiapkan kehidupan yang akan datang. Dengan bekerja seseorang dapat dihargai dan diakui oleh orang lain sehingga ia memiliki kedudukan dan kekuasaan pada masyarakat sekitar ia tinggal. Namun sebaliknya jika seseorang yang tidak mempunyai pekerjaan atau pengangguran, maka akan sulit dapat dihargai atau diakui oleh orang lain. Bekerja juga mempunyai fase-fase di mana seseorang akan diberhentikan secara paksa atau dipensiunkan karena usia yang sudah tidak mendukung lagi untuk bekerja.

Para pekerja yang sudah mencapai batas usia pensiun harus berhenti dalam masa jabatannya dan harus menerima ketika masa pensiun datang dalam kehidupannya. Pensiun sering kali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba, sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan macam apa yang akan dihadapinya kelak. Masa pensiun adalah masa di mana seseorang mencapai titik batas produktivitas dalam bekerja, karena faktor usia yang sudah menua dan mengalami kemunduran fisik, sehingga dapat mengakibatkan gejala *post-power syndrome* yang membuat para pensiun merasa stres, cemas, bahkan depresi.

Kecemasan merupakan sumber masalah dalam kehidupan yang kita jalani. Menurut pandangan psikoanalitik bahwa kecemasan adalah suatu keadaan

tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Ada tiga macam kecemasan yaitu kecemasan realistis, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realistis adalah kekuatan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada. Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya. Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nuraninya sendiri, manusia yang memiliki hati nurani yang baik cenderung akan merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.[1]

Pada saat seseorang memasuki kehidupan sebagai dewasa akhir atau lansia, pada masa itu ternyata muncul masalah timbulnya gejala tidak percaya diri dan cemas yang berlebih. Adapun gejala tidak percaya diri pada orang tua yang sudah memasuki fase dewasa akhir atau lansia di antaranya:

1. Sangat takut ketika memasuki pensiun.
2. Merasa sudah tidak berguna lagi.
3. Merasa kurang dihormati baik dari keluarga maupun masyarakatnya.
4. Merasa hidup di dunia ini tidak akan lama lagi.
5. Merasa diri lemah tak berdaya.
6. Takut sakit.
7. Takut akan ditinggal mati oleh sang istri ataupun suami.
8. Takut akan kematian.

[1] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2013), cet. ke- 7, hlm. 17

Hal inilah yang sering memicu terjadinya gejala *post-power syndrome* pada para pekerja yang mengalami masa pensiun. *Post power syndrom*e adalah gejala yang terjadi di mana 'penderita' hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya (entah jabatannya atau karirnya, kecerdasannya, kepemimpinannya atau hal yang lain), dan seakan-akan tidak bisa memandang realita yang ada saat ini. *Post-power syndrome* hampir selalu dialami terutama pada orang-orang yang sudah lansia dan pensiun dari pekerjaannya.[2]

Para pensiun yang mengalami gejala *post-power syndrome* sering kali dihubungkan dengan pikiran-pikiran yang irasional, biasanya para pensiun yang mengalami *post-power syndrome* berpikir bahwa setelah ia pensiun dan sudah tidak memiliki jabatan atau kekuasaan lagi ia merasa tidak akan dihargai dan dihormati lagi oleh masyarakat ataupun keluarganya sendiri. Hal ini juga yang bisa menyebabkan para pensiun merasa cemas bahkan depresi karena pikiran irasionalnya tersebut sehingga dapat mempengaruhi perilaku sosialnya.

Di sinilah peran keluarga sangat diperlukan dan berperan penting dalam kehidupan para pensiun yang mengalami *post-power syndrome* karena keluarga merupakan sumber kekuatan dan kebahagiaan yang di dalamnya saling memahami, menyayangi dan menghargai serta memberikan semangat dan motivasi satu sama lain. Jika adanya dukungan baik dari keluarga, maka para pensiun yang mengalami *post-power syndrome* ini dapat meminimalkan kecemasan dan ketakutannya. Sebab dengan begitu, ia merasa masih diperlukan oleh keluarganya.

---

[2] Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri,* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), cet. ke-1, hlm. 107-109

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa pensiun yang mengalami gejala *post-power syndrome* di lingkungan Komplek Ciputat Indah Serang, diketahui bahwa pada masa pensiun datang mereka mengalami kecemasan yang diakibatkan oleh persepsi yang irasionalnya. Contoh kasus pada seseorang yang berinisial HN, mantan aggota TNI. Ia pensiun pada tahun 2001 karena ia meminta pensiun dini yang sudah tidak sanggup lagi untuk bekerja. Awalnya ia merasa biasa-biasa saja namun lambat laun ia merasa kesepian dan bosan dengan kehidupannya sehari-sehari yang sudah jarang lagi melakukan kegiatan dan sudah jarang pula bersosialisasi dengan teman-temannya. Namun pada akhirnya ia merasa cemas pada kehidupannya sendiri.[3]

Adapun contoh kasus yang lain pada seseorang yang berinisial HO, mantan anggota TNI yang berdinas di Korem pada bagian hubungan masyarakat. Ia pensiun pada tahun 2000 karena batas usia yang sudah memasuki lansia. Ia merasa sangat sedih dan putus asa ketika pensiun datang dalam kehidupannya dan ia merasa cemas karena ia belum mempersiapkan apa yang akan dikerjakannya nanti. Ketika pensiun datang, istrinya baru melahirkan yang membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Ia merasa cemas bahkan stres karena kehidupannya sudah tidak terpenuhi ketika masih bekerja dan ditambah pula ia tidak mempunyai kegiatan apa-apa setelah pensiun sehingga ia merasa jenuh dalam kehidupannya sehari-hari.[4]

---

[3] HN, Pensiunan anggota TNI, Wawancara dilakukan pada hari Senin tanggal 25 Mei 2015, pada jam 19:00 wib.

[4] HO usia 71 tahun, Pensiunan anggota TNI, Wawancara dilakukan pada hari Rabu 12 Agustus 2015, 19:45 wib.

Terdapat beragam cara dilakukuan oleh banyak orang atau masyarakat sekitar dalam mengatasi dan mengurangi kecemasan dan stres pada orang lanjut usia. Seperti yang dilakukan oleh Tim Posyandu di Komplek Ciputat Indah Serang yang mengadakan tes kesehatan lansia yang dilaksanakan sebulan dua kali dan senam lansia bersama yang rutin dilakukan seminggu sekali.

Post-power syndrome juga dapat ditangani dengan *self healing* (penyembuhan diri sendiri) melalui kekuatan pikiran yang bertujuan untuk menyembuhkan tubuhnya sendiri baik rohani maupun jasmaninya karena pada hakikatnya manusia memiliki kemampuan dalam mengatasi masalahnya dan menyelesaikannya sendiri. Menurut Louis Proto yang dikutip oleh Agus Sutiyono, bahwa kekuatan atau kelemahan sistem kekebalan tubuh pada akhirnya dipengaruhi oleh apa yang kita pikirkan, rasakan, katakan, dan lakukan.[5]

Adapun beberapa proses *self healing* (penyembuhan diri) dengan kekuatan pikiran melalui beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

1. Meyakinkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri dengan kekuatan pikiran.
2. Memahami bahwa proses penyembuhan tidak terjadi di level pikiran sadar, tetapi di level pikiran bawah sadar yang memungkinkan manusia berhubungan dengan Tuhan.
3. Berdoa dan meminta apa yang kita inginkan.

[5] Agus Sutiyono, *Saktinya Hypnoparenting,* (Jakarta: Penebar Plus, 2014), hlm. 83-85

4. Bermeditasi, dalam arti berserah diri pada Tuhan dengan cara duduk tenang dan melepaskan semua masalah atau beban pikiran, dan membiarkan Tuhan mengambil alih masalah tersebut.[6]

Para penderita *post-power syndrome* di Lingkungan Komplek Ciputat Indah mengatasi sindromnya dengan mengaplikasikan *self healing* (penyembuhan diri sendiri) yang didukung oleh lingkungan terdekat seperti keluarga. Oleh karenanya saya tertarik untuk meneliti tentang *post power syndrome* yang dialami oleh para pensiun di Komplek Ciputat Indah yang mempunyai masalah beragam setelah mengalami masa pensiun dan ingin mencari informasi bagaimana mereka dapat mengurangi kecemasannya.

B. Rumusan Masalah

Adapun pertanyaan yang akan menjadi fokus penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi psikologis para pensiun saat mengalami *post-power syndrome*?
2. Bagaimana *self healing* dalam menangani *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.*

[6] Agus Sutiyono, *Saktinya Hypnoparenting*, (Jakarta: Penebar Plus, 2014), hlm. 83-85

2. Untuk mengetahui upaya *self healing* dalam menangani *post-power syndrome.*

D. Signifikasi Penelitian

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

1. Secara teoretis bahwa penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti pada perkembangan ilmu psikologi. Terutama pada psikologi perkembangan khususnya mengenai keadaan psikologis para pensiun yang mengalami *post-power syndrome* agar masa pensiunnya tidak diisi dengan sesuatu hal yang tidak menyenangkan.
2. Secara praktis bahwa penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan berupa hasil kajian mengenai *post-power syndrome* yang dialami oleh para pensiun. Serta dapat memberikan masukan bagi para pensiunan untuk dapat mempersiapkan diri menghadapi masa pensiunnya, karena semkin cepat mempersiapkan maka hasilnya akan semakin baik.

E. Kajian Pustaka

Terdapat berbagai judul penelitian yang mendiskusikan topik serupa seperti:

1. “Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap *Post-power syndrome* Pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo

Semarang". Skripsi yang ditulis oleh Fandy Achmad Y. (2013). Mahasiswa jurusan Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Skripsi ini membahas anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) yang sudah memasuki masa pensiun dan mengalami *post-power syndrome.* Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang memiliki 30 sasaran pensiun di Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3). Kesimpulan dari skripsi ini adalah bahwa *post-power syndrome* yang dialami anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo berada pada kategori rendah. Yang menyebabkan terjadinya *post-power syndrome* pada Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) adalah gejala psikis, dan optimisme menghadapi masa pensiun pada anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo tergolong tinggi. Aspek yang paling mempengaruhi adalah aspek *personalization.*[7] Menurut penulis penelitian saat ini, skripsi tentang "Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap *Post-power syndrome* Pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang" sudah cukup baik, didalamnya menjelaskan mengenai gejala-gejala *post-power syndrome* dan tipe-tipe kepribadian tentan para pensiunan. Akan tetapi, dalam skripsi ini tidak dijelaskan apa yang menyebabkan para pensiun mengalami *post-power syndrome.*

2. "Dinamika Strategi *Coping* Terhadap *Post-power syndrome* Dalam Menjalani Masa Pensiun". Skripsi yang ditulis oleh Rani Pramita (2011), mahasiswi

[7] Y. Fandy Achmad, Skrpsi tentang Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun (2013), bersumber dari: https://lib.unnes.ac.id/Post-Power-Syndrome/ diambil pada hari sabtu, tanggal 20 mei 2015, pada jam 20:10 wib.

jurusan Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala. Skripsi ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Kesimpulan dari skripsi ini adalah bahwa dinamika strategi *coping* muncul karena adanya permasalahan selama menjalani masa pensiunan. Terdapat pula faktor dari dukungan sosial yang mempengaruhi *coping* yang dilakukan dalam menghadapi permasalahan yang muncul selama menjalani masa pensiun.[8] Menurut penulis penelitian saat ini, skripsi tentang "Dinamika Strategi *Coping* Terhadap *Post-power syndrome* Dalam Menjalani Masa Pensiun" sudah cukup baik dalam menjelaskannya. Akan tetapi, pemilihan responden yang sedikit hanya 1 orang pensiunan sehingga tidak adanya perbandingan dengan pensiun lainnya.

3. "*Post-power syndrome* Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil". Skripsi yang ditulis oleh Hamdan Rozak (2013), mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Dalam skripsi ini membahas tentang para pensiun PNS yang mengalami *post-power syndrome.* Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Kesimpulan dari skripsi ialah bahwa gejala yang sangat mempengaruhi timbulnya *post-power syndrome* adalah gejala emosinal. Karena ketika pensiun tiba ia kehilangan pekerjaannya, jabatannya, serta fasilitas yang menyebabkan emosi

[8] Rani Pramita, Skrpsi tentang Dinamika Strategi *Coping* Terhadap *Post-power syndrome* Dalam Menjalani Masa Pensiun (2011), bersumber dari: https://repository.wima.ac.id/ diambil pada hari minggu, tanggal 24 Januari 2015, pada jam 20:10 wib.

mereka sensitif dan tidak bisa terkontrol.[9] Menurut penulis penelitian saat ini, skripsi tentang "*Post-power syndrome* Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil" sudah cukup baik dalam menjelaskan penelitiannya. Akan tetapi, responden yang dipilih terlalu sedikit dan tidak dijelaskan bagaimana upaya mengatasinya agar terlepas dari *post-power syndrome.*

F. Kerangka Pemikiran

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 berati memasuki kehidupan baru yang berbeda sama sekali dari kehidupan di masa aktif dulu. Perasaan, sikap, dan tanggapan (rasa hormat) terhadap orang lain juga berbeda.[10] Masa pensiun dapat dikategorikan dan termasuk dalam masa dewasa akhir menuju lansia yang mengalami banyak perubahan baik pada perkembangan fisik dan perkembangan psikologisnya. Masa pensiun yang memberikan waktu luang untuk diisi dan berisitirahat, mengurangi perasaan dibutuhkan dan harga diri. Di satu sisi, mereka sangat berharap masih dapat melakukan kegiatan yang biasa ia lakukan untuk memperoleh kembali identitas diri dan nilai diri. Tetapi

---

[9] Hamdan Rozak, Skrpsi tentang *Post-power syndrome* Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (2013), bersumber dari:https://digilib.uin-suka.ac.id/Post-Power-Syndrome/ diambil pada hari minggu, tanggal 24 Januari 2016, pada jam 20:10 wib.

[10] Surasono I. Soebari, *Pensiun Sukses*, (Jakarta: Penebar Swadaya, 2008), cet. ke-1, hlm. 38

pada sisi lain, mereka juga ingin dapat melepaskan semua itu atau menarik diri dari keterlibatan sosial dan menjalani hidup yang kontemplatif.

Dalam psikologi perkembangan terdapat beberapa tekanan yang membuat orang usia tua ini menarik diri dari keterlibatan sosial, di antaranya:

1. Ketika masa pensiun tiba dan lingkungannya berubah, orang mungkin lepas dari peran dan aktivitasnya selama ini.
2. Ketika penyakit dan menurunnya kemampuan fisik dan mental yang membuat para lansia memikirkan diri sendiri secara berlebihan.
3. Ketika orang-orang yang lebih muda di sekitarnya cenderung menjauh darinya.
4. Ketika kematian sudah semakin mendekat, orang lain sepertinya ingin membuang semua hal yang bagi dirinya tidak bermakna lagi.[11]

Kecemasan merupakan sumber masalah dalam kehidupan yang kita jalani.

Menurut pandangan psikoanalitik kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Freud mengungkapkan ada tiga macam dalam kecemasan yaitu kecemasan realistis, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realistis adalah takut akan bahaya yang datang dari luar seperti cemas atau takut, jenis ini bersumber dari ego. Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang bersumber dari id jika insting tidak dapat dikendalikan sehingga akan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang mendapatkan hukuman. Kecemasan moral adalah bersumber pada ego, kecemasan ini disebabkan oleh

[11] Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010), cet. ke-6, hlm. 254

pertentangan moral yang sudah baik dengan perbuatan-perbuatan yang mungkin menentang norma-norma moral itu.[12]

Orang yang sudah memasuki usia lanjut mudah terjangkit kecemasan. Mereka merasa sudah tidak mampu lagi mengendalikan dan merasa lebih tidak yakin mengenai masa depan. Kajian menunjukkan bahwa dalam satu tahun lebih dari 11% mereka yang berusia 55 tahun atau lebih akan mengalami suatu bentuk gangguan kekhawatiran, termasuk fobia dan perasaan-persaan panik. Perasaan yang lebih umum dilaporkan dirasakan oleh lebih dari 17% laki-laki dewasa dan 21% perempuan tua.[13]

Pada umumnya setelah orang memasuki lansia, ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian, dan lain-lain, sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi makin lambat. Sementara fungsi psikomotorik (*konatif*) meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak, seperti gerakan, tindakan, dan koordinasi, yang mengakibatkan lansia menjadi kurang cekatan. Dengan adanya penurunan kedua fungsi tersebut, lansia juga mengalami perubahan aspek psikososial yang berkaitan dengan keadaan kepribadian lansia. Beberapa perubahan tersebut dapat dibedakan berdasarkan lima tipe kepribadian lansia, sebagai berikut:

---

[12] Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), cet. ke-7, hlm. 59

[13] Harso Sutandyo, *Bagaimana Mengatasi Kecemasan*, (Batam: Gospel Press, 2004), hlm. 16-17

1. Tipe kepribadian konstruktif (*construction personality*). Biasanya tipe ini tidak mengalami banyak gejolak, tenang, dan mantap sampai sangat tua.
2. Tipe kepribadian mandiri (*independent personality*). Tipe ini ada kecenderungan mengalami *post-power syndrome*, apalagi jika pada masa lansia ini tidak diisi dengan kegiatan yang dapat memberikan otonomi pada dirinya.
3. Tipe kepribadian tergantung (*dependent personality*). Tipe ini biasanya sangat di pengaruhi kehidupan keluarga. Apabila kehidupan keluarga selalu harmonis, maka kehidupan pada lansia tidak bergejolak. Namun, jika pasangan hidup meninggal, pasangan yang ditinggalkan akan menjadi merana, apabila jika tidak segera bangkit dari kedudukannya.
4. Tipe kepribadian bermusuhan (*hostility personality*). Tipe ini setelah memasuki lansia tetap merasa tidak puas dengan kehidupannya. Banyak keinginan yang kadang-kadang tidak diperhitungkan secara seksama sehingga menyebabkan kondisi ekonominya menjadi tidak stabil.
5. Tipe kepribadian kritik diri (*self hate personality*). Lansia tipe ini umumnya terlihat sengsara, karena perilakunya sendiri sulit dibantu orang lain atau cenderung membuat susah dirinya.[14]

Sindrom yang sangat populer belakangan ini adalah *post-power syndrome. Post-power syndrome* adalah reaksi psikis dalam bentuk sekumpulan simtom penyakit, luka-luka, serta kerusakan fungsi jasmaniah dan rohaniah yang bersifat progresif dan disebabkan oleh pensiun atau karena sudah tidak punya jabatan dan

[14] J. Tito Sutarto dan C. Ismulcokro, *Pensiun Bukan Akhir Segalanya, Cara Cerdas Mengalami Saat Pensiun*, (Jakarta: Gramedia, 2008), hlm. 104-105

kekuasaan lagi. Individu yang mengalami gangguan *post-power syndrome* berpandangan bahwa pekerjaan dan bekerja itu merupakan suatu kebutuhan dasar, dan merupakan bagian yang sangat penting dari kehidupan manusia. Pekerjaan dan bekerja itu memberikan kesenangan dan arti tersendiri bagi kehidupan manusia.[15] *Post-power syndrome* adalah gejala yang menunjukan bahwa penderita hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya (karir, kekuasaan, kecantikan, ketampanan, kecerdasan, atau hal yang lain), penyebabnya adalah kurang persiapan mental, kurang mengembangkan teman dan pergaulan, bersandar pada satu-satunya sumber penghasilan, pola hidup konsumtif, dan terlalu aktif di akhir masa jabatan/tugas.[16]

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 dianggap 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

---

[15] Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, (Yogyakarta: Kansisius, 2006), cet. ke-1, hlm. 501

[16] Rasmadi, *Jurus Jitu Menyikapi Masa Pensiun*, (Depok: Indie Publishing, 2012), cet. ke-1, hlm. 13

konflik batin, ketakutan, kecemasan, dan rasa rendah diri. Jika semuanya itu terjadi berlarut-larut, maka akan mengakibatkan proses demantia yang berlangsung cepat, merusak fungsi-fungsi organik, dan mengakibatkan macam-macam gangguan mental yang lain yang bisa mempercepat kematiannya.[17]

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

a. Gejala Fisik.

Gejala fisik ini biasanya ditandai dengan fisik individu terlihat lebih kuyu, terlihat lebih tua, tubuh lebih lemah rambutnya menjadi putih, berkeriput, pemurung, cepat terkena penyakit-penyakit, menurunnya energi, stamina, dan kemampuan menganalisis.

b. Gejala Emosi.

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.

[17] Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, hlm. 502

Kondisi fisik dan psikis sedemikian ini jika tidak bisa dikendalikan oleh individu sendiri bahkan juga tidak bisa diperingan dengan bantuan medis dan psikiatri, maka menjadi semakin gawat dan pasti akan memperpendek umur penderitanya.[18]

Penyebab terjadinya *post-power syndrome* adalah sudah tidak bekerja lagi seperti menjadi pengangguran, pensiun, tidak menjabat lagi, dan lain-lain. Menurut Kartono penyebab terjadinya *post-power syndrome*, yaitu :

1. Individu merasa terpotong/tersisih dari orbit resmi yang sebenarnya ingin dimiliki dan dikuasai terus menerus.
2. Individu merasa sangat kecewa, sedih, sengsara berkepanjangan seolah-olah dunianya lorong-lorong buntu yang tidak bisa ditembus lagi.
3. Emosi-emosi negatif yang sangat kuat dari kecemasan-kecemasan hebat yang berkelanjutan itu langsung menjadi reaksi *somatisme* yang mengenai sistem peradaran darah, jantung, dan sistem saraf yang sifatnya serius yang bisa menyebabkan kematian.

Yang menjadi kriterium pokok dalam kemunculan sindrom ini bukan pada situasi dan kondisi kepensiunan atau menganggur itu sendiri, akan tetapi bagaimana caranya sesorang merasakan keadaan baru itu yakin dengan perasaan lega, puas, bahagia, karena sudah melakukan semua tugas kenegeraaan atau kewajiban kelembagaan dengan upaya semaksimal mungkin sehingga dia bisa merasakan kelegaan dan kebebasan.

---

[18] Tessie Setiabudi & Joshua Maruta, *Pensiun Gaul 7 Langkah Jitu Mempersiapkan PHK, VRP, Atau Pensiun,* (Jakarta: PT Gramedia Pustka Utama, 2014), cet. ke-3, hlm. 24

Individu sebaliknya merasakan peristwa pensiun atau selesai tugas itu dengan emosi negatif yaitu dengan memberontak dalam batinnya sendiri, dengan agresi hebat, ekplosif meledak-ledak, tidak bisa menerima keadaan baru, sangat kecewa, dengan hati pedih terluka, dan emosi tidak puas lainnya. Perasaan-perasaan negatif tersebut adalah keengganan menerima situasi baru dengan kebesaran jiwa, pasti menimbulkan banyak stres, keresahan batin, konflik-konflik jiwa, ketakutan, kecemasan, rasa inferior, apatis, melankolis, dan depresi serta macam-macam ketidakpuasan lainnya. Jika semua itu berlangsung berlarut-larut kronis berkepanjangan, maka jelas akan menyebabkan proses *dementia* (kemunduran mental) yang pesat dengan menyandang kerusakan-kerusakan pada fungsi-fungsi organis (alat/bagian tubuh) dan fungsi-fungsi kejiwaan yang saling berkaitan dan yang dikenal sebagai gejala *post-power syndrome.*[19]

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang yaitu suatu periode di mana seseorang telah "beranjak jauh" dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh dan bermanfaat. Oleh karena itu, bagaimanapun baiknya individu-individu berusaha untuk menyesuaikan diri hasilnya akan bergantung pada dasar-dasar yang ditanamkan pada tahap awal kehidupan.[20] Adapun cara pencegahan untuk para pensiun agar tidak mengalami gejala *post-power syndrome*, yaitu:

1. Membuat perencanaan yang matang dan sedini mungkin merupakan salah satu jalan untuk bisa menghadapi masa pensiun dengan penuh percaya diri

[19] https://lib.unnes.ac.id/Post-Power-Syndrome/ diambil pada hari sabtu, tanggal 20 mei 2015, pada jam 20:10 wib.

[20] Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), cet. ke-1, hlm. 253-254

tanpa adanya kecemasan sehingga ketika pensiun datang dapat dihadapi dengan penuh percaya diri baik secara mental mapun fisiknya.

2. Lebih banyak mendalami pelajaran agama dan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.
3. Mengikuti kegiatan-kegiatan yang postif agar terhindar dari lamunan yang tidak menentu, seperti mengikuti pengajian rutin setiap minggunya, mengikuti kegiatan olahraga agar kesehatan masih tetap terjaga dengan baik.[21]

Adapun cara penanganan terhadap para pensiun yang mengalami *post-power syndrome,* yaitu adanya dukungan dari lingkungan terdekat seperti keluarga, dan kematangan emosi seseorang sangat berpengaruh pada terlewatinya fase *post-power syndrome* ini. Seorang pensiun yang bisa menerima kenyataan dan keberadaannya dengan baik akan lebih mampu melewati fase ini dibanding dengan seorang pensiun yang memiliki konflik emosi. Dukungan dan pengertian dari orang-orang tercinta sangat membantu penderita *post-power syndrome*. Bila penderita melihat bahwa orang-orang yang dicintainya memahami dan mengerti tentang keadaan dirinya, atau ketidakmampuannya mencari nafkah, akan lebih bisa menerima keadaanya dan lebih mampu berfikir secara dingin. Hal itu akan mengembalikan kreativitas dan produktivitasnya, meskipun tidak sehebat dulu. Akan sangat berbeda hasilnya jika keluarga malah mengejek dan selalu

[21] Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), cet. ke-1, hlm. 107-111

menyindirnya, menggerutu, bahkan mengolok-oloknya, kematangan emosi dan kehangatan keluarga sangat membantu untuk melewati fase ini.[22]

Adapun cara penyembuhan bagi *post-power syndrome* yang dialami oleh para pensiun, salah satunya dengan menerapkan metode *self healing* (penyembuhan diri sendiri). *Self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan yang lainnya) yang didorong dan diarahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri. Prosedur penyembuhan diri sendiri atau *self healing* ini bertujuan untuk mengurangi rasa stres, takut, dan masalah mental emosional lainnya. Proses *self healing* ini dapat membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berserah diri kepada Tuhan, dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi.[23]

Loius Proto yang dikutip oleh Agus Sutiyono, menjelaskan bahwa kekuatan atau kelemahan sistem kekebalan tubuh pada akhirnya dipengaruhi oleh apa yang kita pikirkan, rasakan, katakan, dan lakukan. Adapun beberapa proses *self healing* (penyembuhan diri) dengan kekuatan pikiran melalui beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

1. Meyakinkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri dengan kekuatan pikiran.

---

[22] Http://www.suyotohospital.com//Artikel-Post-Power-Syndrome/ diambil pada hari Selasa, tanggal 11 Agustus 2015, pada jam 15.00

[23] Http://www.digilib.uinsby.ac.id//Skripsi-Self-Healing/ diambil pada hari Selasa, tanggal 22 Desember 2015, pada jam 16.00

2. Memahami bahwa proses penyembuhan tidak terjadi di level pikiran sadar, tetapi di level pikiran bawah sadar yang memungkinkan manusia berhubungan dengan Tuhan.
3. Berdoa dan meminta apa yang kita inginkan.
4. Bermeditasi, dalam arti berserah diri pada Tuhan dengan cara duduk tenang dan melepaskan semua masalah atau beban pikiran, dan membiarkan Tuhan mengambil alih masalah tersebut.[24]

Penerapan *self healing* dapat digambarkan yang dilakukan oleh pensiun dalam mengatasi *post-power syndrome.* Yaitu, dengan pendekatan secara spritual seperti melakukan shalat wajib tepat waktu, melaksanakan shalat sunnah, puasa, serta mengikuti kajian-kajian tentang agama. Karena pada hakikatnya gerakan-gerakan shalat 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.

Akibatnya orang yang terserang sindrom ini mudah tersinggung, tidak enak tidur, tidak tenang dan gelisah dalam menjalankan kehidupannya. Oleh karenanya dengan melakukan shalat semestinya dapat menyadarkan kita bahwa hidup ini hanya sebentar. Kekayaan, jabatan, semuanya akan berakhir dan yang dibawa hanyalah amal shalih.[25]

---

[24] Agus Sutiyono, *Saktinya Hypnoparenting*, hlm. 83-85

[25] Kang Yadi, *Andaikan Shalat Sebuah Pesta,* (Jakarta: Lingkar Pena, 2008), cet. ke-1, hlm. 84-85

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, di mana peneliti akan mendeskripsikan tentang objek kajian secara objektif. Metode penelitian kualitatif adalah mencari pengertian mendalam tentang suatu gejala, fakta, atau realita. Fakta, realita, masalah, gejala serta peristiwa hanya dapat dipahami bila peneliti menelusurinya secara mendalam dan tidak hanya terbatas pada pandangan di permukaan saja. Kedalaman itulah yang mencirikhaskan metode penelitian kualitatif.[26] Teknik ini peneliti gunakan untuk mendeskripsikan mengenai *self healing* dalam mengatasi *post-power syndrome.*

2. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Komplek Ciputat Indah, Kota Serang-Banten. Penelitian dilakukan pada satu tempat, karena peneliti ingin lebih fokus dalam pembuktian kondisi psikologis para pensiun yang mengalami *post-power syndrome.*

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang diteliti.[27] Subjek penelitian berjumlah 5 orang pensiun yang mengalami *post-power syndrome*.

[26] J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif,* (Jakarta: Grasindo, 2010), cet. ke-1, hlm. 1-2

[27] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 4

Subjek penelitiannya adalah para pensiun yang mengalami *post-power syndrome*, keluarga dari pensiun yang mengalami *post-power syndrome* di masyarakat Komplek Ciputat Indah. Dalam pemilihan subjek peneliti mengunakan 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 responden yang dipilihnya dapat memberikan informasi yang diinginkan sesuai dengan permasalahan penelitian.[28]

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosuder yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan teknik-teknik pengumpulan data di antaranya:

a. Observasi

Pengumpulan data dengan observasi langsung atau dengan pengamatan langsung adalah cara pengambilan data dengan menggunakan mata tanpa ada pertolongan alat standar lain untuk keperluan tersebut.[29] Observasi ini dilakukan di Komplek Ciputat Indah, dengan mengamati secara langsung kondisi para pensiun yang mengalami *post-power syndrome.*

b. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, sambil bertatap muka dengan responden dengan

[28] Fajar Ferdian, *Jurnal Perikanan Dan Kelautan*, (Volume 3 No. 4, Desember 2012), hlm. 95

[29] Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor; Ghalia Indonesia, 2005), cet. ke-5, hlm. 175

menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (panduan wawancara) untuk memperoleh informasi.[30] Yang menjadi interviewee dalam penelitian ini adalah 5 orang pensiun yang mengalami *post-power syndrome* dan keluarganya.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca setelah data dianalisis dan diformulasikan lebih sederhana untuk mencari makna dan implikasi yang lebih luas dari penelitian.[31] Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis interaktif yang menjelaskan langkah-langkah analisis sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dari lapangan yang dilakukan adalah melalui observasi dan wawancara.

b. Reduksi Data

Reduksi data yaitu proses pemilihan, penyederhanaan, pemusatan perhatian pada hal-hal yang menguatkan data yang diperoleh di lapangan. Reduksi data dilakukan oleh peneliti secara terus-menerus selama penelitian berlangsung guna menemukan rangkuman dari inti permasalahan yang sedang dikaji.

c. Penyajian Data

Langkah selanjutnya 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.

---

[30] Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, hlm. 193-194

[31] Kartini-Kartono, *Pengantar Metodologi Research Sosial*, (Bandung: Alumni, 1976), hlm. 176

d. 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.[32]

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah kajian ini, maka perlu dibuat secara sistematis dalam pembahasannya. Pembahasan ini terbagi menjadi lima bab sebagai berikut:

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

Bab II berisikan tentang, profil Komplek Ciputat Indah yang didalamnya terdapat empat sub bab yaitu, sekilas tentang Komplek Ciputat Indah, fasilitas-fasilitas di Komplek Ciputat Indah, kegiatan-kegiatan di Komplek Ciputat Indah, dan kodisi sosial keagamaan di Komplek Ciputat Indah.

Bab III berisikan tentang gambaran psikologis para pensiun yang mengalami *post-power syndrome* di Komplek Ciputat Indah. 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.*

---

[32] Sugiono, *Pengantar Penelitian Ilmiah,* (Bandung: Tarsito, 1985), cet. ke-1, hlm. 247-252

Bab IV berisikan tentang penanganan para pensiun yang mengalami *post-power syndrome* di Komplek Ciputat Indah. Yang memiliki tiga sub bab diantaranya: masa transisi dari *post-power syndrome* menuju *self healing*, metode *self healing* dalam penyembuhan *post-power syndrome*, dan peran keluarga terhadap *post-power syndrome*

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

BAB II

PROFIL KOMPLEK CIPUTAT INDAH

A. Sekilas Tentang Komplek Ciputat Indah

1. Sejarah Komplek Ciputat Indah

Komplek Ciputat Indah berdiri pada tahun 1980 dan mulai dihuni pada tahun 1981. Nama Komplek Ciputat Indah diambil dari hasil musyawarah bersama warga dan ada yang menyatakan bahwa Ciputat itu diambil dari nama pohon dan sebagian lagi ada yang menyatakan karena dari data desa sudah dinamakan Blok Ciputat, maka dinamakan Komplek Ciputat Indah.

Pada tahun 1981 setelah banyak dihuni oleh masyarakat, maka dibentuklah RT yang dipimpin oleh Dani Rozak dari hasil kesepakatan bersama dengan masyarakat. Kemudian pada tahun 1985 Komplek Ciputat Indah semakin berkembang karena sudah banyak masyarakat yang tinggal di Komplek Ciputat Indah, sehingga pada tahun 1985 terbentuklah RW 10 dan RT 01, 02, dan 03 yang disepakati bersama dengan masyarakat.

Masing-masing RT, baik RT 01 memegang blok G, H, dan J. RT 02 memegang blok A, B, dan C. dan RT 03 memegang blok D, E, F, dan I. Semua itu termasuk dalam RW 10 Komplek Ciputat Indah. Jumlah penduduk Komplek Ciputat Indah kurang lebih ada 1000 jiwa.

2. Letak Geografis Komplek Ciputat Indah

Komplek Ciputat Indah berada di jantung Kota Serang letaknya di Kelurahan Kaligandu Kecamatan Serang Kota Serang Provinsi Banten. Komplek Ciputat Indah adalah tempat yang strategis karena dekat dengan pusat perdagangan, rumah sakit, pemerintahan, mall, dan gerbang tol. Secara geografis, Komplek Ciputat Indah berada di sebelah barat Pasar Rau sebagai pusat perdagangan yang ramai dikunjungi.

3. Potensi Masyarakat Komplek Ciputat Indah

Potensi sumber daya manusia di Komplek Ciputat Indah sangat baik. Masyarakat yang tinggal di sana sangat kompak dalam setiap melakukan kegiatan-kegiatan yang bernilai positif. Dalam hal kerja baktipun sangat kompak dan selalu berpartisipasi dalam membantu satu sama lain, seperti halnya membuat gapura, membersihkan masjid bersama-sama, membuat portal, dan lainnya. Mayoritas penduduk Komplek Ciputat Indah adalah berprofesi sebagai PNS baik guru, dosen, pemda, pemerintahan, dan pekerja rumah sakit. Adapun profesi yang lain adalah sebagai wiraswasta, dan pedagang.[1] Dengan adanya kegiatan-kegiatan tersebut membuat warga semakin kompak, saling bersilaturahmi satu sama lain

[1] Dani Rozak, Ketua RW 10 Komplek Ciputat Indah, Wawancara dilakukan pada hari Rabu tanggal 9 Desember 2015, pada jam 16.00 wib.

B. Fasilitas-Fasilitas di Komplek Ciputat Indah

Fasilitas-fasiltas yang ada di Komplek Ciputat Indah cukup memadai masyarakat yang tinggal disana mulai dari keagamaan, kesehatan, dan pendidikan, seperti:

1. Fasilitas Keagamaan

a. Masjid

Masjid merupakan fasilitas terpenting dalam soal keagamaan karena mayoritas penduduk Komplek Ciputat Indah beragama Islam. Masjid di Komplek Ciputat Indah memiliki nama yaitu Masjid al-Islah dan dikelola oleh DKM (Dewan Kesejahteraan Masjid) yang diketuai oleh Syafiin Mansur. Masjid Al-Islah dibangun pada tahun 1982, yang sudah melakukan renovasi berulang-ulang.

Dalam penggunaannya masjid ini tidak hanya digunakan oleh warga Komplek Ciputat Indah saja, tetapi juga digunakan oleh masyarakat sekitar Komplek, yaitu dari Cigabus, Rau Timur, dan Gang Salam untuk melaksanakan ibadah sholat Jumat dan perayaan hari besar Islam lainnya. Setiap harinya, masjid Al-Islah ini ramai oleh warga yang berstatus sebagai pensiunan dan remaja untuk melaksanakan ibadah sholat.

2. Fasilitas Pendidikan

a. TK Uswatun Hasanah

TK Uswatun Hasanah berdiri pada tahun 2004 yang dibangun dari hasil swadaya masyarakat Komplek Ciputat Indah dan dikelola oleh

Hj. Suanda sampai sekarang. Sebelum menempati bangunan TK yang dibangun oleh masyarakat, TK Uswatun Hasanah melakukan aktivitas belajar mengajar di Posyandu.

b. Madrasah Uswatun Hasanah

Madrasah Uswatun Hasanah berdiri pada tahun 2013 yang dikelola oleh Hj. Suanda sebagai tokoh masyarakat dalam hal pendidikan. Namun sampai saat ini madrasah Uswatun Hasanah belum memiliki gedung sendiri sehingga kegiatan belajarnya masih dilakukan di TK Uswatun Hasanah, yang belajar mengajarya dimulai sesudah dzuhur.

3. Fasilitas Kesehatan

a. Posyandu

Posyandu dibentuk pada tahun 1985 yang diketuai oleh Iis selaku anggota PKK. Posyandu ini dikhususkan untuk anak-anak bayi dan balita yang bekerja sama dengan puskesmas Kota Serang, yang dilaksanakan setiap sebulan sekali. Dengan tujuan untuk mengetahui kesehatan anak-anak bayi dan balita sehingga tidak terkena gizi buruk. Posyandu tersebut ditangani oleh bidan dan perawat yang sudah disediakan oleh Puskesmas.

b. Posbindu (Pelayanan Lansia)

Posbindu dibentuk pada tahun 2013 yang diketuai oleh Iis yang bekerja sama dengan puskesmas Kota Serang. Posbindu ini dilaksanakan setiap sebulan sekali dan sasarannya adalah para lansia

yang sudah pensiun, dengan tujuan untuk mengetahui kesehatan para lansia yang ada di Komplek Ciputat Indah. Posbindu tersebut ditangani oleh dokter, bidan, dan perawat yang sudah disediakan oleh Puskesmas. Dengan diadakannya posbindu ini para lansia dapat mengecek kadar gula, kolestrol, dan lainnya sehingga memudahkan para lansia untuk rutin mengecek kesehatannya sebulan sekali. Alasan diadakannya Posbindu ini karena hampir rata-rata masayarakat di Komplek Ciputat Indah adalah para pensiun yang sudah lansia.

4. Fasilitas Kebersihan Lingkungan

Selain adanya fasilitas keagamaan, pendidikan, dan kesehatan. Komplek Ciputat Indah juga memiliki fasilitas kebersihan lingkungan agar tetap terjaga kebersihannya. Karena lokasi Komplek yang berdekatan dengan Pasar Rau sehingga menyebabkan polusi yang tidak baik.

Maka untuk mengatasi hal tersebut, warga Komplek Ciputat Indah mengusulkan fasilitas kebersihan lingkungan, yaitu pengambilan sampah di setiap rumah yang diambil seminggu dua kali, pada hari Minggu dan Rabu, agar kondisi lingkungan dan polusi udara tetap terjaga dan bersih.

C. Kegiatan-kegiatan di Komplek Ciputat Indah

Komplek Ciputat Indah memilik beragam kegiatan-kegaiatan yang dilakukan bersama oleh masyarakat agar terciptanya kerukunan dan kesatuan terhadap masyarakat lainnya. Kegiatan-kegiatan tersebut difasilitasi oleh ibu-ibu

PKK yang bekerja sama dengan berbagai organisasi lain dan puskesmas. Kegiatan-kegiatan tersebut telah tersusun rapih oleh Ibu PKK yang disepakati bersama oleh masyarakat.

Organisasi PKK ini berdiri sejak tahun 1985 sampai sekarang dan dalam setiap tahunnya memiliki perkembangan yang cukup baik sehingga masyarakat Komplek Ciputat Indah terfasilitasi dengan kegiatan kegiatan yang telah diadakan oleh Ibu PKK.

1) Kegiatan-kegiatan di Komplek Ciputat Indah

1. Senam lansia

Senam lansia baru diadakan pada tahun 2014 yang bekerja sama pula dengan puskesmas Kota Serang. Senam lansia ini dilaksanakan seminggu sekali tepatnya pada hari Sabtu. Senam lansia ini banyak diminati oleh masayarakat Komplek Ciputat Indah terutama para lansia yang sudah pensiun.

Pemimpin senam atau instruktur difasilitasi oleh Puskesmas. Tujuan diadakannya senam lansia ini adalah agar para lansia dapat meringankan otot-ototnya, sehingga terjaga kesehatan dan kebugarannya walaupun sudah lansia. Senam lansia ini bertempat di lapangan Komplek Ciputat Indah.

2. Penyuluhan-penyuluhan

Komplek Ciputat Indah juga sering menjadi sasaran dalam hal penyuluhan-penyuluhan, seperti penyuluhan kesehatan yang bekerja sama

dengan Puskesmas, penyuluhan BPJS yang dilaksanakan oleh BPJS, dan lainnya. Dalam setiap tahunnya Komplek Ciputat Indah selalu mengadakan penyuluhan-penyuluhan dengan tujuan memberikan informasi dan wawasan kepada masyarakat. Adanya penyuluhan tersebut difasilitasi oleh PKK. Biasanya kegiatan penyuluhan-penyuluhan ini bertempat di Posyandu.

3. Kerajinan Tangan

Kerajinan tangan didirikan pada tahun 1986 yang diketuai oleh Hj. Asri sebagai ketua PKK. Kerajinan tangan ini diikuti oleh ibu-ibu rumah tangga yang tinggal di Komplek Ciputat Indah, hasil karyanya adalah membuat bunga dari barang-barang yang sudah tidak terpakai lagi dan membuat perhiasan wanita dari manik-manik. Hasil karyanya pun dijual ke masyarakat lainnya. Namun kegiatan kerajinan tangan ini tidak berjalan lama sampai pada tahun 1988.

Setelah vakum bertahun-tahun akhirnya kegiatan kerajinan tangan ini mulai aktif kembali pada tahun 2015 yang masih diketuai oleh Hj. Asri. Hasil karya sekarang adalah membuat tas dari bahan-bahan yang tidak terpakai seperti bungkus permen, bungkus kopi, dan lainnya. Kegiatan ini dilaksanakan seminggu sekali pada hari minggu yang bertempat di Posyandu. Adanya kegiatan kerajinan tangan ini, tujuannya adalah agar

para ibu-ibu rumah tangga memiliki tambahan dalam pemasukan setiap bulannya dan tetap saling menjaga silaturahmi kepada warga yang lain.[2]

4. Pengajian Mingguan

Selain adanya kegiatan-kegiatan tentang kesehatan dan kerajinan tangan, Komplek Ciputat Indah juga mengadakan kegiatan spiritual seperti, pengajian rutin setiap minggunya yang dilaksanakan oleh ibu-ibu majelis taklim. Pengajian tersebut dilaksanakan seminggu dua kali, pada hari rabu setiap Ashar yang dikhususkan untuk para wanita yang dipimpin oleh Syafiin Mansur sejak tahun 1998, dan pada hari Jumat setelah Isya yang sasarannya adalah umum, yang dipimpin oleh Jamaludin sejak tahun 2013.

Adanya pengajian mingguan ini bertujuan untuk pencerahan spiritual, menambah wawasan keagamaan, dan guyub dalam kemasyarakatan sehingga masyarakat peduli dengan warga yang lain dan tidak acub tak acuh.[3] Kegiatan pengajian tersebut berlangsung di pendopo masjid atau di rumah warga secara bergilir.

5. Pesantren Kilat

Selain diadakannya pengajian rutin setiap minggunya, Komplek Ciputat Indah juga memfasilitasi pada anak-anak dan remaja untuk mengikuti kegiatan pesantren kilat setiap bulan Ramdhan yang

[2] Maryati, Sekertaris PKK, wawancara dilakukan pada hari Sabtu tanggal 9 Januari 2015, pukul 20.00 wib.

[3] Syafiin Mansur, Ketua DKM Al-Islah Komplek Ciputat Indah, wawancara dilakukan pada hari Minggu tanggal 10 Januari 2015, pukul 14.45 wib.

dilaksanakan sebulan puasa lamanya dari setelah Ashar sampai Maghrib. Minat anak-anak dan remaja dalam kegiatan keagamaan ini sangat antusias untuk mengikuti pesantren kilat.

Pesantren kilat ini dilaksanakan di pendopo Masjid Al-islah Komplek Ciputat Indah. Tenaga pengajarnya pun diambil dari warga Komplek Ciputat Indah yang ditunjuk oleh majelis taklim dan DKM Masjid Al-Islah.

6. Memperingati Hari Besar Islam

Dalam memperingati hari-hari besar Islam masyarakat Komplek Ciputat Indah tidak ketinggalan untuk memperingati hari-hari besar dalam Islam, seperti:

a. Muharaman

Dalam memperingati tahun baru Islam, biasanya masyarakat Komplek Ciputat Indah mengadakan khataman Alquran bersama, yang dilaksanakan di Masjid Al-Islah setelah dzuhur. Selain khataman Alquran bersama, masyarakat Komplek Ciputat Indah juga mengadakan santunan kepada anak yatim, yang dananya adalah hasil dari swadaya masyarakat dan donatur.

b. Maulid Nabi

Maulid Nabi yang dilaksanakan pada bulan Rabi'ul Awal. Dalam memperingati Maulid Nabi, masyarakat Komplek Ciputat Indah mengadakan riungan panjang dan ceramah agama.

c. Isra’ dan Mi’raj

Memperingati Isra’ dan Mi’raj dilaksanakan pada bulan Rajab. Dalam memperingati Isra’ dan Mi’raj, masyarakat Komplek Ciputat Indah mengadakan ceramah agama yang bertempat di Masjid Al-islah.

d. Nuzulul Qur’an

Dalam memperingati Nuzulul Qur’an, biasanya masyarakat Komplek Ciputat Indah mengadakan khataman Alquran bersama dan tausiah agama.

e. Hari raya Idul Fitri

Memperingati Hari Raya Idul Fitri, masyarakat Komplek Ciputat Indah melakukan shalat Ied berjamaah di Masjid Al-islah. Komplek Ciputat Indah memilik ciri khas pada setiap tahunnya ketika Hari Raya Idul Fitri tiba, sehabis shalat ied biasanya masyarakat komplek ciputat indah baik ibu-ibu, bapak-bapak, dan anak-anak saling berguyuban dan bersilaturahmi ke rumah-rumah. Itulah bentuk salah satu keharmonisan dan kekompakan warga komplek Ciputat Indah.

f. Hari raya Idul Adha

Memperingati Hari Raya Idul Adha, masyarakat Komplek Ciputat Indah melakukan shalat Ied berjamaah di Masjid Al-islah. Sehabis shalat Ied biasanya masyarakat Komplek Ciputat Indah baik ibu-ibu, bapak-bapak, dan anak-anak saling berguyuban dan bersilaturahmi ke rumah-rumah. Selain itu juga masyarakat Komplek Ciputat Indah mengadakan potong qurban dari swadaya masyarakat.

7. Siskamling

Siskamling ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh RW dan RT Komplek Ciputat Indah, dengan tujuan untuk menjaga keamanan lingkungan di Komplek Ciputat Indah agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Kegiatan siskamling ini berlangsung sejak tahun 2010.

D. Kondisi Sosial Keagamaan Komplek Ciputat Indah

Keagamaan masyarakat Komplek Ciputat Indah sangat beragam, ada yang beragama Islam, Kristen, dan Buddha. Walaupun berbeda agama dalam satu linkungan, hubungan masyarakat Komplek Ciputat Indah rukun dan aman, tidak ada masalah yang mengenai status agama sehingga minimbulkan toleransi yang tinggi antar umat beragama.

Islam adalah agama yang menjadi moyoritas di Komplek Ciputat Indah walaupun masyarakatnya beragam karena ada suku Sunda, Jawa dan Minang namun tetap hidup dengan harmonis. Dalam persoalan ini, Dani Rozak[4] mengungkapkan bahwa kerukunan antar umat beragama di Komplek Ciputat Indah adalah rukun-rukun saja dan saling menghormati satu sama lainnya.

Gesekan keagamaan yang biasa terjadi di Komplek Ciputat Indah adalah karena pemaham keagamaan yang biasa, menyangkut persoalan khilafiyah antara pemahaman Nahdatul Ulama dengan Muhammadiyah dan Persis dalam hal yang sudah biasa dijalankan di masyarakat, seperti baca surat Yasin, tahlilan,

[4] Dani Rozak, Ketua RW 10 Komplek Ciputat Indah, Wawancara dilakukan pada hari Rabu tanggal 9 Desember 2015, pada jam 16.00 wib.

marhabanan, cukuran, dan talqin. Namun perbedaan ini, tidak menimbulkan gesekan yang menyebabkan kemarahan atau adu kekuatan.

Perbedaan tersebut, jika difahami dengan hati yang terbuka dan pandangan yang luas maka tidak akan terjadi saling menyalahkan melainkan akan memperkaya pandangan dan wawasan sehingga menimbulkan saling memahami, saling menghormati dan saling menghargai serta saling toleransi di antara umat Islam yang berbeda dalam pemahamannya sehingga melahirkan kerukunan dan harmonisasi dalam kehidupan bermasyarakat.[5]

Sosial keagamaan masyarakat Komplek Ciputat Indah hidup secara harmonis walaupun berbeda agama, baik yang beragama Islam, Kristen, dan Budhha. Bahkan dalam bermasyarakat mereka saling membantu satu sama lain dan tidak memandang status agama apa yang dianutmya. Masyarakat komplek Ciputat Indah cukup antusias dalam partisipasi mengikuti kegiatan-kegaiatan keagamaan yang diadakan di Komplek Ciputat Indah, seperti; pengajian mingguan, peringatan hari besar Islam, pesantren kilat, dan lainnya.

Karena potensi masyarakat yang harmonis dan kompak, masyarakat Komplek Ciputat Indah juga mengadakan dana kesehatan dan kematian yang bertujuan untuk membantu meringankan beban masyakarat ketika mendapatkan musibah. Dana kesehatan setiap bulannya membayar Rp. 2000 saja per individu, sedangkan dana kematian setiap bulannya membayar Rp. 3.000 per keluarga. Inilah bentuk kepedulian masyarakat yang tinggi terhadap masyarakat lainnya.

[5] Syafiin Mansur, *Pendampingan Keagamaan Pada Masyarakat Komplek Ciputat Indah,* (Serang: FUD Press, 2015), cet. ke-1, hlm. 9

BAB III

GAMBARAN PSIKOLOGIS PARA PENSIUNAN YANG MENGALAMI *POST-POWER SYNDROME*

A. Profil Para Pensiunan

Penelitian ini dilakukan terhadap para pensiunan di Komplek Ciputat Indah yang mengalami *post-power syndrome.* Subyek penelitian terdiri dari 5 orang pensiunan, 4 orang pensiun berjenis kelamin laki-laki dan 1 orang pensiun berjenis kelamin perempuan. Untuk melihat profil para pensiun, di bawah ini terdapat identitas subyek yang namanya berupa inisial. Hal ini dilakukan untuk menjaga kerahasiaan subyek.

Tabel III. 1

Profil Para Pensiunan

	Subyek 1 UD	**Subyek 2 HN**	**Subyek 3 HO**	**Subyek 4 IN**	**Subyek 5 BI**
Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki	Perempuan
Tahun Pensiun	1991	2001	2000	2011	2001
Usia ketika pensiun	48 tahun	55 tahun	57 tahun	57 tahun	56 tahun
Pensiunan dari	Bank BRI	Anggota TNI	Anggota TNI	Departemen Keuangan	Rumah Sakit Pandeglang
Jabatan	SAO	Hubungan	Hubungan	Kepala	Ketua

	(*Senior Account Officer*)	Masyarakat	Masyarakat	seksi bidang anggaran	perawatan anak
Usia sekarang	73 tahun	72 tahun	73 tahun	62 tahun	71 tahun

B. Kondisi Psikologis Para Pensiunan

Pensiun adalah di mana seseorang memasuki kehidupan baru yang berbeda sama sekali dari kehidupan di masa aktif dulu, mulai dari perasaan, sikap, dan tanggapan (rasa hormat) terhadap orang lainpun berbeda.[1] Masa pensiun merupakan masa menjadi manula, banyak pegawai atau karyawan yang mempunyai rasa khawatir dan takut yang berlebihan dalam menyikapinya.[2] Mereka yang bekerja suatu saat akan mencapai usia pensiun, baik pensiun secara dini atau pensiun normal. Oleh karena itu pensiun tidak dapat dielakan, karena pensiun adalah bagian dari perjalanan hidup.

Setiap orang yang memasuki masa pensiun memiliki sudut pandang yang berbeda dan dengan beragam perasaan. Pensiun dapat menimbulkan depresi ketika yang bersangkutan kehilangan identitas diri, kenyamanan, kekuasaan, dan penghasilannya. Namun, pensiun juga dapat memberikan perasaan puas atas pencapaian pribadi ketika yang bersangkutan merasa sehat dan bahagia karena

[1] Surasono I. Soebari, *Pensiun Sukses,* hlm. 38

[2] Rasmadi, *Jurus Jitu Menyikapi Masa Pensiun,* hlm. 7

keberadaannya diakui.[3] Pada umumnya usia pensiun ditandai dengan menurunnya kemampuan fisik, *post-power syndrome,* pudarnya eksistensi profesional, dan berkurangnya penghasilan/finansial.

Masa pensiun sering sekali dihubungkan dengan reaksi-reaksi negatif yang muncul ketika pensiun sudah datang dalam kehidupannya, seperti:

1. Rasa kasihan diri

   Menyalahkan nasib buruk, hanya duduk-duduk saja dengan suasana kekalahan yang pasif dan menjadi tidak berdaya.

2. Menjadi spiritual

   Mencari kehidupan baru sebagai alternatif pengganti.

3. Hidup melalui anak

   Memaksa anak-anak melakukan kegiatan untuk mencapai prestasi (impian) yang tidak dapat dicapai oleh pensiunan, sehingga membuat semua orang di sekelilingnya tidak bahagia.

4. Benci kepada dunia

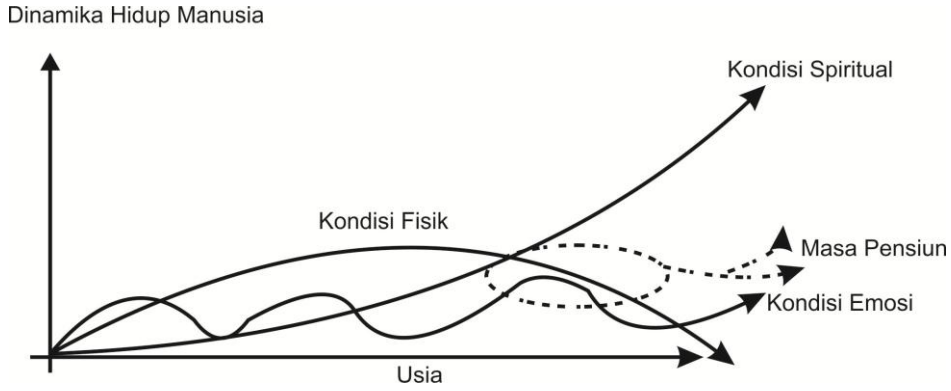
   Merasa bahwa dunia dan manusia telah memperlakukan mereka dengan buruk.[4]

Kondisi psikologis para pensiunan dapat digambarkan dengan menggunakan grafik sebagai berikut:

---

[3] Tessie Setiabudi & Joshua Maruta, *Pensiun Gaul 7 Langkah Jitu Mempersiapkan PHK, VRP, atau Pensiun,* hlm. 3-4

[4] Rasmadi, *Jurus Jitu Menyikapi Masa Pensiun,* hlm. 8-9



Grafik 1 : Dinamika kehidupan para pensiun.

Pada gambar di atas dapat dijelaskan bahwa:

1. Kondisi fisik, dinamika hidup manusia pada kondisi fisik semakin menurun seiring dengan bertambahnya usia. Kondisi fisik para pensiunan digambarkan pada garis menurun karena usia yang sudah tidak lagi muda yang menyebabkan produktivitas menurun.
2. Kondisi spiritual, berbeda dengan kondisi fisik yang semakin menurun di usia tua, sedangkan kondisi spiritual pada masa pensiun semakin meningkat dikarenakan kesadaran dirinya tentang kematian yang semakin dekat.
3. Kondisi emosi digambarkan dengan garis yang bergelombang dari usia dini sampai usia tua. Pada masa pensiun kondisi emosi berada di gelombang atas, karena pada masa pensiunan ia mudah sensitif, pemurung, dan menarik diri dari lingkungan sosial.[5]

[5] Rasmadi, *Jurus Jitu Menyikapi Masa Pensiun*, hlm. 8

Dari hasil observasi dan wawancara kepada beberapa pensiunan di Komplek Ciputat Indah, dari jumlah pensiunan yang mencapai 34 orang terdapat 5 orang pensiunan yang mengalami *post-power syndrome. Post-power syndrome* adalah reaksi somatik dalam bentuk sekumpulan simtom penyakit, luka-luka, serta kerusakan fungsi jasmaniah dan rohaniah yang bersifat progresif dan disebabkan oleh pensiun atau karena sudah tidak punya jabatan dan kekuasaan lagi.[6]

Dari hasil penelitian mengenai kondisi psikologis yang dialami oleh para pensiunan di Komplek Ciputat Indah, di antaranya adalah:

1. Putus Asa

UD, HN, dan BI merasa putus asa ketika masa pensiun datang dalam kehidupannya. Seperti yang dipaparkan UD pensiunan SAO (*Senior Account Officer*) yang bekerja di Bank BRI, ia merasa putus asa karena pada saat sebelum ia mengambil pensiun dini diadakan pergantian pempinan baru yang menurutnya tidak adil sehingga ia merasa putus asa dan mengambil keputusan untuk mengikuti program pensiun dini. Berikut pernyataannya adalah:

"Pada saat pergantian pimpinan baru saya merasa putus asa karena pimpinan ini baru bekerja selama 1 tahun dan langsung diangkat menjabat di atas saya. Itu membuat saya merasa kesal, tidak adil dan putus asa yang pada akhirnya saya memutuskan untuk mengikuti program pensiun dini."

Seperti halnya HN pensiunan TNI yang memiliki pengalaman yang sama dengan UD. Ia merasa putus asa karena adanya pergantian kepemimpinan di tempat ia bekerja yang membuatnya tidak nyaman dan memutuskan untuk

[6] Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, hlm. 501

mengikuti program pensiun dini. Berikut pernyataanya adalah “Saya merasa putus asa karena pada saat itu ada pergantian kepemimpinan di tempat saya bekerja, yang membuat saya merasa tidak nyaman lagi untuk bekerja karena adanya peraturan-peraturan baru yang membuat saya tidak semangat sehingga saya memutuskan untuk mengikuti program pensiun dini sebelum waktunya.”

Tidak hanya UD dan HN yang merasa putus asa ketika menjelang pensiun, BI pensiunan dari Rumah Sakit Pandeglang yang menjabat sebagai ketua perawatan anak. Ia merasa putus asa ketika pensiun datang dalam kehidupannya karena ditinggal oleh sang suami meninggal dunia. Berikut pernyatannya adalah “Yang membuat saya merasa putus asa adalah ketika harus menghabiskan masa pensiun dengan ditinggal oleh suami meninggal dunia, padahal saya masih membutuhkan sosok suami untuk memberikan semangat dan motivasi kepada saya dalam menghadapi kehidupan sebagai pensiunan.”

2. Jenuh

UD, HN, HO, IN, dan BI merasa jenuh dengan aktivitasnya sebagai pensiunan yang tidak mempunyai kegiatan selain di rumah untuk berkumpul dengan keluarga.

Seperti yang dipaparkan oleh UD “Setelah saya pensiun awalnya saya merasa enak karena tidak harus repot untuk pergi ke kantor, tapi setelah beberapa bulan jadi pensiun saya merasa jenuh sekali dengan kegiatan saya yang kaya gini-gini aja contohnya makan, nonton tv, tidur begitu terus setiap hari yang membuat saya bosan dengan aktivitas saya sebagai pensiunan.”

Lain halnya dengan HN, HO, dan IN mereka merasa jenuh dengan aktivitasnya sebagai pensiunnya yang berdiam diri di rumah dan berkumpul dengan keluarga tanpa adanya kegiatan yang lain sehingga membuat mereka merasa jenuh.

Selain itu BI mengatakan "Saya merasa jenuh karena saya tidak mempunyai kegiatan lagi selain beres-beres rumah setiap harinya."

3. Cemas

UD, HN, dan HO mengalami kecemasan ketika memasuki status sebagai pensiunan karena mereka belum mempersiapkan kehidupan apa yang akan dijalaninya nanti.

Seperti yang dipaparkan UD, "Pada waktu itu saya merasa cemas karena saya belum mempersiapkan apa-apa untuk masa mendatang yang pastinya butuh biaya yang tidak sedikit."

Seperti halnya dengan HN, ia merasa cemas dengan kebutuhan anaknya yang ingin menikah. HN mengatkan, "Pada saat itu saya merasa cemas karena anak perempuan kedua saya ingin menikah yang membutuhkan biaya yang tidak sedikit dan pada saat itu saya hanya mengandalkan uang pensiunan saja."

Seperti halnya dengan HO, ia merasa cemas karena HO belum mempersiapkan apa-apa untuk kehidupan setelah pensiun dan pada saat itu sang istri sedang mengandung. HO mengatakan, "Saya merasa cemas karena pada saat itu keadaan istri saya sedang mengandung dan tidak lama lagi akan melahirkan yang membutuhkan biaya yang banyak untuk persalinan dan kebutuhan lainnya sedangkan saya hanya mengandalkan dana pensiunan yang pas-pasan."

4. Stres

UD dan HO mengalami stres dalam menjalani aktivitasnya sebagai pensiunan karena tidak mempunyai kegiatan, kehilangan pekerjaan yang membuat pendapatannya menurun drastis sehingga muncul fikiran dan emosi-emosi negatif yang membuatnya stres.

Seperti yang dipaparkan UD, "Karena pada saat saya mengambil pensiun dini, anak pertama saya baru masuk kuliah dan berada di luar Banten yang membutuhkan biaya banyak dan adik-adiknya juga masih pada sekolah. Itu yang membuat saya memikirkan terus sedangkan saya hanya seorang pensiun yang mengandalkan dana pensiunan saja."

Seperti halnya HO yang mengalami stres sebagai status pensiunnya. HO mengatakan, "Sebenarnya pada saat saya dipensiunkan saya belum bisa terima karena saya ingin masih bekerja. Setelah saya pensiun saya coba untuk buka usaha sendiri yaitu pabrik roti dengan modal dari dana pensiunan, tetapi itu hanya bertahan selama 1 tahun saja. Dan itu membuat saya merasa stres karena tidak ada lagi pendapatan sedangkan saya membutuhkan biaya untuk keperluan hidup sehari-harinya."

5. Malu

UD, HN, dan HO merasa malu dengan status pensiunanya yang masih tergolong muda karena mengikuti program pensiun dini. Seperti yang dipaparkan UD, "Saya pensiun pada umur 48 tahun yang masih tergolong muda sebagai pensiunan. Sebagai kepala keluarga saya malu karena harus menggantungkan kehidupan keluarga kepada Istri yang bekerja sebagai guru."

Seperti halnya HN yang malu kepada masyarakat sebagai status pensiunnya. HN mengatakan, “Setelah saya mengikuti pensiun dini yang seharusnya pada saat itu saya belum pensiun. Rasanya malu aja buat ketemu sama masyarakat dengan status saya sebagai pensiun karena pada saat itu pensiunan di Komplek belum banyak seperti sekarang ini.”

Lain halnya dengan HO yang merasa malu kepada keluarga dan masayarakat karena statusnya sebagai pensiunan, selain itu juga HO merasa malu karena pernah mengalami kegagalan dalam usahanya sehingga HO merasa enggan bertemu dengan masyarakat. HO mengatakan, “Setelah saya bangkrut dalam usaha roti yang saya jalani sehabis pensiun, saat itu saya merasa malu sekali kepada keluarga karena kehidupannya tidak seenak dahulu dan saya juga merasa malu untuk bertemu dengan masyarakat dan takut akan menjadi omongan di Komplek.”

Berikut ini adalah tabel yang menggambarkan kondisi psikologis para pensiunan di Komplek Ciputat Indah.

TABEL III. 2
GAMBARAN KONDISI PSIKOLOGIS PARA PENSIUNAN
DI KOMPLEK CIPUTAT INDAH

NO.	BENTUK KONDISI PSIKOLOGIS	RESPONDEN				
		UD	HN	HO	IN	BI
1	Putus asa	√	√	√	X	√

2	Jenuh	√	√	√	√	√
3	Cemas	√	√	√	X	X
4	Stres	√	X	√	X	X
5	Malu	√	√	√	X	X

C. Gejala-gejala *Post-power syndrome*

Dari hasil penelitian mengenai gejala-gejala *post-power syndrome* yang dialami oleh para pensiunan di Komplek Ciputat Indah, di antaranya adalah:

1. Gejala fisik

Dari hasil obeservasi mengenai gejala fisik yang dialami oleh para pensiunan yang menderita *post-power syndrome*, di antaranya:

1.1 Terlihat lebih tua

Gejala fisik seperti terlihat lebih tua ini bisa diamati pada pensiun pensiunan HO dan IN. Selain itu, terdapat pensiunan yang merasa lebih tua karena umur yang sudah memasuki masa lansia, sebagaimana dialami oleh BI.

1.2 Rambut menjadi putih/beruban

Gejala fisik seperti munculnya rambut menjadi putih/beruban dialami oleh pensiunan HN, HO, dan IN karena faktor usia yang sudah tidak lagi muda sehingga munculnya rambut menjadi putih/beruban.

1.3 Menurunnya stamina

Gejala fisik seperti menurunnya stamina ini dialami oleh pensiunan HN, HO, IN, dan BI karena faktor usia yang sudah menua. Seperti yang dipaparkan oleh HN, HO, dan BI "Karena faktor usia yang semakin meningkat sehingga menyebabkan cepat capek dan cepat terkena penyakit juga."

2. Gejala psikis

Gelaja psikis yang dialami oleh para pensiunan yang menderita *post-power syndrome*, diantaranya:

2.1 Mudah tersinggung

Gejala psikis seperti mudah tersinggung ini dialami oleh semua responden UD, HN, HO, IN, dan BI. Karena setelah pensiunan sering munculnya emosi-emosi yang berlebih. Para pensiun merasa lebih sensitif dalam menyikapi segala hal apalagi yang menyangkut hal pendapatan setelah pensiun.

2.2 Merasa tersisih oleh perusahaan /lembaga

Ketika pensiun datang secara otomatis terlepas pula pekerjaan serta jabatannya di perusahaan/lembaga, sehingga membuat para penisunan merasa tersisih dan tidak diperlukan kembali oleh perusahaan/lembaga di mana tempat pensiunan bekerja. Hal seperti ini dapat membuat para pensiunan merasa tidak berguna dalam menjalani kehidupannya.

Gejala psikis *post-power syndrome* dengan merasa tersisih oleh perusahaan/ lembaga dialami oleh pensiunan UD dan HO. Seperti halnya UD, ia mengatakan "Ketika saya masih bekerja banyak tamu yang datang ke rumah

untuk meminta bekerjasama dalam hal kepentingan pekerjaan, tapi setelah saya pensiun sudah jarang sekali tamu yang datang. Kadang saya suka berpikir apa saya sudah tidak diperlukan lagi oleh perusahaan."

Dari hasil yang dikatakan UD, UD merasa tersisih oleh perusahaan di mana tempat ia bekerja dahulu karena sudah jarang sekali tamu yang datang dari perusahaan dan tidak adanya komunikasi anatara UD dan perusahaan sehingga membuatnya merasa tersisih.

Lain halnya HO, ia mengatakan "Setelah pensiunan memang sudah tidak ada kegiatan dengan lembaga di tempat saya bekerja, mungkin saya memang sudah tidak diperlukan lagi karena usia yang sudah menua." Dari hasil yang dikatakan HO, HO merasa sudah tidak diperlukan oleh lembaga ketika ada kegiatan-kegiatan ia tidak diikut sertakan karena faktor usia yang sudah menua sehingga HO merasa tersisihkan oleh lembaga di tempat HO bekerja.

2.3 Merasa sedih dan jenuh

Gejala psikis seperti merasa sedih dan jenuh ini dirasakan oleh semua pensiunan UD, HN, HO, IN, dan BI karena setelah menjalani aktivitasnya sebagai pensiunan mereka tidak lagi mempunyai kegiatan selain berada di rumah sehingga membuat sedih dan jenuh.

2.4 Merasa tidak berguna

Gejala psikis seperti merasa tidak berguna dialami oleh pensiunan UD dan HO. Seperti halnya UD, ia merasa tidak berguna karena harus menggantungkan kehidupan keluarga kepada istrinya. Lain halnya dengan HO, ia merasa tidak

berguna karena setelah pensiunan ia tidak bisa lagi mencukupi kehidupan keluarganya.

2.5 Merasa malu kepada keluarga dan masyarakat

Sebagai kepala keluarga yang menjadi tumpuan kebutuhan ekonomi keluarga tentu harus dapat memenuhi kebutuhan keluarganya, namun dengan statusnya sebagai pensiunan hal ini menjadi salah satu masalah baru karena tidak dapat menjalankan kewajibannya sebagai kepala keluarga sehingga para pensiunan merasa malu kepada keluarganya dan malu kepada masyarakat karena sudah tidak memiliki citra lagi. Hal ini dialami oleh pensiunan UD, HN, dan HO.

Seperti halnya UD yang merasa malu kepada keluarganya terutama kepada istrinya karena harus menggantungkan kehidupan keluarga kepada istri yang bekerja sebagai guru. UD mengatakan, “Saya pensiun pada umur 48 tahun yang masih tergolong muda pada saat itu sebagai pensiunan. Sebagai kepala keluarga saya malu karena harus menggantungkan kehidupan keluarga kepada istri yang bekerja sebagai guru.”

Seperti halnya HN yang malu kepada masyarakat sebagai status pensiunannya. HN mengatakan, “Setelah saya mengikuti pensiun dini yang seharusnya pada saat itu saya belum pensiun. Rasanya malu aja buat ketemu sama masyarakat dengan status saya sebagai pensiunan karena pada saat itu pensiunan di Komplek belum banyak seperti sekarang ini.”

Lain halnya dengan HO yang merasa malu kepada keluarga dan masayarakat karena statusnya sebagai pensiunan, selain itu juga HO merasa malu karena pernah mengalami kegagalan dalam usahanya sehingga HO merasa enggan

bertemu dengan masyarakat. HO mengatakan, “Setelah saya bangkrut dalam usaha roti yang saya jalani sehabis pensiun, saat itu saya merasa malu sekali kepada keluarga karena kehidupannya tidak seenak dahulu dan saya juga merasa malu untuk bertemu dengan masayarakat dan takut akan menjadi omongan di Komplek.”

3. Gejala perilaku

Gelaja perilaku yang dialami oleh para pensiunan yang menderita *post-power syndrome*, di antaranya:

3.1 Pemurung

Gejala perilaku seperti pemurung dialami oleh semua responden UD, HN, HO, IN, dan BI. Faktor yang membuat mereka menjadi pemurung adalah karena kehilangan pekerjaan yang membuat mereka tidak mempunyai kegiatan lagi selain berada di rumah.

3.2 Cenderung menarik diri dari pergaulan

Biasanya para penderita *post-power syndrome* cenderung menarik dirinya sendiri dari pergaulan dan lingkungan karena malu dengan statusnya status sebagai pensiunan. Gejala perilaku seperti ini dialami oleh UD, HN, HO, dan BI.

3.3 Senang membicarakan kehebatan dirinya di masa lalu

Para pensiunan yang menderita *post-power syndrome* biasanya senang membicarakan kehebatan dirinya di masa ia bekerja dahulu entah dari jabatanya, pekerjaannya, kepemimpinannya, dan lainnya. Gejala perilaku seperti ini dialami oleh UD, HN, HO, IN, dan BI.

Berikut ini adalah tabel yang menggambarkan gejala-gejala *post-power syndrome* pada pensiunan di Komplek Ciputat Indah.

TABEL III. 3

Gejala-Gejala *Post-power syndrome* Yang Dialami Oleh Para Pensiunan Di Komplek Ciputat Indah

NO.	GEJALA	RESPONDEN				
		UD	HN	HO	IN	BI
1	**FISIK**					
	Terlihat lebih tua	X	X	√	√	√
	Rambut menjadi putih/beruban	X	√	√	√	X
	Menurunnya stamina	X	√	√	√	√
2	**PSIKIS**					
	Mudah tersinggung	√	√	√	√	√
	Merasa tersisihkan oleh perusahaan/lembaga	√	X	√	X	X
	Merasa sedih dan jenuh	√	√	√	√	√
	Merasa tidak berguna	√	X	√	X	X
	Merasa malu kepada keluarga dan masyarakat	√	√	√	X	X

3	**PERILAKU**					
	Pemurung	√	√	√	√	√
	Cenderung menarik diri dari pergaulan	√	√	√	X	√
	Senang membicarakan kehebatannya di masa lalu	√	√	√	√	√

D. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya *Post-power syndrome*

Adapun penyebab terjadinya *post-power syndrome* adalah sudah tidak bekerja lagi seperti menjadi pengangguran, pensiun, tidak menjabat lagi, dan lain-lain. Menurut Kartono penyebab terjadinya *post-power syndrome*, yaitu :

1. Individu merasa terpotong/ tersisih dari orbit resmi yang sebenarnya ingin dimiliki dan dikuasai terus menerus.
2. Individu merasa sangat kecewa, sedih, sengsara berkepanjangan seolah-olah dunianya lorong-lorong buntu yang tidak bisa ditembus lagi.
3. Emosi-emosi negatif yang sangat kuat dari kecemasan-kecemasan hebat yang berkelanjutan itu langsung menjadi reaksi *somatisme* yang mengenai sistem peradaran darah, jantung, dan system syaraf yang sifatnya serius yang bisa menyebabkan kematian.[7]

[7] https://lib.unnes.ac.id/Post-Power-Syndrome/ diambil pada hari sabtu, tanggal 20 mei 2015, pada jam 20:10 wib.

Selain dari pada itu, ketika seseorang memasuki masa pensiun akan mersakan suatu perubahan yang besar yang menyebabkan terjadinya *post-power syndrome*, yaitu;

1. Penghasilan tetap

Hilangnya penghasilan tetap dapat membuat seseorang menjadi cemas menghadapi masa-masa mendatang.

2. Pekerjaan

Hilangnya pekerjaan membuat pensiunan merasa "tidak berguna" dan mengalami stres bahkan depresi.

3. Otoritas atau kekuasaan

Hilangnya otoritas atau kekuasaan (terutama bagi para mantan pemimpin) membuat pensiunan merasa lumpuh.

4. Citra/ *Image*

Hilangnya citra atau *image* membuat pensiunan kehilangan identitas dan harga dirinya.

5. Fasilitas

Hilangnya fasilitas (kantor, jaminan kesehatan, transportasi, dan lain-lain) membuat kehilangan kenyamanan dan merasa "miskin".[8]

Dari paparan di atas mengenai penyebab terjadinya *post-power syndrome*, para pensiunan di Komplek Ciputat Indah memiliki beragam penyebab yang memicu terjadinya *post-power syndrome*, di antaranya:

[8] Tessie Setiabudi & Joshua Maruta, *Pensiun Gaul 7 Langkah Jitu Mempersiapkan PHK, VRP, Atau Pensiun*, hlm. 6-7

1. Hilangnya pekerjaan

Kehilangan pekerjaan membuat para pensiun merasa tidak bergairah kembali dalam menjalani kehidupannya yang sekarang karena bekerja merupakan hal yang penting dalam kehidupan, sehingga membuat para pensiun merasa stres bahkan depresi yang dapat menyebabkan terjadinya *post-power syndrome*. Penyebab *post-power syndrome* dengan hilangnya pekerjaan dialami oleh semua responden seperti UD, HN, HO, IN, dan BI.

Seperti halnya UD mengatakan, "Saya kehilangan pekerjaan karena saya mengikuti program pensiun dini, padahal waktu itu umur saya masih terbilang muda menyandang status pensiunan. Saya mengambil pensiun dini karena pada waktu itu adanya pergantian kepemimpinan yang membuat saya merasa tidak adil. Pada saat itu saya merasa sedih karena tidak memiliki pekerjaan dan jabatan lagi."

HN pun mengalami hal yang sama dengan UD, ia mengatakan "Saya kehilangan pekerjaan karena saya mengikuti program pensiun dini yang seharusnya belum dipensiunkan karena pada saat itu ada pergantian kepemimpinan yang membuat saya merasa tidak nyaman lagi dalam bekerja. Memasuki awal pensiun saya menikmati hari-hari santai walaupun sebenarnya saya merasa sedih kehilangan pekerjaan dan jabatan."

Lain halnya dengan HO, ia mengatakan "Saya kehilangan pekerjaan karena umur saya yang sudah memasuki usia pensiunan, pada waktu itu saya belum bisa terima dengan status pensiunan karena saya belum menyiapkan untuk kehidupan nantinya."

Lain halnya dengan IN, ia mengatakan “Saya kehilangan pekerjaan karena umur saya yang sudah memasuki usia pensiun. Tidak bisa dipungkiri kehilangan pekerjaan dan jabatan membuat saya merasa sedih dan malu karena sekarang menjadi pengangguran.”

Lain halnya pula dengan BI, ia mengatakan “Saya dipensiunkan karena sudah memasuki usia pensiun. Pada saat itu saya masih tidak percaya dan tidak bisa terima dengan status sebagai pensiunan karena saya masih ingin bekerja dan belum mempersiapkan mental dengan matang.”

2. Tidak adanya kegiatan setelah pensiun

Kebanyakan orang ketika menjelang pensiun belum mempersiapkan kehidupan di masa mendatang sehingga ketika menjadi pensiunan tidak mempunyai kegiatan yang menyebabkan para pensiun merasa jenuh. Hal ini dialami oleh pensiunan UD, HN, HO, IN, dan BI.

Seperti halnya UD mengatakan, “Sebagai pensiunan saya tidak mempunyai kegiatan selain berada di rumah. Kegiatan saya hanya menonton tv, makan, tidur, membantu membersihkan rumah yang membuat saya merasa kesal dan jenuh karena tidak ada kegiatan lain.”

Sama halnya dengan HN yang menghabiskan waktu pensiunannya dengan berada di rumah berkumpul bersama keluarga. HN mengatakan, “Setelah pensiunan saya tidak lagi mempunyai kegiatan yang rutinitas saya laksanakan, aktivitas saya sebagai pensiunan hanya berada di rumah dan bekumpul bersama

keluarga. Dengan aktivitas seperti itu saya merasa bosan dan jenuh dalam menjalani kehidupan sebagai pensiunan."

Sama halnya pula dengan HO, yang menghabiskan waktunya di rumah sambil mengasuh anaknya yang masih kecil. HO mengatakan, "Setelah pensiun saya membuka usaha membuat roti sendiri, namun setelah bangkrut saya tidak mempunyai kegiatan selain mengasuh anak dan meratapi kebangkrutan sehingga membuat saya stres dan putus asa."

Sama halnya pula degan IN, yang menghabiskan waktu senggangnya harnya berada di rumah saja. IN mengatakan, "Aktivitas saya sebagai pensiunan hanya berada di rumah saja, tidak mempunyai kegiatan yang lain sehingga membuat saya merasa kesal, dan jenuh karena tidak adanya kegiatan di tambah pula karena saya tidak memiliki anak jadi berada di rumahpun sangat sunyi."

Sama halnya pula dengan BI, yang menghabiskan waktu kosongnya dengan berada di rumah seperti membersihkan rumah. BI mengatakan, "Setelah pensiunan saya tidak lagi mempunyai pembantu, jadi keseharian saya hanya membersihkan rumah saja setiap harinya."

Dari hasil yang dikatakan UD, HN, HO, IN, dan BI tidak adanya kegiatan setelah pensiun membuat mereka merasa kesal, dan jenuh dalam menjalani kehidupannya sebagai pensiunan.

3. Berkurangnya hasil pendapatan

Berkurangnya hasil pendapatan paska pensiun membuat para pensiunan merasa cemas dalam menghadapi masa-masa mendatang. Kecemasan pada masa

pensiun sering muncul pada setiap individu yang sedang menghadapinya karena dalam menghadapi masa pensiun dalam dirinya terjadi goncangan perasaan yang begitu berat karena individu harus meninggalkan pekerjaannya. Walaupun reaksi seseorang terhadap masa pensiun bisa berbeda-beda, tetapi dampak yang paling nyata dalam kehidupan sehari-hari adalah berkurangnya jumlah pendapatan keluarga.[9] Hal ini dialami oleh pensiunan UD, HN, HO, dan BI.

Seperti halnya UD yang merasakan hasil pendapatan menurun setelah pensiun yang menyebabkan UD merasa kaget dengan pendapatannya yang berkurang dari biasanya. UD mengatakan, "Setelah pensiun saya hanya mengandalkan dana pensiunan saja yang berbanding jauh sewaktu masih bekerja, yang membuat saya merasa cemas bahkan stres karena pada saat itu anak-anak masih pada sekolah dan anak yang pertama baru mulai kuliah di luar Banten yang membutuhkan biaya yang tidak sedikit."

Seperti halnya HN yang juga merasakan hasil pendapatan menurun setelah pensiun datang dalam kehidupannya yang menyebabkan perubahan pada kehidupan sehari-harinya. HN mengatakan, "Setelah pensiunan saya hanya mengandalkan dana pensiunan saja setiap bulannya yang tidak seberapa besar yang terkadang membuat saya takut dan cemas tidak bisa beradaptasi dalam situasi tersebut."

Sama halnya dengan HO yang mengandalkan dana pensiunan saja setelah tidak bekerja lagi yang menyebabkan banyak perubahan terutama dalam perekonomian di kehidupannya. HO mengatakan, "Saya memilih mengambil dana

[9] Budhi Darmawan, Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Kementrian Agama Yang Istrinya Bekerja Dan Tidak Bekerja. (Skripsi Universitas Negeri Semarang, 2011), diakses dari http:// http://lib.unnes.ac.id/7692/1/10562.pdf

pensiunan sekaligus dengan tujuan ingin membuka usaha sendiri. Namun pada akhirnya usaha yang saya buka sendiri gagal dan bangkrut. Pada saat itu saya hampir putus asa karena tidak ada pemasukan dari mana-mana sedangkan anak masih kecil yang membutuhkan biaya yang banyak."

Sama halnya denga BI yang merasakan pendapatannya menurun paska pensiun yang menyebabkan BI dan keluarga harus beradaptasi dengan keadaannya sebagai pensiunan. BI mengatakan, "Setelah pensiun saya hanya mengandalkan dana pensiunan saja setiap bulannya, pada saat itu juga suami sudah pensiun sedangkan anak terakhir saya masih sekolah yang membutuhkan biaya yang tidak sedikit yang membuat saya cemas, takut tidak bisa melanjutkan sekolahnya dan harga kebutuhan pokok yang semakin naik yang membuat saya merasa cemas."

4. Hilangnya fasilitas pekerjaan

Hilangnya fasilitas pekerjaan seperti rumah, transportasi, dan lainnya membuat para pensiunan kehilangan kenyamanan pada fasilitas pekerjaannya. Hal ini dialami oleh HO dan IN. Berdasarkan hasil wawancara dengan HO, HO kehilangan fasilitas pekerjaan seperti transportasi setelah pensiun. HO mengatakan, "Setelah saya tidak menjabat lagi alias pensiun saya kehilangan motor sebagai fasilitas dari pekerjaan saya, yang membuat saya merasa kehilangan karena tidak ada lagi kendaraan di rumah."

Lain halnya dengan IN yang kehilangan rumah dinas sebagai fasilitas pekerjaan saya. IN mengatakan, "Setelah saya pensiun mau tidak mau saya harus melepas rumah dinas dan harus mempunyai rumah sendiri."

5. Hilangnya kekuasaan dalam bekerja

Hilangnya kekuasaan yang dulu dimiliki karena berhentinya bekerja sering kali menimbulkan kecemasan bagi para pensiun. Hilangnya hal tersebut akan membuat pensiunan merasa tidak berarti dan kehilangan harga diri sehinggan membuat para pensiun merasa cemas. Hal ini dialami oleh pensiunan UD, IN, dan BI.

Seperti halnya UD yang menjabat sebagai SAO (*Senior Account Officer*) yang mempunyai 5 orang bawahan. Dengan kehilangannya kekuasaan membuat UD merasa tidak berarti lagi dan kehilangan citra/*image* sebagai pimpinan. UD mengatakan, "Padahal sebelum pensiun jabatan saya di kantor sudah lamayan tinggi sebagai SAO (*Senior Account Officer*) yang mempunyai 5 orang bawahan. Sedih rasanya kehilangan jabatan begitu saja, jadinya saya merasa malu jika bertemu dengan bawahan saya."

Seperti halnya IN yang menjabat sebagai kepala seksi bidang anggaran di Departemen Keuangan Negara. Dengan kehilangannya kekuasaan yang pernah IN miliki ia merasa kehilangan citra/*image* sebagai pimpinan dan merasa sedih karena sudah lepas dari masa jabatannya. IN mengatakan, "Ada senangnya juga ketika dipensiunkan saya dinyatakan bersih dari korupsi, namun pada saat itu saya merasa sedih juga karena sudah kehilangan jabatan yang sudah saya laksanakan bertahun-tahun."

Seperti halnya BI yang menjabat sebagai ketua perawatan anak di Rumah Sakit Pandeglang. Ketika dipensiunkan BI merasa tidak terima dengan statusnya sebagai pensiunan karena BI masih ingin bekerja lebih lama lagi. BI mengatakan,

“Sedih rasanya ketika dipensiunkan dan harus melepaskan jabatan yang saya inginkan sejak dahulu.”

Berikut ini adalah tabel yang menyebabkan terjadinya *post-power syndrome* pada pensiunan di Komplek Ciputat Indah.

TABEL III. 4

Faktor-faktor Penyebab *Post-power syndrome* Yang Dialami Oleh Para Pensiunan Di Komplek Ciputat Indah

NO.	PENYEBAB *POST-POWER SYNDROME*	RESPONDEN				
		UD	HN	HO	IN	BI
1.	Hilangnya pekerjaan	√	√	√	√	√
2.	Tidak adanya kegiatan setelah pensiun	√	√	√	√	√
3.	Berkurangnya hasil pendapatan	√	√	√	X	√
4.	Hilangnya fasilitas pekerjaan	X	X	√	√	X
5.	Hilangnya kekuasaan dalam bekerja	√	X	X	√	√

Dapat disimpulkan bahwa para pensiunan di Komplek Ciputat mengalami kondisi psikologis yang cukup buruk seperti putus asa karena kehilangan pekerjaannya, jenuh karena tidak adanya kegiatan setelah pensiun, cemas karena faktor pendapatan yang semakin menurun, malu bertemu dengan oran lain karena

berstatus sebagai pensiunan, bahkan mengalami stres karena terus memikirkan status pensiunannya.

Gejala-gejala *post-power syndrome* terlihat pada para pensiunan di Komplek Ciputat Indah seperti gejala fisik, emosi, dan perilaku. Gejala fisik yang dilami oleh para pensiunan adalah terlihat lebih tua, rambut menjadi beruban, dan menurunnya stamina. Gejala emosi yang para pensiun alami seperti mudah tersinggung, merasa tersisihkan oleh perusahaan/lembaga, merasa sedih dan jenuh, merasa tidak berguna, dan merasa malu kepada keluarga dan masyarakat. Sedangkan gejala perilaku yang dialami oleh para pensiunan di Komplek Ciputat Indah seperti pemurung, cenderung menarik diri dari lingkungan, dan senang membicarakan tentang kehebatannya di masa lalu.

Post-power syndrome ini terjadi akibat kehilangan pekerjaan, tidak adanya kegiatan setelah pensiun, berkurangnya hasil pendapatan, hilangnya fasilitas pekerjaan, dan hilangnya kekuasaan dalam bekerja.

BAB IV

PENANGANAN PARA PENSIUN YANG MENGALAMI *POST-POWER SYNDROME*

A. Masa Transisi Dari *Post-power syndrome* Menuju *Self Healing*

Setelah para pensiunan mengalami *post-power syndrome* yang di deritanya, para pensiun menyadari bahwa mereka tidak bisa hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya saja karena akan berdampak buruk pada kondisi psikologis para pensiun sehingga menimbulkan perilaku yang negatif dan pikiran yang irasional. Para pensiunan di Komplek Ciputat Indah mengalami masa transisi yang positif dari *post-power syndrome* menuju *self healing* (penyembuhan diri sendiri), di antaranya:

1. Timbulnya Kesadaran

Timbulnya kesadaran pada diri sendiri akan berdampak positif pada persepsi sehingga akan menimbulkan perilaku yang positif. Hal ini dialami oleh semua responden pensiunan yang mengalami *post-power syndrome* seperti UD, HN, HO, IN, dan BI.

1.1 Responden UD

UD mengalami kondisi psikologis yang menurun ketika pensiun dalam pekerjaan, kondisi yang dialami ialah putus asa, jenuh, cemas, malu, dan stres. Karena, belum mempersiapkan perencanaan yang matang di masa mendatang. Kurang lebih satu tahun UD mengalami *post-power syndrome* dalam kehidupannya setelah pensiun karena tidak adanya aktivitas selain berada di

rumah yang membuat UD merasa jenuh dan malu untuk bertemu dengan orang lain. Pada akhirnya UD sadar bahwa ia tidak dapat menjalani hidupnya dalam bayang-bayang masa lalu ketika masih mempunyai jabatan. UD sadar akan kondisinya yang semakin menurun setelah pensiun bahkan sering sakit-sakitan karena kondisi psikis yang tidak sehat.

1.2 Responden HN

Setelah pensiun datang dalam kehidupannya HN mengalami kondisi psikis yang kurang baik seperti mengalami putus asa karena kehilangan pekerjaannya, jenuh, cemas, bahkan HN merasa malu untuk bertemu dengan orang lain karena takut tidak dihargai lagi kedudukannya oleh orang lain. Setelah pensiun HN tidak mempunyai aktivitas lain selain berada di rumah saja karena malu untuk bertemu dengan orang lain sehingga membuatnya merasa jenuh. Pada akhirnya HN bosan menjalani masa pensiunnya, HN pun sadar bahwa ia tidak bisa berdiam diri lebih lama di rumah saja karena akan mengganggu kehidupan masa pensiunnya.

1.3 Responden HO

Ketika pensiun datang dalam kehidupannya HO tidak bisa menerima status pensiunannya. Setelah menjalani masa pensiunan HO mencari keberuntungan dengan membuka usaha sendiri yaitu memproduksi roti buatan sendiri di rumah dari dana pensiunannya. Namun, usahanya tidak berjalan lama karena mengalami kemunduran yang menyebabkan usahanya harus gulung tikar. HO merasa stres bahkan hampir depresi karena memikirkan usahanya yang sudah bangkrut yang menyebabkan HO malu untuk bertemu dengan masyarakat karena takut menjadi bahan omongan di masyarakat. Setelah mengalami gulung tikar

karena usahanya, akhirnya HO sadar bahwa tindakan yang HO lakukukan untuk menyembunyikan diri di rumah itu salah dan akan terus berdampak buruk pada kehidupan masa pensiunannya jika HO tidak merubah perilakunya.

1.4 Responden IN

Awal memasuki kehidupan menjadi pensiunan, IN merasa senang karena ia terbebas dan bersih dari korupsi pada pekerjaannya. Namun, tidak dapat dihindari IN merasakan masa pensiunannya dengan kejenuhan karena tidak ada aktivitas lain selain berada di rumah ditambah IN tidak mempunyai anak. Setelah pensiun IN lebih senang berada di dalam rumah dari pada di luar rumah. Menjalani masa pensiunannya dengan kejenuhan IN merasa sensitif dan cepat tersinggung dalam menghadapi segala hal sehingga membuat IN cepat terserang penyakit karena kondisi psikis yang tidak sehat. IN sadar bahwa ia cepat terkena penyakit berawal dari pikiran dan kondisi psikis yang tidak sehat, sehingga IN harus merubah kehidupan pensiunannya agar tidak jenuh.

1.5 Responden BI

Memasuki masa pensiunanya BI belum bisa terima dengan statusnya sebagai pensiunan karena BI belum mempersiapkan untuk kehidupan mendatang. BI menjalani masa pensiunannya dengan menyibukkan diri di rumah sebagai ibu rumah tangga. Di tengah masa pensiunnya BI harus kehilangan suaminya meninggal dunia yang membuat BI semakin terpuruk menjalani masa pensiunnya. BI memutuskan untuk berada di rumah saja menikmati masa pensiunnya. Namun keputusan BI membuat kondisi fisiknya terus menurun dan sakit-sakitan. Melihat

anak dan cucunya membuat BI merasa sadar bahwa ia tidak bisa terus-menerus meratapi masa pensiunnya.

2. Membuat Perencanaan

Setelah mengalami *post-power syndrome* para pensiunan sadar akan keberadaan dirinya masih diperlukan oleh lingkungan sekitar sehingga para pensiunan membuat perencanaan untuk menjalani masa pensiunannya agar bahagia menjalani kehidupan pensiunannya. Para pensiunan di Komplek Ciputat Indah membuat perencanaan untuk menjalani kehidupan pensiunannya agar tidak seperti dulu, yaitu UD, HN, HO dan IN.

2.1 Responden UD

UD membuat perencanaan untuk menjalani masa pensiunnya seperti menentukan dan memilih kegiatan apa yang akan dilakukan agar bermanfaat bagi kehidupannya, membuat perencanaan mengenai pendapatan ekonomi agar ada pemasukkan, dan mempersiapkan untuk kehidupan selain di dunia.

2.2 Responden HN

Seperti halnya UD, HN juga memiliki perencanaan hidup di masa mendatang dalam aktivitasnya sehari-hari, untuk bersosialisasi kembali dengan masyarakat dan mendapatkan tambahan pemasukkan untuk menjalani kehidupan pensiunan.

2.3 Responden HO

Pada awal pensiun HO membuat perencanaan untuk kondisi keuangannya dengan membuka usaha sendiri namun gagal. Setelah melewati masa krisisnya

HO pun kembali membuat perencanaan untuk menjalani kehidupannya, seperti menentukan aktivitas yang mendapatkan tambahan pemasukan dengan usaha yang lain yang dampaknya tidak terlalu merugikan.

2.4 Responden IN

IN membuat perencanaan untuk investasi yang lebih bermanfaat dan menentukkan kegiatan yang akan dilaksanakan agar dapat mengurangi kejenuhannya.

B. Metode *Self Healing* Dalam Penyembuhan *Post-power syndrome*

Metode penyumbuhan *post-power syndrome* yang dialami oleh para pensiun, salah satunya dengan menerapkan metode *self healing* (penyembuhan diri sendiri). *Self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan yang lainnya) yang didorong dan diarahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri.

Prosedur penyembuhan diri sendiri atau *self healing* ini bertujuan untuk mengurangi rasa stres, takut, dan masalah mental emosional lainnya. Proses *self healing* ini dapat membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berseraah diri kepada Tuhan, dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi.[1]

Dari hasil observasi dan wawancara dengan 5 orang pensiunan yang mengalami *post-power syndrome*, dalam mengatasi gangguan psikologisnya

[1]Http://www.digilib.uinsby.ac.id//Skripsi-Self-Healing/ diambil pada hari Selasa, tanggal 22 Desember 2015, pada jam 16.00

tersebut mereka tidak memilih untuk berkonsultasi dengan psikolog atau konselor, melainkan menyembuhkannya dengan metode yang mereka buat sendiri.

Salah satu metode yang digunakan dalam penyembuhan *post-power syndrome* di lingkungan Komplek Ciputat Indah adalah dengan menggunakan metode *self healing* (penyembuhan diri sendiri). Proses penyembuhan yang dilakukan para pensiunan yang mengalami *post-power syndrome* di Komplek Ciputat Indah sangat beragam dan berbeda penyembuhannya pada masing-masing individu. Metode *self healing* yang diterapkan pada pensiunan yang mengalami *post-power syndrome*, adalah:

a. Kegiatan olahraga

Setiap kegiatan olahraga yang dilakukan oleh siapa pun akan mempunyai dampak positif bagi orang itu sendiri, apakah dampak itu secara langsung pada fisik ataupun dampak pada mental seseorang. Manfaat yang didapat jika melakukan olahraga secara teratur dan benar adalah tubuh semakin segar dan bugar. Beberapa penelitan mengatakan bahwa dengan rajin berolahraga akan meningkatkan kerja otak yang semakin baik, kontrol emosi serta daya ingat yang semakin baik.[2]

Begitu pula dengan pensiunan yang mengisi waktu kosongnya dengan berolahraga agar tubuh tetap sehat, segar, dan bugar sehingga tidak mengalami *post-power syndrome.* Dari hasil wawancara kepada 5 pensiunan di Komplek Ciputat Indah, beberapa pensiunan di Komplek Ciputat Indah seperti UD, HN,

[2] M. Muhyi Faruq, *Meningkat Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga*, (Jakarta: Grasindo, 2008), cet. ke-1, hlm. 18

dan IN memilih untuk mengisi kegiatannya dengan melakukan berolahraga dengan tujuan dapat mengurangi gangguan psikologis yang di deritanya.

a.1. Responden UD

Berdasarkan hasil wawancara dengan UD, UD mengisi waktu luangnya sebagai pensiunan dengan melakukan kegiatan olahraga seperti mengikuti senam lansia yang di adakan di Komplek Ciputat Indah, olahraga tenis, dan jalan santai setiap pagi bersama istrinya. UD mengatakan, “Dari pada saya bengong terus di rumah mending saya ikut olahraga biar badan saya segar. Awalnya cuma iseng aja ikut senam di Komplek tapi lama-lama ternyata enak juga di badan kalau kita olahraga rutin dan dampaknya juga bagus, jadi semakin seger dan emosi juga bisa terkontrol.”

a.2. Responden HN

Berdasarkan hasil wawancara dengan HN, HN mengisi waktu senggangnya sebagai pensiunan dengan melakukan kegiatan olahraga seperti mengikuti senam lansia di Komplek, olahraga tenis, dan futsal. HN mengatakan “Saya mulai berolahraga, awalnya diajak oleh teman untuk gabung di komunitas olahraga tenis. Tanpa berpikir panjang akhirnya saya ikut untuk bermain tenis karena selama ini kerjaan saya hanya berada di rumah tidak ada kegiatan. Selain bermain tenis saya juga mengikuti senam lansia di Komplek pada hari Sabtu. Dengan mengikuti komuitas olahraga tenis saya merasa dapat bersosialisasi kembali kepada orang lain sehingga saya merasa tidak sendirian, di dalam komunitas juga terdapat kegiatan-kegiatan yang membuat kejenuhan saya sebagai

pensiunan semakin pudar. Dengan berolahraga juga badan saya merasa lebih enakan dan segar."

a.3. Responden IN

Berdasarkan hasil wawancara dengan IN, IN mengisi waktu luangnya sebagai pensiunan dengan melakukan kegiatan olahraga seperti renang, futsal, lari, dan senam lansia yang diadakan oleh Komplek Ciputat Indah. IN mengatakan, "Karena tidak ada kegiatan setelah pensiun yang akhirnya membuat saya jenuh, akhirnya saya memutuskan untuk mengisi waktu senggang saya dengan berolahraga seperti renang yang rutin saya laksanakan seminggu sekali, senam lansia yang saya lakukan pada hari Sabtu, lari setiap pagi dan sore yang saya lakukan di Komplek, dan bermain futsal dengan teman-teman untuk menjalin silaturahmi. Setelah saya rutin mengikuti kegiatan olahraga dampaknya sekarang sangat berbeda ketika di awal pensiunan, sekarang saya merasa lebih segar, enjoy, dan bahagia menikmati masa pensiunan."

b. Kegiatan keagamaan di masyarakat

Berbicara mengenani keagamaan, agama merupakan pondasi yang kokoh dalam menjalani kehidupan seseorang. Kepedulian dan kesadaran para pensiunan dan lansia terhadap aspek spiritual semakin positif, hal ini ditandai dengan banyaknya kegiatan-kegiatan keagamaan untuk para lansia seperti pengajian rutin, majleis taklim, dan kegiatan keagamaan lainnya agar terciptanya kenyamanan bagi kehidupan para pensiun/lansia dan menyadarkannya akan hal kematian.

Dari hasil observasi dan wawancara kepada 5 pensiunan di Komplek Ciputat Indah. UD, HN, HO, IN, dan BI mengatasi gangguan psikologisnya seperti *post-power syndrome* dengan mengikuti kegiatan keagamaan, dengan tujuan untuk mencari kenyamanan dalam kehidupannya sebagai pensiunan agar tetap bahagia dan tentram dalam menjalani masa tuanya.

b.1. Responden UD

UD mengatakan "Dalam hal kegiatan-kegaiatan keagamaan seperti pengajian, tahlilan, syukuran, serta hari-hari besar Islam lainya saya mulai berpartisipasi agar tetap terjalin komunikasi kepada masyarakat. Dengan begitu perlahan-lahan memudar rasa kegelisahan dalam diri saya."

b.2. Responden HN

Sama halnya dengan UD, HN mengatakan, "Saya mengisi waktu luang dengan berpartisipasi dalam kegiatan-kegaitan keagamaan seperti memperingati hari-hari besar Islam, mendengarkan ceramah agama, dan lainnya. Sekarang saya merasa lebih tenang dan bersyukur dalam menjalani kehidupan tidak seperti pada awal memasuki sebagai pensiunan."

b.3. Responden HO

Seperti halnya dengan HO, HO mengatakan "Sebisa mungkin saya menyempatkan untuk megikuti kegiatan-kegaiatan keagamaan seperti berpartisipasi dalam memperingati hari-hari besar Islam, mengikuti tahlilan, syukuran, dan mengikuti pengajian rutin setiap jumat malam yang dilaksanakan di Komplek Ciputat Indah."

b.4 Responden IN

Sama halnya dengan IN yang mengisi waktu luang dengan mengikuti kegiatan keagamaan. IN mengatakan, “Saya mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti berpatisipasi pada kegiatan keagamaan dalam hal memperingati hari besar Islam, mendengarkan tausiah, mengikuti pengajian rutin setiap jumat malam agar tetap terjalin tali silaturahmi antar masyarakat.”

b.5 Responden BI

Sama halnya dengan BI yang mengsisi masa pensiunnya dengan mengikuti kegiatan keagamaan. BI mengatakan, “Saya lebih mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian rutin setiap rabu dan jumat malam di Komplek Ciputat Indah, dan mengikuti pengajian majelis taklim di kampung lain.”

c. Kegiatan pengabdian kemasyarakatan

Di dalam suatu masyarakat terdapat kegiatan kemasyarakatan seperti organisasi atau lembaga yang dibentuk dari masyarakat untuk kepentingan masyarakat itu sendiri. Lembaga kemasyarakatan atau organisasi kemasyarakatan pada umumnya bersifat sosial yang tidak mencari keuntungan dari kegiatan-kegiatan yang dilakukannya. Kegiatan kemasyarakatan seperti aktif dalam RT (Rukun tetangga), RW (Rukun Warga), DKM (Dewan Kemakmuran Masjid), dan lain sebagainya. Seperti para pensiunan UD, HO, dan IN yang sekarang aktif dalam kegiatan kemasyarakatan.

c.1 Responden UD

Setelah melewati fase gangguan psikologisnya, UD mulai aktif lagi dalam bersosialisasi dengan masyarakat seperti ikut berpartisipasi pada kegiatan-kegiatan yang menyangkut kemasyarakatan. UD mengatakan, “Setelah saya aktif kembali dalam bermasyarakat, saya diamanati menjadi sekertaris DKM (Dewan Kemakmuran Masjid) yang dipilih oleh masyarakat lainnya sehingga saya mempunyai kegiatan kembali di masyarakat.”

c.2 Responden HO

Setelah meratapi kegagalannya sampai HO merasa stres dalam menjalani kehidupannya. Pada akhirnya HO mulai aktif kembali dalam kegiatan kemasayarakatan di Komplek Ciputat Indah. HO mengatakan, “Alhamdulillah setelah saya aktif kembali di masyarakat, saya dipercayai untuk menjadi ketua RT 01 di Komplek Ciputat Indah yang membuat saya merasa senang dan merasa masih dihargai oleh orang lain.”

c.3 Reponden IN

Setelah bertahun-tahun menjadi pensiunan, IN dipilih oleh masyarakat untuk menjadi ketua RT 03 di Komplek Ciputat Indah. IN mengatakan, “Senang rasanya dapat dipercayai menjadi ketua RT 03 oleh masyarakat yang dapat membangkitkan semangat saya lagi karena diakui keberadaan saya oleh masyarakat.”

d. Mencari lapangan pekerjaan

Bekerja merupakan tujuan utama seseorang dalam meraih aktualisasi diri terhadap potensi yang dimiliki. Dalam perjalanan kerja, sebagian besar orang

mulai merasakan ada hal yang lain yang harus diperhatikan selain bekerja. Hal yang dimaksud adalah kehidupan pribadi yang dijalani dalam kesehariannya. Hidup di tempat kerja, pekerjaan dan keluarga, pekerjaan dan pemenuhan pribadi, pekerjaan dan kehidupan sosial, semuanya melukiskan persoalan tentang pengaturan yang selaras dan seimbang antara pekerjaan dan kehidupan lainya.[3]

Para pensiunan di Komplek Ciputat Indah menggunakan metode *self healing* salah satunya dengan mencari lapangan pekerjaan kembali agar mempunyai kegiatan dan mendapatkan penghasilan untuk kebutuhan sehari-hari. Hal ini dialami oleh pensiunan UD, HN, dan HO.

d.1 Responden UD

Dengan statusnya sebagai pensiunan UD merasa malu kepada keluarganya terutama kepada Istri karena harus menggantungkan kehidupan keluarga kepada istrinya. Awalnya UD merasa stres dengan keadaannya tersebut dan UD merasa bingung mencari pekerjaan dimana lagi karena takut tidak di terima. Namun pada akhirnya UD mendapat pekerjaan kembali.

UD mengatakan, “Kurang lebih satu tahun saya menjabat sebagai pensiunan, pada akhirnya saya sadar bahwa kehidupan saya tidak bisa seperti ini terus-menurus. Karena adanya dukungan dari keluarga yang selalu memberikan saya motivasi saya mencari pekerjaan kembali dengan bekerja di Apotik Himalaya sebagai tenaga administrasi. Saya mencari pekerjaan kembali dengan tujuan agar memiliki kegiatan dan tidak jenuh serta mendapatkan penghasilan

[3] http://e-journal.uajy.ac.id/3898/2/1EM17595.pdf di akses pada hari Rabu, tanggal 2 Maret 2016, pada jam 14.41

walaupun tidak seberapa besar. Dengan kembali lagi bekerja saya dapat mempersiapkan masa pensiun untuk kedua kalinya."

d.2 Responden HN

Sama halnya dengan UD, HN mencari pekerjaan kembali agar mempunyai kegiatan dan menambah penghasilan untuk kebutuhan sehari-hari. HN mengatakan, "Setelah beberapa tahun menjabat sebagai pensiunan saya merintis karir kembali dengan menampung pembayaran listrik dan telefon untuk masyarakat Komplek Ciputat Indah, selain itu juga saya menambah profesi baru sebagai Notaris sejak tahun 2011. Dengan begitu saya dapat mempersiapkan kehidupan di masa mendatang agar tidak terulang kembali kejadian ketika di awal masa pensiunan."

d.3 Responden HO

Sama halnya dengan HO, HO juga membuka lapangan pekerjaannya sendiri sebagai tukang ojek dari tahun 2005 sampai sekarang. HO mengatakan, "Dari pada saya dirumah terus tidak ada kerjaan di tambah punya motor tapi dianggurin mending saya pakai buat mengojek. Awalnya merasa malu namun lama-lama saya bawa enjoy saja dan alhamdulillah sampai sekarang walaupun sudah tua masih bisa mengojek. Dengan mengojek saya mendapatkan penghasilan kembali setiap harinya dan tidak cemas lagi memikirkan kebutuhan sehari-hari."

e. Mendekatkan diri kepada Tuhan

Mendekatkan diri kepada Tuhan merupakan suatu hal yang wajib dilaksanakan sebagai umat muslim. Pendekatan diri kepada Allah dilakukan dengan cara beribadah seperti mengerjakan shalat wajib tepat waktu, mengerjakan shalat sunnah, mengaji, berdizikir dan lain sebagainya. Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan kita akan merasakan kenyamanan dan ketenangan jiwa dan hati. Seperti yang dijelaskan dalam Alquran pada surat yang berbunyi:

كَلَّا لَا تُطِعۡهُ وَٱسۡجُدۡ وَٱقۡتَرِب ۩ ١٩

Artinya:

Sekali-kali jangan, janganlah kamu patuh kepadanya, dan sujudlah dan dekatkanlah (dirimu kepada Tuhan). (QS. Al-‘alaq: 19)

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعۡوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلۡيَسۡتَجِيبُواْ لِى

وَلۡيُؤۡمِنُواْ بِى لَعَلَّهُمۡ يَرۡشُدُونَ ١٨٦

Artinya: Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang aku, Maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (QS. Al-baqarah: 186)

Dari hasil observasi dan wawancara kepada 5 pensiunan di Komplek Ciputat Indah. UD, HN, HO, IN, dan BI mengatasi gangguan psikologisnya seperti *post-power syndrome* dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, dengan

tujuan untuk mencari kenyamanan dalam kehidupannya sebagai pensiunan agar tetap bahagia dan tentram dalam menjalani masa tuanya.

e.1 Responden UD

Pada saat di awal menjalani masa pensiunan UD merasa sangat gelisah, jenuh, bahkan stres dalam menjalani kehidupannya paska mengundurkan diri dari pekerjaannya. Pada saat itu yang UD bisa lakukan hanyalah meminta pertolongan dari Tuhan agar diberi kemudahan dalam menjalani kehidupannya paska pensiun. UD mengatakan "Pada awal pensiun saya merasa nyaman dengan kehidupan yang santai, namun setelah berbulan-bulan menjabat sebagai pensiunan saya merasa sangat jenuh, gelisah, bahkan bisa dibilang stres karena tidak adanya kegiatan dan ekonomi semakin menurun. Pada saat itu yang bisa saya lakukan hanya mendekatkan diri kepada Allah agar diberi jalan keluar. Selain itu juga saya mulai membiasakan untuk membaca Alquran setiap harinya agar hati dan fikiran saya lebih tentram. Selain itu juga saya membiasakan untuk mengikuti shalat berjama'ah di Masjid walaupun hanya shalat magrib dan isya. Dengan begitu perlahan-lahan memudar rasa kegelisahan dalam diri saya."

e.2 Responden HN

Sama halnya dengan UD, HN mengisi waktu luangnya dengan mendekatkan diri kepada Tuhan dengan tujuan agar mendapatkan kenyamanan dalam menjalankan kehidupan sebagai pensiunan. HN mengatakan, "Dari pada saya bengong terus di rumah, saya mengisi waktu kosong saya dengan lebih

mendekatkan diri lagi kepada Tuhan seperti membiasakan membaca Alquran minimal satu hari satu lembar, membiasakan shalat berjama'ah di Masjid walaupun tidak setiap waktu. Sekarang saya merasa lebih tenang dan bersyukur dalam menjalani kehidupan tidak seperti pada awal memasuki sebagai pensiunan."

e.3 Responden HO

Sama halnya dengan HO yang merasa jenuh dan tidak nyaman dalam menjalani kehidupannya sebagai pensiunan. HO merasa ketika masih bekerja sampai awal pensiunan ia sedikit jauh dari Tuhan karena sibuk memikirnya dunianya. HO mengatakan, "Mungkin Allah menegur saya karena semasa saya bekerja dahulu saya sedikit jauh dari-Nya, sekarang saya berusaha untuk memperbaiki diri dengan lebih mendekatkan ke Allah agar nyaman dalam menjalanin kehidupan sebagai pensiunan. Saya membiasakan untuk tepat waktu dalam melaksanakan shalat dan shalat setiap waktu di masjid jika tidak ada halangan, membiasakan shalat sunnah, dan membiasakan mengaji walaupun sehari sekali. Sekarang saya merasa lebih nyaman dan tenang dalam menghadapi suatu masalah."

e.4 Responden IN

Sama halnya dengan IN yang mengisi waktu luangnya dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan karena IN merasa umurnya yang sudah tua yang semakin dekat dengan kematian. IN mengatakan, "Dari pada saya melakukan perbuatan yang tidak bermanfaat lebih baik saya mendekatkan diri kepada Tuhan agar hati dan fikiran saya tenang. Saya membiasakan untuk shalat tepat waktu dan

tidak meninggalkan shalat, shalat berjamaah di masjid walaupun tidak setiap waktu, membiasakan membaca Alquran sehabis shalat, melaksanakan puasa senin-kamis, dan lain sebagainya. Dengan begitu saya merasa lebih nyaman dalam melakukan segala hal."

e.5 Responden BI

Sama halnya dengan BI yang mengisi waktu luangnya dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. BI mengatakan, "Karena umur yang sudah semakin tua lebih baik saya memperbiki diri dengan lebih mendekatkan diri saya kepada Tuhan dengan membiasakan tidak meninggalkan shalat wajib dalam keadaan apapun, membiasakan puasa senin-kamis, membiasakan shalat sunnah, dan lainnya.

Dapat disimpulkan dari semua responden pensiunan ketika mulai lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, mereka merasa kehidupannya jauh lebih bermanfaat, tenang, dan nayaman dalam menjalani kehidupannya sebagai pensiunanan.

Berikut ini adalah tabel metode *self healing* yang dilakukan oleh pensiunan *post-power syndrome* di Komplek Ciputat Indah.

TABEL IV. 1

Metode *Self Healing* Yang Dilakukan Oleh Pensiunan *Post-power syndrome* Di Komplek Ciputat Indah

NO	NAMA PENSIU	METODE *SELF HEALING*

	NAN	Kegiatan Olahraga	Kegiatan Keagamaan	Kegiatan Kemasyarakatan	Mencari Pekerjaan	Mendekatkan Diri Kepada Tuhan
1	UD	√	√	√	√	√
2	HN	√	√	-	√	√
3	HO	-	√	√	√	√
4	IN	√	√	√	-	√
5	BI	-	√	-	-	√

C. Peran Keluarga Terhadap *Post-power syndrome*

Seseorang yang sudah memasuki masa pensiun akan mengalami banyak perubahan, seperti perubahan sosial, psikologis, spiritual, dan perilaku. Perubahan-perubahan ini akan lebih terasa bagi mereka yang pernah menduduki suatu jabatan atau pekerjaan formal. Mereka akan kehilangan semua perlakuan yang dahulu mereka peroleh, seperti penghormatan, perhatian, dan perlakuan khusus.

Para pensiun yang mengalami *post-power syndrome* sering kali dihubungkan dengan pikiran-pikiran yang irasional, biasanya para pensiun yang mengalami *post-power syndrome* berfikir bahwa setelah ia pensiun dan sudah tidak memiliki jabatan atau kekuasaan lagi ia merasa tidak akan dihargai dan dihormati lagi oleh masyarakat ataupun keluarganya sendiri. Hal ini juga yang

bisa menyebabkan para pensiun merasa cemas bahkan depresi karena pikiran irasionalnya tersebut sehingga dapat mempengaruhi pada perilaku sosialnya.

Para pensiunan sangat membutuhkan peran serta dari keluarga untuk menangani masalah *post-power syndrome* tersebut, agar para pensiunan dapat menjalani masa tuanya dengan bahagia, mandiri dan terhindar dari kesulitan yang mungkin muncul. Disini lah peran keluarga sangat diperlukan dan berperan penting dalam kehidupan para pensiun yang mengalami *post-power syndrome*, karena keluarga merupakan sumber kekuatan dan kebahagiaan yang didalamnya saling memahami, menyayangi dan menghargai serta memberikan semangat dan motivasi satu sama lain. Selain dari pada itu, keluarga merupakan salah satu jembatan bagi pensiunan agar dapat meminimalisir kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh para pensiunan yang mengalami *post-power syndrome.*

Keluarga juga harus mempunyai pengetahuan tentang *post-power syndrome* agar dapat melakukan perawatan serta pembinaan pada lansia untuk membantu mengurangi masalah yang dihadapi oleh lansia. Jika adanya dukungan baik dari keluarga, maka para pensiun yang mengalami *post-power syndrome* ini dapat meminimalisir kecemasan dan ketakutannya. Sebab dengan begitu, ia merasa masih diperlukan oleh keluarganya. Oleh karenanya keluarga harus lebih ekstra untuk memperhatikan dan memberikan dukungan serta motivasi kepada pensiunan yang mengalami *post-power syndrome.*[4]

Adanya dukungan dari lingkungan terdekat seperti keluarga dan kematangan emosi seseorang sangat berpengaruh pada terlewatinya fase *post-*

---

[4]Agus Santosa & Novia Budi Lestrai, *Peran Serta Keluarga Pada Lansia Yang Mengalami Post-power syndrome,* (Media Ners, Volume 2 No.1, Mei 2006)

power syndrome ini. Seorang pensiun yang bisa menerima kenyataan dan keberdaannya dengan baik akan lebih mampu melewati fase ini dibanding dengan seorang pensiun yang memiliki konflik emosi.

Dukungan dari istri tercinta dapat menjadi kunci penyesuaian bagi suami. Istri merupakan sumber utama bagi hubungan yang intim, saling menguntungkan, dan dukungan emosional. Istri yang mendukung yang dapat memberikan dukungan emosional dengan meyakinkan suami bahwa ia adalah individu berharga yang disayangi dan tidak sendiri. Kehangatan dan cinta kasih dari sang isteri akan memungkinkan suami yang tertekan dan cemas dalam menghadapi pensiun akan dapat menghadapinya dengan tenang.

Brill & Hayes (1981) mengatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial yang cukup dalam lingkungan mereka lebih mampu menghadapi stres dan mengurangi depresi terhadap masalah-masalah terutama kecemasan menjelang masa pensiun.[5]

Dukungan dan pengertian dari orang-orang tercinta sangat membantu penderita *post-power syndrome*. Bila penderita melihat bahwa orang-orang yang dicintainya memahami dan mengerti tentang keadaan dirinya, atau ketidak mampuannya mencari nafkah. Dia akan lebih bisa menerima keadaanya dan lebih mampu berfikir secara dingin.

Hal itu akan mengembalikan kreativitas dan produktivitasnya, meskipun tidak sehebat dulu. Akan sangat berbeda hasilnya jika keluarga malah mengejek

---

[5]Https://skripsipsikologie.wordpress.com//dukungan-sosial-dengan-kecemasan/ di akses pada hari Rabu, tanggal 2 Maret 2016, pada jam 14.12

dan selalu menyindirnya, menggerutu, bahkan mengolok-oloknya. Kematangan emosi dan kehangatan keluarga sangat membantu untuk melewati fase ini.[6]

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada 5 pensiunan yang mengalami *post-power syndrome* dan keluarganya. Hubungan *post-power syndrome* dan keluarga sangat baik serta mendukung satu sama lain, karena pada masa terjadinya *post-power syndrome* peran keluarga sangat penting untuk memberikan motivasi, kasih sayang, serta semangat untuk dapat meminimalisir gangguan psikologis tersebut.

Berikut ini adalah tabel yang menggambarkan peran keluarga terhadap *post-power syndrome* di Komplek Ciputat Indah.

TABEL IV. 2

Peran Keluarga Terhadap *Post-power syndrome*

Di Komplek Ciputat Indah

NO.	NAMA PENSIUNAN	PERAN KELUARGA			
		Memberikan motivasi	Memberikan semangat	Menerima keadaan pensiunan	Memberikan perhatian dan kasih sayang
1	UD	√	√	√	√
2	HN	√	√	√	√

[6]Http://www.suyotohospital.com//Artikel-Post-Power-Syndrome/ diambil pada hari Selasa, tanggal 11 Agustus 2015, pada jam 15.00

3	HO	√	√	√	√
4	IN	√	√	√	√
5	BI	√	√	√	√

Dapat disimpulkan bahwa peran keluarga terhadap para pensiun yang mengalami *post-power syndrome* di Komplek Ciputat Indah, memiliki hubungan yang baik satu sama lain dan saling mendukung sehingga *post-power syndrome* dapat cepat teratasi agar tidak sampai pada taraf *post-power syndrome* yang tinggi. Peran keluarga terhadap *post-power syndrome* sangat baik karena dapat memberikan semangat dan motivasi kepada para pensiun yang mangalami *post-power syndrome* sehingga para *post-power syndrome* dapat keluar dari zona tersebut dan dapat memperbaiki kehidupan di masa pensiunnya.

Dari pihak keluargapun tidak ada yang memojokkan terhadap para *post-power syndrome* dan menerima keadaan para pensiunan sehingga mereka cepat teratasi dan membuat perencanaan untuk menjalani kehidupan masa pensiunnya dengan lebih baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian selama 2 bulan terhadap *self healing* dalam mengatasi *post-power syndrome* di Komplek Ciputat Indah kepada 5 pensiunan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kondisi psikologis yang para pensiun alami seperti merasa putus asa, jenuh, cemas, stres, dan malu. Merasa jenuh merupakan kondisi psikolgis yang unggul yang dialami oleh semua pensiunan karena setelah pensiun mereka belum mempersiapkan kehidupan paska pensiun dan tidak memiliki kegiatan apupun setelah pensiun selain berada di rumah. Gejala-gejala *post-power syndrome* yang dialami oleh para pensiun seperti gejala fisik, emosi, dan perilaku. Gejala fisik yang dilami oleh para pensiunan adalah terlihat lebih tua, rambut menjadi beruban, dan menurunnya stamina. Gejala emosi yang para pensiun alami seperti mudah tersinggung, merasa tersisihkan oleh perusahaan/lembaga, merasa sedih dan jenuh, merasa tidak berguna, dan merasa malu kepada keluarga dan masyarakat. Sedangkan gejala perilaku yang dialami oleh para pensiunan di Komplek Ciputat Indah seperti pemurung, cenderung menarik diri dari lingkungan, dan senang membicarakan tentang kehebatannya di masa lalu. *Post-power syndrome* ini terjadi akibat kehilangan pekerjaan, tidak adanya kegiatan

setelah pensiun, berkurangnya hasil pendapatan, hilangnya fasilitas pekerjaan, dan hilangnya kekuasaan dalam bekerja.

2. Para pensiunan di Komplek Ciputat Indah menggunakan metode *self healing* yaitu proses penyembuhan diri sendiri untuk mengatasi *post-power syndrome* yang mereka alami, dengan cara seperti membiasakan berolahraga, mengikuti kegiatan keagamaan, mengikuti kegiatan kemasyarakatan, mecari lapangan pekerjaan, dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Yang menjadi dominan dalam proses penyembuhannya dengan menggunakan metode mengikuti kegiatan keagamaan dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Selain itu, peran keluarga dalam mengatasi *post-power syndrome* di Komplek Ciputat Indah cukup baik. Keluarga sangat membantu dalam proses penyembuhan *post-power syndrome* seperti memberikan motivasi, memberikan semangat, arahan, dan motivasi, menerima keadaan pensiunan, dan memberikan perhatian dan kasih sayang kepada pensiunan agar terlepas dari *post-power syndrome*.

B. Saran

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

1. Bagi keluarga

   Dalam mengahadapi pensiunan yang menderita *post-power syndrome* keluarga harus lebih bisa menerima dengan statusnya sebagai pensiun. Peran keluarga juga sangat penting dalam proses penyembuhan *post-*

power syndrome seperti lebih perhatian terhadap pensiunan, memberikan pandangan-pandangan positif agar tidak berfikir irasional.

2. Bagi pensiunan

   Untuk para pensiunan harus lebih bisa menerima dengan kebahagiaan sebagai status pensiunannya serta mempersiapkan untuk kehidupan paska pensiunan, seperti persiapan mental menghadapi pensiun, persiapan finansial agar kebutuhan setelah pensiun tercukupi.

DAFTAR PUSTAKA

Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2013), cet. ke- 7

Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010), cet. ke- 6

Faruq M. Muhyi, *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga,* (Jakarta: Grasindo, 2008), cet. ke-1

Ferdian Fajar, *Jurnal Perikanan Dan Kelautan,* (Volume 3 No. 4, Desember 2012)

Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), cet. ke-1

Harso Sutandyo, *Bagaimana Mengatasi Kecemasan,* (Batam: Gospel Press, 2004)

I. Soebari Surasono, *Pensiun Sukses,* (Jakarta: Penebar Swadaya, 2008), cet. ke-1

Jahja Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), cet. ke-1

Jalaluddin, *Psikologi Agama,* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), cet. ke- 16

Kartono-Kartini, *Pengantar Metodologi Research Sosial,* (Bandung: Alumni, 1976)

Mansur Syafiin, *Pendampingan Keagamaan Pada Masyarakat Komplek Ciputat Indah,* (Serang: FUD Press, 2015), cet. ke-1

Moleong Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006)

Nazir. Moh, *Metode Penelitian,* (Bogor; Ghalia Indonesia, 2005), cet. ke-5

Raco J.R, *Metode Penelitian Kualitatif,* (Jakarta: Grasindo, 2010), cet. ke-1

Rasmadi, *Jurus Jitu Menyikapi Masa Pensiun,* (Depok: Indie Publishing, 2012), cet. ke-1

Santosa Agus & Novia Budi Lestrai, *Peran Serta Keluarga Pada Lansia Yang Mengalami Post-power syndrome,* (Media Ners, Volume 2 No.1, Mei 2006)

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

Setia Budi Tessie & Joshua Maruta, *Pensiun Gaul 7Langkah Jitu Mempersiapkan PHK, VRP, Atau Pensiun.* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2014), cet. ke- 4

Sugiono, *Pengantar Penelitian Ilmiah,* (Bandung: Tarsito, 1985), cet. ke-1

Sutarto J. Tito dan C. Ismulcokro, *Pensiun Bukan Akhir Segalanya, Cara Cerdas Mengalami Saat Pensiun,* (Jakarta: Gramedia, 2008)

Sutiyono Agus, *Saktinya Hypnoparenting,* (Jakarta: Penebar Plus, 2014)

Willis Sofyan S., *Konseling Individual Teori dan Praktek,* (Bandung: Alfabeta, 2013), cet. ke-7

Yadi Kang, *Andaikan Shalat Sebuah Pesta,* (Jakarta: Lingkar Pena, 2008), cet. ke-1

Sumber Internet:

Http://digilib.uin-suka.ac.id//Skripsi-Post-Power-Syndrome/

Http://e-journal.uajy.ac.id/3898/2/1EM17595.pdf/

Http://lib.unnes.ac.id//Skripsi-Post-Power-Syndrome/

Http://repository.wima.ac.id//Skripsi-Post-Power-syndrome/

Http://www.digilib.uinsby.ac.id//Skripsi-Self-Healing/

Http://www.skripsipsikolgie.wordpress.com//dukungan-sosial-dengan-kecemasan/

Http://www.suyotohospital.com//Artikel-Post-Power-Syndrome/

https://Journal.unnes.ac.id/*Post-Power-Syndrome*/

Wawancara:

BI, usia 72 tahun, Pensiunan Rumah Sakit pandeglang, wawancara dilakukan pada tanggal 16 Juni 2015

Dani Rozak, Ketua RW 10 Komplek Ciputat Indah, wawancara dilakukan pada tanggal 9 Desember 2015

HN, usia 70 tahun, Pensiunan Anggota TNI, wawancara dilakukan pada tanggal 25 Mei 2015

HO, usia 71 tahun, Pensiunan Anggota TNI, wawancara dilakukan pada tanggal 12 Agustus 2015

IN, usia 63 tahun, Pensiunan Departemen Keuangan, wawancara dilakukan pada tanggal 19 September 2015

Maryati, Sekretaris PKK Komplek Ciputat Indah, wawancara dilakukan pada tanggal 9 Januari 2015

Syafiin Mansur, Ketua DKM Masjid Al-Islah Komplek Ciputat Indah, wawancara dilakukan pada tanggal 10 Januari 2015

UD, usia 70 tahun, Pensiunan Bank BRI, wawancara dilakukan pada tanggal 13 September 2015

LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA

1. Bapak/Ibu pensiun pada tahun berapa?
2. Bapak/Ibu bekerja dimana?
3. Dalam bidang apa Bapak/Ibu bekerja?
4. Apakah Bapak/Ibu mempunyai jabatan sewaktu bekerja?
5. Apakah ada persiapan ketika menjelang pensiun?
6. Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika pensiun datang dalam kehidupan?
7. Apakah Bapak/Ibu merasa cemas, gelisah, bahkan jenuh ketika menjalani masa pensiun?
8. Kegiatan apa yang Bapak/Ibu lakukan setelah pensiun?
9. Bagaimana mengatasi perasaan cemas, gelisah, jenuh, dan lain-lainnya?
10. Apakah keluarga mendukung baik ketika Bapak/Ibu menjadi pensiunan?