

TEKNIK KONSELING UNTUK MENGATASI *POST POWER SYNDROM* (SINDROM PURNA KUASA)

Oleh: Ummi Mahmudah

Institut Agama Islam Riyadlatul Mujahidin (IAIRM) Ngabar Ponorogo

Email: ummimahmudah59@gmail.com

Abstract

This study aims to: (1) find out the relationship of work with retirement or retirement, (2) know how to prepare for retirement or retirement, (3) know the counselor's strategy in dealing with post power syndrome. This study uses a literature review method with steps; editing, organizing, and research findings, which are analyzed using deductive methods. This study produced findings: (1) a post power syndrome sufferer needs to be reminded that the employment relationship with retirement includes: work that has been carried out and implemented must have a full or retirement period that will arrive when the position or rank will be released at the time determined, working in the Islamic view is not solely referring to seeking sustenance to support themselves and the family but work includes all forms of practice which have an element of worship carrying out the commands of Allah SWT. (2) How to prepare for retirement or full time include: dilating the heart, accepting sincerely, and being aware of the nature of work or the meaning of real work, being positive and optimistic, arranging activities and activities when retirement comes. (3) The counselor's strategy in overcoming post power syndrome includes: mental health therapy, conducting Islamic counseling, and asking for the help of the closest family to support and pay attention to the sufferer.

Keywords: techniques, counseling, post power syndrome.

A. Pendahuluan

Pekerjaan dan kegiatan pada zaman sekarang bukanlah sekedar rutinitas melainkan adalah kebutuhan pada setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas pada umumnya. Sesuatu aktivitas dasar manusia dewasa yang dijadikan inti dari kehidupan seperti halnya kegiatan belajar, bermain pada anak-anak itulah yang memberikan kegairahan dan kegembiraan tersendiri untuk mereka. Maka lingkungan kerja menjadi tempat untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman baru dalam hidup, karena itu bekerja menjadi kegiatan sosial yang memberikan respek atau penghargaan status social dan prestise social yaitu tiga unsur gawat-kritis dan terpenting bagi kesejahteraan lahir batin manusia dalam menggerakkan martabat dirinya.

Sebagai makhluk jasmaniah manusia memiliki sebuah kebutuhan jasmaniyah seperti sandang, pangan, papan, udara dan lain sebagainya. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut manusia bekerja, berusaha, walaupun bekerja berusaha tetapi tidak semata-mata hanya untuk keperluan jasmaniyah saja. Tetapi

juga mendapatkan kepuasan rohaniyah.¹ Dengan kepuasan itulah mereka merasakan nikmatnya bekerja yang mana diraihinya dengan berbagai cara dan upaya untuk meraih kesuksesan dengan apa yang mereka inginkan.

Bekerja juga mencerminkan kesehatan lahir dan batin manusia itu sendiri, sedang tidak bekerja sama sekali mengindikasikan kondisi macet atau sakit atau adanya suatu hambatan alam aktivitas manusia. Banyak bekerja bisa memupuk kesehatan mental pada manusia asal tidak di luar daya pikul orang yang bersangkutan. Dalam kehidupan bekerja pada umumnya hampir semua orang menyajikan beberapa hal antara lain adalah kehidupan sosial yang mengasyikkan dan persahabatan dalam hal ini ada sumber pokok yang bagi seseorang pekerja sangatlah diharapkan yaitu kebahagiaan, kesejahteraan, status social, maka dari itu sebuah lembaga atau tempat seseorang bekerja mempunyai makna tersendiri bagi kehidupan individu dikarenakan memberikan beberapa hal yang dibutuhkan yang sangat menunjang kebutuhan yang sangat penting dan mereka membutuhkan hal-hal tersebut antara lain: Ganjaran materiil berupa uang, fasilitas, gaji dan Gnjaran non materiil berupa penghargaan, status sosial dan prestise yang sangat beharga bagi martabat diri seseorang²

Pada era zaman sekarang dengan bebagai kesejahteraan yang diperoleh dari bekerja baik laki-laki maupun perempuan akhirnya mereka menyukai kerja dengan rasa kecintaan sejati, dan mendapatkan kesuksesan dalam pekerjaannya sebab kerja ini memberikan kepada mereka persahabatan, promosi, komunikasi social, kedudukan di tengah masyarakat dan beberapa kesejahteraan yang sekaligus menjamin ketentraman hidup jika semua itu dilakukan dalam batas-batas yang wajar.

Di dalam bekerja memperoleh pengalaman dan suatu hal yang baru dengan kemajuan zaman yang semakin berkembang dengan teknologi yang canggih dan semakin maju dalam segi apapun dan dengan tujuan utama yaitu meraih kebahagiaan dunia maupun Akhirat. Orang bekerja jika mengalami kesulitan dalam hal apapun akan berusaha untuk memecahkan masalahnya dengan berbagai macam caranya, agar pekerjaan yang sedang mereka kerjakan menjadi pekerjaan yang

¹ Musnamar, Thohari, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan & Konseling* (Yogyakarta: UII Press 1992), 119.

² Kartono, Kartini, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 232.

sukses dan menguntungkan unruk semua pihak yang membantu dan mendukung dalam segi materil dan lainnya. Karena setiap mencari lapangan pekerjaan ada beberapa faktor yang penting yang perlu dipelajari dan dicermati sebelum melangkah lebih mendalam dalam dunia kerja.

Tetapi dengan bekerja dapat pula membawa pada masalah besar ketika terjadi pemberhentian di tengah-tengah kenikmatan bekerja. Sedangkan tidak bekerja karena pensiun, tidak menjabat lagi pada umumnya ditanggapi oleh banyak orang dengan perasaan negatif dan cenderung secara mental belum siap menerima perubahan itu. Mereka benar-benar mengalami *shock* (kejutan mental hebat) karena dianggap sebagai kejadian yang merugikan, menimbulkan aib/kenistaan, dan dianggap sebagai hal yang memalukan yang dapat mengakibatkan degradasi sosial. Realita di lapangan menunjukkan bahwa orang-orang yang dikenakan PHK ataupun para pensiunan cenderung mengalami penyakit mental yang akhirnya berdampak pada psikis mereka.

Sedangkan untuk orang tidak bekerja, menganggur pesiun yang tidak menjabat lagi, tidak bekerja atau dipecat PHK (pemutusan hubungan kerja) bahkan purnawirawan atau mantan pada umumnya dialami banyak orang dengan berbagai macamnya dengan perasaan negatif atau tidak senang, bahkan mereka belum siap mental dan benar-benar mengalami shock atau kejutan mental hebat. Sebab kejadian yang dialami sebagai kerugian, keaiban, kenistaan, dan sebagai hal yang memalukan. Kesemua hal yang dialaminya menyebabkan perasaan minder, rendah diri dan rasa tidak berguna, tidak dipakai dan tidak dibutuhkan lagi.³

Hal seperti uraian di atas banyak menimbulkan berbagai hal yang tidak diinginkan seperti halnya frustrasi terutama mereka para purnawirawan atau bagi orang-orang yang sudah pensiun yang sudah dirumahkan segala fasilitas, jabatan, kemudahan, respek pujian, dana kehormatan, kekuasaan kemewahan yang sudah terbiasa mereka terima dan mereka nikmati selama masa menjabat semuanya sudah habis masanya.

Maka perasaan kehilangan akan sangat dirasakan pada seseorang, dan menjadikan semangat seseorang menjadi hilang dan pada akhirnya sulit menghadapi masalah-masalah serta kondisinya yang serba terbatas. Khususnya

³ Kartono, Kartini, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Islam*, 232.

pada seorang yang mempunyai mental yang lemah, dan belum siap secara jiwani untuk menghadapi masa pensiun ini. Dan muncullah perasaan takut, cemas, rendah diri dan lain sebagainya yang mana mengakibatkan kerusakan pada fungsi-fungsi kejiwaan dan organiknya. Maka pada kejadian-kejadian munculnya perasaan tersebut tidak lama kemudian akan menimbulkan beberapa symptom yang berkembang menjadi sebuah penyakit dan merupakan sakit yang berkepanjangan jika tidak segera diatasi sejak awal masa pensiun.

Dengan berbagai macam penyakit kejiwaan mental ataupun kesehatan mental harus adanya upaya untuk menyembuhkan penyakit yang diderita dalam hal kejiwaan bukan obat yang harus berbentuk pil, kapsul yang kita berikan kepada penderita penyakit ini tetapi adalah sebuah terapi kejiwaan mental yang harus diberikan, dan ini merupakan tugas dari pada konselor dengan memberikan bimbingan konseling pada pasien atau klien, yang mana tugas seorang konselor adalah membantu seorang individu dari mengalami kembali masalah yang dihadapinya sekaligus dengan membantu mengembangkan segi-segi positif yang mungkin dimiliki oleh individu.

Maka dari sebuah uraian tentang memulai pekerjaan dan pasca pekerjaan serta berbagai hal yang menyebabkan adanya gangguan kejiwaan mental atau kesehatan mental pada diri seseorang maka penulis ingin menuangkan beberapa hal cara Konselor dalam pengatasan penyakit tersebut dalam skripsi ini dengan judul “Teknik Konseling Untuk Mengatasi *Post Power Syndrom* (Sindrom Purna Kuasa).”

B. Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Post Power Syndrom

Post Power Syndrom merupakan keadaan yang menimbulkan gangguan fisik, sosial, dan spiritual pada lanjut usia saat memasuki waktu pensiun sehingga dapat menghambat aktifitas mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari, istilah ini muncul pada saat mengalami gangguan psikologis, stress, depresi, tidak bahagia, merasa kehilangan harga diri dan kehormatan. Post Power Syndrom banyak dialami oleh mereka yang baru saja menjalani masa pensiun. Istilah tersebut muncul untuk mereka yang mengalami gangguan psikologis saat memasuki waktu pensiun. Stress, depresi, tidak bahagia merasa

kehilangan harga diri dan kehormatan adalah beberapa hal yang dialami oleh mereka yang terkena Post Power Syndrom. Syndrom adalah sekumpulan simptom yang saling berkaitan berupa reaksi somatisasi (tubuh) dalam bentuk tanda-tanda penyakit, luka-luka, atau kerusakan kerusakan.

Sedangkan definisi Post Power Syndrom adalah reaksi somatisasi dalam bentuk sekumpulan simptom penyakit luka-luka, kerusakan-kerusakan fungsi-fungsi jasmani dan mental yang progresif, karena orang yang bersangkutan sudah tidak bekerja, pensiun, tidak menjabat, atau tidak berkuasa lagi.⁴ Secara umum, orang yang mengalami Post Power Syndrom sebenarnya diliputi rasa kecewa, bingung, kesepian, ragu-ragu, khawatir, takut, putus asa, ketergantungan, kekosongan, dan kerinduan. Selain itu, harga dirinya juga menurun, merasa tidak lagi dihormati dan terpisah dari kelompok. Semua ini biasanya tidak begitu disadari oleh yang bersangkutan.

Dengan kata lain Post Power Syndrom adalah gejala yang terjadi dimana 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 Syndrom tak akan menghinggapinya kita jika kita menganggap kekuasaan yang sedang kita pegang ini hanyalah sementara. Jika hanya sementara, maka kita tidak akan mengejar kekuasaan itu dan bahkan menyalahgunakan kekuasaan itu untuk kepentingan dirinya sendiri. *Post power syndrom* juga merupakan gejala kejiwaan yang kurang stabil yang muncul tatkala seseorang turun dari kekuasaan atau jabatan tinggi yang dimilikinya sebelumnya.

2. Sebab-sebab Terjadinya Post Power Syndrom

Faktor penyebab *post power syndrom* antara lain:

a. Faktor Eksternal

Kejadian traumatik merupakan penyebab terjadinya *post power syndrom*, bila seseorang tidak mampu menerima keadaan yang dialaminya, maka seseorang akan menderita *post power syndrom*. Pensiun dini dan PHK adalah salah satu faktor tersebut. Bila orang yang mendapatkan pensiun dini tidak bisa menerima keadaan bahwa tenaganya sudah tidak dipakai lagi,

⁴Kartono, Kartini, *Hygiene Mental Dan Kesehatan mental Dalam Islam*, 233.

walaupun menurutnya dirinya masih bisa memberi kontribusi yang signifikan kepada perusahaan, *post power syndrom* akan dengan mudah menyerang. Apalagi bila ternyata usianya sudah termasuk usia kurang produktif dan ditolak ketika melamar ke perusahaan lain, *post power syndrom* yang menyerangnya akan semakin parah. Kejadian traumatik juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya *post power syndrom*. Misalnya kecelakaan yang dialami oleh seorang pelari, yang menyebabkan kakinya harus diamputasi. Bila dia tidak mampu menerima keadaan yang dialaminya, dia akan mengalami *post power syndrom*. Dan jika terus berlarut-larut, tidak mustahil gangguan jiwa yang lebih berat akan dideritanya. *Post power syndrom* hampir selalu dialami terutama orang yang sudah lanjut usia dan pensiun dari pekerjaannya.

b. Faktor Internal

- 1) Kehilangan harga diri karena dengan hilangnya jabatan seseorang merasa kehilangan perasaan memiliki atau dimiliki, artinya dengan jabatan seseorang akan menjadi bagian penting dari institusi, sehingga juga merasa dimiliki oleh institusi dengan jabatan pula seseorang merasa lebih yakin diri, karena diakui kemampuannya. Kecuali itu orang tersebut juga merasa puas akan kepemilikan kekuasaan yang terkait dengan jabatan yang ia emban.
- 2) Kehilangan latar belakang kelompok eksklusif, misalnya kelompok manager, kelompok kepala seksi, dan lain-lain yang memberikan perasaan kebanggaan tersendiri.
- 3) Kehilangan perasaan berarti dalam satu kelompok tertentu. Jabatan memberikan perasaan berarti yang menunjang peningkatan kepercayaan diri seseorang.
- 4) Kehilangan orientasi kerja. Dengan jabatan yang jelas, maka seseorang memiliki kerangka pelaksanaan tugas yang jelas dan powerful, yang berpengaruh terhadap kontak sosial pula.
- 5) Kehilangan sebagian sumber penghasilan yang terkait dengan jabatan yang dipegang.⁵

⁵www.gudangilmu.com, Hal / Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Manusia, Internal Dan

Penyebab faktor internal tersebut tentu saja akan mengakibatkan berkembangnya reaksi frustrasi yang akan mengembangkan sekumpulan gejala psikofisik sosial yang antara lain ditandai oleh sensitif secara emosional seperti cepat marah, cepat tersinggung, uring-uringan tanpa sebab yang jelas, gelisah dan diliputi kecemasan berlanjut. Penderita *post power syndrom* juga bisa mendadak menjadi agresif dengan peningkatan intensitas aktifitas yang tidak terkendali demi tercapainya pengakuan akan eksistensi diri dari lingkungan dimana orang tersebut berada. Kondisi psikis yang sedemikian tegangnya akan berpengaruh terhadap ketegangan serta gangguan fungsi syaraf otonom yang berpengaruh pada gangguan fisiologis berupa gangguan metabolisme tubuh, sehingga penyertaan reaksi somatisasi berupa aneka keluhan fisik pun tidak terhindarkan.

Biasanya iklim relasi dalam keluarga pun menjadi terganggu karena kecenderungan orang penderita *post power syndrom* menjadikan keluarga sebagai ajang pelampiasan kekuatan-kekuatan terdahulu terhadap anak buah saat memangku jabatan. Penderita *post power syndrom* biasanya akan menjadi otoriter, dominan, dan sulit diajak kompromi dalam relasi dengan anggota keluarga, sehingga sering meluncur bentakan, makian, serta kemarahan tanpa kendali yang ditunjukkan kepada anggota keluarga bila merasa tidak dipatuhi. Maka dari itu sangat penting juga peran keluarga dalam mengatasi penyakit ini. Simptom-simptom penyakit ini pada dasarnya disebabkan karena stress, dan ketegangan atau bahkan tekanan batin. Syndrom Purna kuasa ini banyak diidap oleh para pensiunan, mantan purnawirawan dan mereka tidak mampu melakukan adaptasi yang sehat terhadap tuntutan kondisi hidup baru.

3. Gejala-gejala Psikis dan Fisik Penderita Post Power Syndrom

Gejala ini pada umumnya terjadi pada orang yang tadinya mempunyai kekuasaan atau jabatan dan ketika jabatan itu sudah tak lagi dipegang, muncullah berbagai gejala psikologis atau emosional yang sifatnya kurang positif.

Beberapa gejala biasanya dapat dibagi ke dalam 3 ranah: gejala fisik,

misalnya tampak kuyu, terlihat lebih tua, tubuh lebih lemah, sakit-sakitan. Gejala emosi, misalnya mudah tersinggung, pemurung, senang menarik diri dari pergaulan, atau sebaliknya cepat marah untuk hal-hal kecil, tak suka disaingi dan tak suka dibantah. Gejala perilaku, misalnya menjadi pendiam, pemalu, atau justru senang berbicara mengenai kehebatan dirinya di masa lalu, senang menyerang pendapat orang, mencela, mengkritik, tak mau kalah, dan menunjukkan kemarahan baik di rumah maupun di tempat umum.⁶

Gejala-gejala di atas bisa dialami oleh seseorang dikarenakan kekuasaan yang telah dimilikinya selama bertahun-tahun harus begitu saja ditinggalkannya sehingga ada semacam ketidaksiapan atau kegamangan untuk menghadapi kondisi yang mungkin belum terbayangkan sebelumnya. Keadaan akan berbeda jika seseorang lengser dari kekuasaannya pada saat usianya masih muda maka kemungkinan akan terjangkit *post power syndrom* akan sangat kecil.

Gejala psikis dan fisik yang sering tampil selain itu antara lain layu, sayu lemas, apatis, depresif, semuanya serba salah, tidak merasa puas, dan berputus asa, mudah menjadi ribut, tidak toleran, dan jika kondisi yang sedemikian ini tidak dikendalikan maka akan menjadi semakin parah dan pastinya akan memperpendek umur penderita.

4. Ciri-ciri Post Power Syndrom

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

- a. Mempunyai kecenderungan untuk selalu dihargai dan dihormati.
- b. Selalu membutuhkan pengakuan dari orang lain karena kurangnya.
- c. Menaruh arti hidupnya pada prestise jabatan dan pada kemampuan untuk mengatur hidup orang lain menganggap kekuasaan itu segala-galanya.
- d. Mempunyai gejala fisik yang terlihat lebih tua dibandingkan waktu ia masih bekerja.
- e. Mempunyai gejala emosi yang tidak stabil.
- f. Memiliki gejala perilaku yang cenderung ke arah negatif.⁷

⁶ www.gudangilmu.com/gejala_penderita_PPS, (Diakses tanggal 23-5-2018).

⁷ Arifin Yanuar, *Tetap Piawai Berbisnis Di Masa Pensiun*, (Yogyakarta: Garailmu, 2010), 15.

Dari ciri-ciri penderita di atas hendaknya kita mengenali dan mencegahnya agar penyakit *post power syndrom* tidak menyerang para pensiun. *post power syndrom* yang terjadi pada lansia mengakibatkan dampak pada fisik, sosial dan spiritual. Gangguan fisik yang dialami lansia menyebabkan aktifitas lansia terhambat. Masalah sosial menyebabkan lansia kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial di masyarakat.

Masalah spiritual menyebabkan lansia kurang aktif dalam kegiatan keagamaan. *Post power syndrom* hampir selalu dialami terutama orang yang sudah lanjut usia dan pensiun dari pekerjaannya. Hanya saja banyak orang yang berhasil melalui fase ini dengan cepat dan dapat menerima kenyataan dengan hati yang lapang. Tetapi pada kasus-kasus tertentu, dimana seseorang tidak mampu menerima kenyataan yang ada, ditambah dengan tuntutan hidup yang terus mendesak, dan dirinya adalah satu-satunya penopang hidup keluarga, resiko terjadinya *post power syndrom* yang berat semakin besar.

Kasus *post power syndrom* yang berat diikuti oleh gangguan jiwa seperti tidak bisa berpikir rasional dalam jangka waktu tertentu, depresi yang berat, atau pada pribadi-pribadi introferti (tertutup) terjadi psikosomatik (sakit yang disebabkan beban emosi yang tidak tersalurkan) yang parah. Menurut Dokter Hippocrates, ada 4 kepribadian manusia :

1) Grup Sanguinis

Karakternya suka keributan, suka terlambat, tapi mereka optimis dan menyukai kesenangan. Kepribadiannya atraktif, periang, bersemangat, dan mempunyai hati yang tulus dan jujur.

2) Grup Kholeris

Karakternya suka memimpin, mempunyai tendensi sok berkuasa, tidak mudah putus asa, ulet, dan berkemauan keras. Kepribadiannya mandiri dan tidak mudah emosional.

3) Grup Phlegmatis

Karakternya cenderung mengikuti kemauan orang lain. Kepribadiannya rendah hati, mudah bergaul, santai, sabar, cerdas, dan dapat menerima keadaan dengan bahagia.

4) Grup Melankolis

Karakternya, ia mempunyai hidup yang teratur, suka dalam pekerjaan, tekun, serius, genius, kreatif, perasa terhadap orang lain, idealis, dan suka berkorban untuk orang lain.⁸

Beberapa ciri kepribadian yang rentan terhadap *post power syndrom* di antaranya adalah mereka yang senang dihargai dan dihormati orang lain, suka mengatur, “gila jabatan”, menuntut agar permintaannya selalu dituruti, dan suka dilayani orang lain. Selain itu ada beberapa tipe kepribadian yang memang sangat rentan terhadap *post power syndrom* yaitu:

- a. Seseorang yang pada dasarnya memiliki kepribadian yang ditandai kurang tangguhan mental sehingga jabatan tanpa disadarinya menjadi pegangan, penunjang bagi ketidak tangguhan fungsi kepribadian secara menyeluruh.
- b. Seseorang yang pada dasarnya sangat terpaku pada orientasi kerja dan menganggap pekerjaan sebagai satu-satunya kegiatan yang dinikmati dan seolah menjadi “istri pertama” nya. Orang seperti ini akan sangat mengabaikan pemanfaatan masa cuti dengan cara kerja, kerja dan kerja terus.
- c. Seseorang yang senangnya dihargai dan dihormati orang lain, yang permintaannya selalu dituruti, yang suka dilayani orang lain.
- d. Seseorang yang membutuhkan pengakuan dari orang lain karena kurangnya harga diri, jadi kalau ada jabatan dia merasa lebih diakui oleh orang lain.
- e. Seseorang yang menaruh arti hidupnya pada prestise jabatan dan pada kemampuan untuk mengatur hidup orang lain, untuk berkuasa terhadap orang lain. Istilahnya orang yang menganggap kekuasaan itu segala-galanya atau merupakan hal yang sangat berarti dalam hidupnya.⁹

Kepribadian antara satu sama lain sangatlah berbeda, sedangkan kepribadian yang sangat rentan haruslah dibina dengan berbagai macam cara agar terhindar dari penyakit ini.

⁸ Suryabrata, Sumardi, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Rajawali Press, 1966), 55-58.

⁹ www.gudang ilmu.com, *Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Manusia, Internal Dan Eksternal-Psikologi* (Diakses tanggal 23-5-2018).

5. Terapi Kesehatan Mental pada Post Power Syndrom

Latar belakang perlunya dilakukan terapi kesehatan mental pada *post power sindrom* adalah karena umumnya mental sehat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Contoh sifat yaitu seperti sifat jahat, baik, pemaarah, dengki, iri, pemalu, pemberani, dan lain sebagainya. Contoh bakat yakni misalnya bakat melukis, bermain musik, menciptakan lagu, akting, dan lain-lain. Sedangkan aspek keturunan seperti turunan emosi, intelektualitas, potensi diri, dan sebagainya.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berada di luar diri seseorang yang dapat mempengaruhi mental seseorang. Lingkungan eksternal yang paling dekat dengan seorang manusia adalah keluarga seperti orang tua, anak, istri, kakak, adik, kakek-nenek, dan masih banyak lagi lainnya.¹⁰

Terapi kesehatan mental dalam mengatasi *post power syndrom* ini tujuannya untuk meringankan gejala-gejala dan memperoleh kembali kesehatan jasmani serta kesejahteraan jiwa yang mengarah pada integrasi struktur kepribadian, dan setelah terapi dilakukan diharapkan pasien:

- 1) Mau menerima semua kondisi baru yaitu masa pensiun atau purnakaryanya diterima dengan perasaan rela, ikhlas, lega, bahagia, karena semua tugas pokoknya selaku manusia dan pejabat sudah selesai. Dan sekarang belajar menyesuaikan diri lebih baik lagi terhadap tuntutan situasi dan kondisi baru yang masi penuh tantangan.
- 2) Masa purnakarya ini dijadikan sebagai pengalaman baru atau sebagai periode hidup baru dan masih mungkin untuk memberikan kesan-kesan indah dan menakjubkan di masa mendatang, bisa menerima bahwa masa lampau yang sudah terlewati dan harus melepaskan dengan ikhlas.

¹⁰ www.gudang ilmu.com, *Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Manusia, Internal Dan Eksternal-Psikologi*, (Diakses tanggal 23-5-2018).

- 3) Segala kebahagiaan dan puncak kehidupan yang sudah digariskan oleh Allah SWT, juga semua ujian dilalui dengan pasrah. Namun perjalanan hidup selanjutnya juga dilanjutkan dengan ketabahan dan tawakkal sebab pada masa usia tua ini masih ada misi-misi hidup yang harus diselesaikan sampai tuntas.
- 4) Peristiwa kepurnakaryaan ini supaya diterima dengan kemantapan hati sebagai anugrah Ilahi dan sebagai kebahagiaan yang diberikan oleh lingkungan masyarakat sebagai edisi hidup baru yang harus diisi dengan kebaikan.
- 5) Pada usia mahgribi para mantan harus lebih sabar dan tidak bermimpi dan berfantasi, namun setidaknya masih mau berbuat lebih giat
- 6) Tidak melakukan perbandingan dengan siapa atau apapun juga karena hal sedemikian akan membuat hatinya meratap sedih dan kecewa.
- 7) Setiap harinya dia bisa merasa semurni dan seindah dambaan bayi yang baru lahir, dan dilahirkan kembali ke dunia dalam kedamaian. Segala masalah hidup dihadapi dengan hati yang lepas gembira.
- 8) Bisa membebaskan nafsu-nafsu atau ambisi keinginan untuk berkuasa, karena yang diinginkan sekarang hanyalah kedamaian hati, untuk bekal akhir hayatnya.
- 9) Terbebas dari segala ambivalensi (kemajemukan) karena dia sudah sampai pada jati dirinya. Serta mendapatkan penerangan hati dan kedamaian kalbu
- 10) Kini telah ada keseimbangan dan keserasian total dalam dirinya yaitu dengan dunia pribadi atau jagat kecil atau besar. Maka kerelaan, ketentraman, serta kedamaian akan dihadapi dengan senyum dan keberanian dengan hal demikian akan menjadi sehat dan bersihlah jiwanya serta sehat pula raganya di ambang senja hidupnya.¹¹

Aplikasi terapi Islam terhadap berbagai persoalan hidup ada tiga macam yaitu sebagai berikut:

a. Membacakan ayat-ayat Allah

Yang dimaksud membacakan ayat-ayat Allah ialah membacakan beberapa ayat al-Qur'an, surat-surat tertentu yang ada kaitannya dengan permasalahan,

¹¹Kartono, Kartini, *Hygiene Mental Dan Kesehatan mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), 236-240.

gangguan atau penyakit yang dihadapi oleh penderita atau bisa juga membacakan ayat al-Qur'an secara utuh. Adapun fungsi dari bacaan ayat tersebut adalah:

1) Pemberian nasehat

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

2) Tindakan pencegahan dan perlindungan

Pembacaan ayat al-Qur'an juga berfungsi sebagai pencegahan dan perlindungan, yakni sebagai mohonan do'a agar senantiasa dapat terindar dan terlindungi dari suatu akibat hadirnya suatu musibah ataupun bencana serta ujian yang berat, karena hal tersebut mengganggu eksistensi kejiwaan mental. Karena dalam kehidupan nyata sehari-hari tidak sedikit orang mengalami stress, depresi, dan frustrasi dan kehilangan kesadarannya karena keimanannya dalam dada tidak kuat, mental sangat rapuh dan lingkungan jauh dari perlindungan Allah, dan orang-orang shalih.

3) Tindakan pengobatan dan penyembuhan

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

b. Penyucian diri

Yang dimaksud dengan penyucian diri adalah suatu upaya untuk menghilangkan atau melenyapkan segala kotoran dan najis yang terdapat dalam diri seseorang secara psikologis dan rohaniyah. Adapun cara penyucian jiwa dan rohaniyah dengan memberi pemahaman dan pengamalan tentang:

1) Ilmu tauhid

Pasien diberi penjelasan tentang kemahaesaan Allah, baik keesaan pada perbuatan-perbuatanNya, nama-namaNya, sifat-sifatNya, dan Dzat-Nya.

2) Melakukan pertobatan

Sebelum pertobatan dilakukan oleh seseorang hendaklah terlebih dahulu diberikan suatu pemahaman yang jelas tentang esensi pertaubatan yakni mengembalikan seseorang kepada keadaa fitrah, menggiring dan mengantarkan rohaniyahnya untuk tunduk dan bersimpuh sujud di hadapan Allah SWT. Serta dijelaskan pula fungsi dari pertaubatan yaitu membersihkan dan menyucikan diri akibat perbuatan pada masa lampau.

c. Pengajaran Al-Qur'an dan Al-Hikmah

Praktik terapi Islam dengan pengajaran al-Qur'an dan al-Hikmah dilakukan dengan cara konseling dan psikoterapi. Kedua hal itu merupakan suatu bantuan kepada individu yang mempunyai masalah kejiwaan mental maupun problematika kehidupan yang sangat beragam macamnya dari masalah hubungan antar keluarga, masyarakat, lingkungan kerja dan juga kepribadiannya dengan sang pencipta.¹²

6. Upaya Konselor Dalam Mengatasi Post Power Syndrom dengan Bimbingan Konseling Islami

Bimbingan dan konseling islami ini memang sangatlah dibutuhkan bagi setiap individu yang mempunyai masalah, bimbingan juga tidak sama dengan pendidikan tetapi bimbingan merupakan bagian dari pendidikan. Sedangkan bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akherat. Dan berlandaskan ajaran Islam, yaitu Al-qur'an dan Sunnah Rasul. Sedangkan konseling Islam juga tidak jauh berbeda yaitu proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akherat.

¹² Adz-Dzaki, Bakran, Hamdani, *Psikoterapi & Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), 396-438.

Konselor adalah orang yang melayani konseling; penasihat; penyuluh.¹³ Konselor Islam, dalam tugasnya membantu klien dalam menyelesaikan suatu masalah kehidupan yang dialami oleh klien, maka sudah sewajarnya jika seorang konselor menjadi suri tauladan dan menjadi rujukan dalam perilaku kehidupan sehari-hari bagi klien. Dan seorang Konselor adalah seorang yang mempunyai kemampuan untuk melakukan konsultasi, tetapi juga tidak bisa melepaskan diri dari kelemahan-kelemahan yang dimilikinya, kepribadian seorang Konselor menentukan bentuk hubungan antara Konselor dan Konseli.

Tugas Konselor pada dasarnya adalah usaha memberikan bimbingan kepada konseli dengan maksud agar konseli mampu mengatasi permasalahan dirinya. Yang terpenting bahwa dalam upaya konseling tersebut harus memenuhi kaidah bahwa pemberian bantuan tidak didasarkan pada pekerjaannya.¹⁴ Dan dalam diri Konselor juga memiliki kepribadian antara lain:

- a. Seorang konselor harus menjadi cermin (suri tauladan) bagi konseling.

Dalam firman Allah disebutkan:

قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَءُؤُا مِنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ كَفَرْنَا بِكُمْ وَبَدَا بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةُ الْبَغْضَاءُ حَتَّىٰ تُوْمِنُوا بِاللَّهِ وَحَدَهُ إِلَّا قَوْلَ إِبْرَاهِيمَ لِأَبِيهِ لَأَسْتَغْفِرَنَّ لَكَ وَمَا أَمْلِكُ لَكَ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنْتَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ.

Artinya: Sesungguhnya telah ada suri tauladan yang baik bagimu pada Ibrahim dan orang-orang yang bersama dengan dia. (QS. Mumtahanah, 60:4)¹⁵

- b. Kemampuan bersimpati dan berempati yang melampaui dimensi duniawi.

Dalam firman Allah sebagai berikut:

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ
عَؤُفٌ رَّحِيمٌ .

Artinya: Sungguh telah datang kepadamu seorang rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan

¹³Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 588.

¹⁴Amin, Munir, Samsul, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah 2010) , 260.

¹⁵Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan terjemahnya* (Bandung: Penerbit Diponegoro, 2008), 549.

*keselamatan) bagimu, amat belas kasihan lagi penyanyang terhadap orang-orang mukmin (Q.S. At-Taubah 9:128).*¹⁶

- c. Menjadikan konseling sebagai awal keinginan bertaubat yang melegakan.
- d. Sikap menerima penghormatan sopan santun menghargai eksistensi.
- e. Keberhasilan konseling adalah suatu yang baru dikehendaki.
- f. Motivasi konselor: konseling adalah suatu bentuk ibadah.
- g. Konselor harus menepati moralitas Islam, kode etik, sumpah jabatan dan janji.
- h. Memiliki pikiran positif.¹⁷

Konselor seyogyanya menyadari bahwa dalam melaksanakan tugasnya adalah merupakan suatu kegiatan yang bernilai ibadah karena dalam proses bantuannya adalah mengandung makna “*Amar ma'ruf nahi mungkar*” (memerintahkan kebaikan dan mencegah kemungkaran). Dan agar lebih mengandung nilai ibadah maka pelayanan Bimbingan dan Konseling tersebut harus berdasarkan kesabaran dan keikhlasan. Dan beberapa kriteria Konselor Islami antara lain:

- a. Konselor hendaklah menguasai materi khususnya masalah keilmuan agama Islam, sehingga mencukupi dalam hal-hal- yang berkaitan dengan masalah keagamaan
- b. Konselor hendaklah mengamalkan nilai-nilai agama dengan baik dan konsekuen tercermin melalui pengalaman dan keagamaan dalam kehidupan sehari-hari
- c. Konselor sedapat mungkin mampu mentransfer kaidah-kaidah Agama secara garis besar yang relevan dengan masalah yang dihadapi klien
- d. Konselor hendaknya menguasai metode dan strategi yang tepat dalam menyampaikan bimbingan dan konseling kepada klien, sehingga klien tulus akan menerima nasihat konselor
- e. Konselor memiliki pribadi yang terpuji sebagai teladan dalam perilaku baik di tempat bekerja maupun di luar tempat bekerja
- f. Konselor hendaknya menguasai bidang psikologi secara integral, sehingga mudah dalam menyampaikan nasihat dengan pendekatan psikologi.¹⁸

¹⁶ Ibid, 207.

¹⁷ Amin, Munir, Samsul, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah 2010) , 260-267.

¹⁸ Amin, Munir, Samsul, *Bimbingan Dan Konseling Islam* , 270.

Konselor juga merupakan seorang psikolog karena dengan menangani beberapa masalah pada klien yang sangat berbagai macam kondisi psikisnya dengan beragam masalah yang diderita oleh klien seorang konselor meneliti dan memberikan bantuan yang dibutuhkan oleh kliennya dan berusaha tidak membedakan klien dan menerima apa adanya, dan memberikan rasa aman kepada klien. Dengan begitu klien yang menderita penyakit *post power syndrom* juga bisa menggunakan terapi dengan bimbingan konseling Islami. Bimbingan konseling Islami ini dilakukan karena sebagai konselor Islami perlu membantu menyadarkan pasien bahwasannya hidup didunia bukanlah harta semata yang dicari tetapi bekal akhirat. Pekerjaan adalah amanah yang harus dijaga dan akan diminta pertanggungjawabannya kelak baik di dunia maupun juga di akhirat.

Cara konselor mengatasi *post power syndrom* selain nasihat dan anjuran-anjuran terapi adalah meminta dukungan dan peranan dari keluarga penderita, dukungan lingkungan terdekat, dalam hal ini keluarga, dan kematangan emosi seseorang sangat berpengaruh pada terlewatnya fase *post power syndrom* ini. Seseorang yang bisa menerima kenyataan dan keberadaannya dengan baik akan lebih mampu melewati fase ini dibanding dengan seseorang yang memiliki konflik emosi. Dukungan dan pengertian dari orang-orang tercinta sangat membantu penderita. Bila penderita melihat bahwa orang-orang yang dicintainya memahami dan mengerti tentang keadaan dirinya, atau ketidak mampuannya mencari nafkah, ia akan lebih bisa menerima keadaannya dan lebih mampu berpikir secara dingin. Hal itu akan mengembalikan kreativitas dan produktifitasnya, meskipun tidak sehebat dulu. Akan sangat berbeda hasilnya jika keluarga malah mengejek dan selalu menyindirnya, menggerutu, bahkan mengolok-oloknya.

Post power syndrom menyerang siapa saja, baik pria maupun wanita. Kematangan emosi dan kehangatan keluarga sangat membantu untuk melewati fase ini. Dan satu cara untuk mempersiapkan diri menghadapi Post Power Syndrom adalah gemar menabung dan hidup sederhana. Karena bila Post Power Syndrom menyerang, sementara penderita sudah terbiasa hidup mewah, akibatnya akan lebih parah. Dan perasaan kehilangan sangat dirasakan rasa cemas semakin menjadi dan ketakutan juga mengikutinya. Bimbingan Konseling Islami ini

menyadarkan bahwasannya bekerja bukanlah untuk dunia semata tetapi karena perintah Allah dan semuanya akan kembali kepada-Nya. Maka dari itu Tujuan dari bimbingan konseling Islami antara lain adalah:

C. Penutup

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Seorang penderita *post power syndrom* perlu diingatkan bahwa hubungan pekerjaan dengan masa pensiun antara lain: pekerjaan yang telah diemban dan dilaksanakan pasti ada masa purna atau pensiun yang akan tiba saatnya, jabatan ataupun pangkat akan dilepas pada waktu yang telah ditentukan, bekerja dalam pandangan Islam bukanlah semata-mata merujuk kepada mencari rezeki untuk menghidupi diri dan keluarga tetapi bekerja mencakup segala bentuk amalan yang mempunyai unsur ibadah melaksanakan perintah dari Allah SWT.
2. Cara mempersiapkan masa pensiun atau masa purna adalah antara lain: melapangkan hati, menerima dengan ikhlas, dan menyadari akan hakikat bekerja atau arti bekerja yang sesungguhnya, bersikap positif dan optimis, menyusun kegiatan serta aktifitas ketika datang masa pensiun.
3. Strategi Konselor dalam mengatasi *post power syndrom* antara lain: terapi kesehatan mental, melakukan bimbingan konseling Islami, dan meminta bantuan keluarga terdekat untuk mendukung dan memperhatikan penderita.

Daftar Pustaka

- Adz-Dzaky, Bakran, Hamdani. *Konseling & Psikoterapi Islam*. Jogjakarta: Al-Manar, 2004.
- _____. *Psikoterapi & Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Amin, Munir, Samsul. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2010.
- Andari Jenny, dan Kartono, Kartini. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju 1989.
- Ardani, Ardi, Tristiadi. *Psikologi Abnormal*. Bandung: Lubuk Agung, 2011.
- Arifin, Yanuar. *Tetap Piawai Berbisnis di Masa Pensiun*. Jogjakarta: Gara Ilmu, 2010.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Surabaya: UD. Halim, 1989.

Departemen Pendidikan nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.

Haditono, Rahayu, Siti. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006.

Www.gudangilmu.com, *Hal / Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Manusia, Internal Dan Eksternal – Psikologi Mon*, (Diakses tanggal 23-5-2018).