BIMBINGAN KONSELING PADA LANSIA YANG MENGALAMI *POST POWER SYNDROME* DI UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Strata I

Oleh:

Istiqomah

NIM. 12220003

Pembimbing:

A.Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.

NIP. 19750427 200801 1 008

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2016

KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856
Yogyakarta 55281

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR
Nomor :1578 /UIN-02/DD/PP.009/06/2016

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

BIMBINGAN KONSELING PADA LANSIA YANG MENGALAMI *POST POWER SYNDROME* DI UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :
Nama : Istiqomah
Nomor Induk Mahasiswa : 12220003
Telah dimunaqosyahkan pada` : Rabu, 22 Juni 2016
Dengan Nilai : 93/A-
Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM MUNAQOSYAH
Ketua Sidang/Penguji I,

A. Said HasanBasri, S Psi., M. Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Penguji I

Slamet, S.Ag., M.Si
NIP. 19691214 199803 1 002

Penguji II

Dr.Irsyadunnas, S.Ag.,M.Ag
NIP. 19710413 199803 1 006

Yogyakarta, 28 Juni 2016
Dekan
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dr. Nurjannah, M.Si
NIP. 19600310 198703 2 001

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856
Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan KalijagaYogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama	: Istiqomah
NIM	: 12220003
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi	: Bimbingan Konseling pada Lansia yang Mengalami *Post Power Syndrome* di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 13 Juni 2016

Ketua Program Studi	Pembimbing
A. Said Hasan Basri, S Psi., M.Si.	**A. Said Hasan Basri, S Psi., M.Si.**
NIP 19750427 200801 1 008	NIP 19750427 200801 1 008

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	: Istiqomah
NIM	: 12220003
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul: **Bimbingan Konseling Pada Lansia Yang Mengalami *Post Power Syndrome* Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiatisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 08 Juni 2016

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

B2F2AADF954402240

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Istiqomah

12220003

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur Kepada Allah SWT

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orangtua tercinta, Mama (Khonimah) dan Bapak (Rosadi)

Adik penulis tersayang, Safta Robi Ana Cahyani.

Terimakasih atas segala doa dan semangat Mama, Bapak dan Adek

Terimakasih telah mengusahakan semua demi kepentingan penulis selama menempuh pendidikan

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﴾

"(54). 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."[1]

[1] Al-Quran, 30: 54. Semua terjemah ayat Al-Quran di skripsi ini diambil dari Departemen Agama, Al-Quran dan Terjemahnya (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005).

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur, penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, sehingga penulis masih mempunyai kesempatan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini. **S**holawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu memberi inspirasi bagi kami untuk saling peduli dan berbagi.

Alhamdulillah, penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala partisipasinya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Nurjannah, M.Si, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik dan ketua program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta serta Dosen Pembimbing Skripsi yang banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, terima kasih atas segala bimbingan, dukungan dan ilmu yang telah diberikan.

4. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan segenap karyawan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan dan pelayanan administrasi.
5. Segenap staff Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan staff Tata Usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang membantu memberi kemudahan urusan administrasi bagi penulis selama kegiatan perkuliahan sampai akhir masa studi.
6. Kaki dan Nini, Kakek dan Nenek, serta Keluarga besar dan kerabat, terimakasih selalu memberikan doa, senyum hangat penyemangat, support dan perhatiannya untuk penulis.
7. Bapak Heri Supriyanto.S.Sos sebagai Kepala Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian.
8. Bapak Drs.Prihadi Hermantara selaku Pendamping Kelayan Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta yang telah memberikan banyak informasi dan pengetahuan untuk melengkapi skripsi ini.
9. Kelayan Panti Wredha yang turut membantu memberikan informasi selama penelitian untuk skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat penulis (Septi Rahayu, Heni Windi Astuti, Mustika Kinasih) yang telah memberikan warna kebahagiaan dalam hidup penulis. Terimakasih untuk keceriaan, dukungan semangat, dan doanya selama ini.

11. Teman-teman program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 yang hampir empat tahun belajar saling mendukung dan telah banyak memberi arti. Terutama buat teman-teman BKI Masyarakat.
12. teman-teman PPL Panti Wredha Budhi Dharma (Diah, Mila, Ulin, Yaya, Mahera) yang telah mengajarkan banyak hal tentang kehidupan dunia kerja. Terimakasih atas kerjasamanya selama tiga bulan dan terimakasih atas kesabaran kalian dalam menghadapi sikap menjengkelkan penulis selama PPL. Dan semoga ilmu yang kita dapatkan selama PPL bermanfaat. Aamiin.
13. Teman-teman KKN 86 UIN Temuireng II Gunung Kidul (Auliya, Muna, Cici, Dwi, Doni, Ma'ruf, Lutfi, Fatih, Khusnul yang telah mengajarkan banyak hal tentang hidup dan berjuang bersama memberi makna dalam kegiatan kuliah kerja nyata.
14. Teman-teman Keluarga Mahasiswa Banjarnegara (KEMBARA), yang selama ini telah menjadi keluarga kedua selama penulis berada di Yogyakarta.
15. Ibu kos dan keluarga serta teman-teman kos (Dwi, Sasa, Sumi, Rima, Mira, Ririn, Arum, Arinta, Dian, Lia, Mala, Lisa, Ika) atas segala bantuan dan keceriaannya.
16. Kelayan Panti Wredha terutama Mbah Tutik dan Mbah Endro yang selalu memberikan hadiah terindah berupa doa-doa untuk kesuksesan dan kebahagiaan penulis.
17. Berbagai pihak yang telah membantu proses penulisan skripsi yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan pada masa yang akan datang. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Yogyakarta, 08 Juni 2016
Penulis

Istiqomah
12220003

ABSTRAK

ISTIQOMAH (12220003), Bimbingan Konseling Pada Lansia Yang Mengalami *Post Power Syndrome* Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.

Penelitian ini dilakukan karena dilatarbelakangi oleh kehidupan lansia yang tinggal di panti jompo. Semakin lanjut usia seseorang maka semakin banyak mengalami penurunan baik secara fisik maupun psikologis. Seseorang yang sudah lanjut usia sangat mengharapkan kehidupan yang tenteram, damai, dan sejahtera. Begitupun dengan lansia yang tinggal di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Akan tetapi masih banyak lansia di Panti Wredha Budhi Dharma yang masih belum bisa menerima kondisi dirinya saat ini. Lansia masih saja hidup dalam bayang-bayang kejayaan masa lalunya atau biasa disebut dengan *Post Power Syndrome*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode yang dilakukan Panti Wredha Budhi Dharma dalam mendampingi lansia yang mengalami *Post Power Syndrome*.

Penelitian ini merupakan penelitian kualititatif. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Subyek dalam penelitian ini adalah Bapak Drs. R Prihadi Hermantara selaku koordinator pendamping panti Wredha Budhi Dharma.dan Bapak Heri Supriyanto S.Sos. serta empat kelayan yaitu Mbah RA, Mbah SM, Mbah NK dan Mbah PW. Sedangkan yang menjadi obyek penelitian adalah metode bimbingan konseling yang digunakan dalam mendampingi lansia yang mengalami *post power syndrome*. Adapun analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif menurut Miles dan Huberman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode bimbingan konseling yang digunakan oleh Panti Wredha Budhi Dharma dalam mendampingi lansia adalah dengan menggunakan metode langsung dengan teknik individual dan teknik kelompok. teknik individual dengan menggunakan konseling individu sedangkan teknik kelompok dengan menggunakan metode ceramah, bimbingan keterampilan dan kesenian musik.

Kata kunci: **Bimbingan Konseling, Lansia, *Post Power Syndrome*.**

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

PENGESAHAN ii

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI iii

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

HALAMAN PERSEMBAHAN v

MOTTO vi

KATA PENGANTAR vii

ABSTRAK xi

DAFTAR ISI xii

DAFTAR TABEL xiv

BAB 1 PENDAHULUAN 1

A. Penegasan Judul 1
B. Latar Belakang Masalah 4
C. Rumusan Masalah 10
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian 11
E. Kajian Pustaka 13
F. Kerangka Teori 14
G. Metode Penelitian 46

BAB 11 GAMBARAN UMUM BIMBINGAN KONSELING UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA YOGYAKARTA 56

A. Sejarah Berdirinya Panti 56
B. Visi, Misi, dan Tujuan 57
C. Fasilitas Sarana dan Prasarana 58

D. Organisasi Internal Panti 60
E. Profil dan Tugas Pendamping..... 61
F. Prosedur Pelayanan Panti 64
G. Pelaksanaan Pelayanan Lansia di Panti 67
H. Gambaran Kelayan dan Subyek Post Power Syndrome 70

BAB III METODE BIMBINGAN KONSELING PADA LANSIA YANG MENGALAMI *POST POWER SYNDROME* DI UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA YOGYAKARTA 75

A. Metode Individual 77
B. Metode Kelompok 79

BAB IV PENUTUP 95

A. Kesimpulan 95
B. Saran 95
C. Kata Penutup 96

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Pedoman Dokumentasi
3. Curiculum Vitae

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Fasilitas Fisik	57
Tabel 2	Fasilitas Non Fisik	57
Tabel 3	Profil Pendamping	60
Tabel 4	Kegiatan Kelayan.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam mengartikan judul proposal penelitian yang berjudul "Bimbingan Konseling Terhadap Lansia Yang Mengalami *Post Power Syndrome* di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta" maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang terdapat di dalam judul tersebut, yaitu sebagai berikut:

1. Bimbingan Konseling

Istilah bimbingan berasal dari kata "*guidance*" (bahasa Inggris).[1] Prayitno dan Erman Amti mengemukakan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.[2]

Sedangkan konseling merupakan salah satu teknik dalam bimbingan, tetapi merupakan teknik inti atau teknik kunci. Hal ini dikarenakan konseling dapat memberikan perubahan yang mendasar,

---

[1] Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani HM, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1991), hlm. 5.

[2] Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), hlm. 99.

yaitu perubahan sikap. Sikap mendasari perbuatan, pemikiran, pandangan, perasaan dan lain-lain.[3]

Bimbingan dan konseling merupakan usaha membantu individu yang dilakukan konselor profesional agar dapat memahami dirinya yaitu potensi dan kelemahan dalam diri.[4] Bimbingan dan konseling dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada individu untuk mencapai pemahaman diri dimana tidak terdapat unsur paksaan.

Bimbingan konseling yang dimaksud dalam penelitian ini adalah fasilitas pemberian bantuan yang diberikan oleh Panti Wredha Budhi Dharma dalam membantu lansia yang mengalami *Post Power Syndrome* agar dapat menyesuaikan diri dengan keadaan sekarang dan lingkungan sekitar.

2. Lanjut Usia (lansia)

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia lanjut usia atau lansia diartikan dengan "sudah berumur tua".[5] Menurut Undang-Undang RI No.13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (lansia), yang dimaksud lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.[6]

---

[3] Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling-Edisi Revisi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 2.

[4] Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 9.

[5] Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 496.

[6] Undang-Undang Republik Indonesia No.13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, Pasal 1 ayat (2).

Lansia yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih dan tinggal di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

3. **Mengalami *Post Power Syndrome***

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dimaksud dengan mengalami adalah merasai, menjalani, menanggung suatu peristiwa.[7] Dalam penjelasan S.Supeno, *Post Power Syndrome* adalah suatu keadaan jiwa yang ditandai dengan adanya gangguan, baik pada sikap maupun perilaku individu yang disebabkan oleh tekanan psikososial sebagai akibat dari hilangnya kekuasaan atau kerjaan.[8]

Mengalami *Post Power Syndrome* dalam penelitian ini, maksudnya adalah individu yang masih belum bisa sepenuhnya menerima keadaan dirinya saat ini karena hilangnya kekuasaan atau pekerjaan, individu yang dimaksud adalah lansia yang tinggal di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

4. Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Wredha Budhi Dharma

Panti Wredha berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai rumah tempat memelihara dan merawat orang jompo.[9] Panti Wredha Budhi Dharma adalah salah satu Panti Sosial yang

---

[7] Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 134.

[8] S.Supeno, *Realita Post Power Syndrome Pada Keluarga : Kelanggengan Usia Lanjut*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran UI, 1991), hlm. 64.

[9] Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 647.

menampung lansia telantar, dengan memberikan pelayanan jasmani, rohani dan sosial serta perlindungan untuk memenuhi kebutuhan lansia agar dapat menikmati taraf hidup yang wajar. Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis di bawah naungan Dinas Sosial Ketenagakerjaan dan Transmigrasi Pemerintah kota Yogyakarta yang berlokasi di Ponggalan UH.VII/203 RT 14 RW V, Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta.

Jadi secara umum maksud dari penelitian yang berjudul "Bimbingan Konseling pada Lansia yang Mengalami *Post Power Syndrome* di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta adalah bantuan yang diberikan panti dalam mendampingi individu yang sepenuhnya belum bisa menerima keadaan dirinya saat ini agar individu tersebut mampu menyesuaikan diri dan menerima keadaannya saat ini sehingga dalam menjalani kehidupannya mampu mendapatkan kebahagiaan dan ketenteraman.

B. Latar Belakang Masalah

Dalam hidupnya, manusia mengalami perkembangan dalam serangkaian periode yang berurutan. Setiap masa yang dilalui merupakan tahap-tahap yang saling berkaitan dan tidak dapat diulang kembali. Sepanjang rentang hidupnya, manusia mengalami perubahan dalam perkembangannya. Salah satu tahap yang dialami manusia adalah lanjut usia atau biasa disebut dengan lansia.

Seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup, jumlah lansia di Indonesia cenderung meningkat. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2000 sebanyak 14.439.967 jiwa (7,18%), selanjutnya pada tahun 2010 meningkat menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%). Sedangkan organisasi kesehatan dunia (WHO) telah memperhitungkan pada tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia akan mengalami peningkatan sebesar 414%. Sementara itu, angka tersebut meningkat dibanding tiga tahun lalu, yakni 72 tahun untuk warga perempuan, dan 70 tahun warga laki-laki.[10]

Lanjut usia sudah tentu akan dialami oleh setiap manusia. Lansia merupakan rentang terkhir dalam kehidupan manusia. Setiap individu pasti menginginkan dapat menjalani masa tuanya dengan kebahagiaan. Namun, dikarenakan kondisi di masa tua yang mengalami berbagai kemunduran atau penurunan baik dari fungsi fisik maupun psikis maka kebahagiaan yang diinginkan oleh lansia akan sulit untuk didapatkan.

Karena terjadinya penurunan dan kemunduruan kondisi yang dialami lansia maka muncul berbagai permasalahan-permasalahan baru pada lansia. Permasalahan lansia terjadi karena secara fisik mengalami proses penuaan yang disertai dengan kemunduran fungsi pada sistem tubuh sehingga secara otomatis akan menurunkan pula keadaan psikologis dan sosial dari puncak pertumbuhan dan perkembangan. Permasalahan-

[10] Lembaga Dakwah Adjhis, Jumlah Penduduk Lanjut Usia di Indonesia, dipublish pada tahun 2013 dalam https://adjhis.wordpress.com/2013/01/21/jumlah-penduduk-lanjut-usia-lansia-di-indonesia/, diakses pada Kamis, 07 April 2016 pukul 09:19 WIB.

permasalahan yang dialami lansia diantaranya: kondisi mental (penurunan secara kognitif dan psikomotorik), keterasingan (*loneliness*), *Post Power Syndrome*, dan masalah penyakit.[11]

Pada lansia, permasalahan psikologi terutama muncul saat lansia tidak berhasil menemukan jalan keluar dari masalah yang timbul dari proses menua. Rasa tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidakikhlasan menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, kematian pasangan, merupakan sebagian kecil dari keseluruhan "ketidakenakan" yang harus dihadapi lansia. Depresi, *Post Power Syndrome, the Empty Nest* adalah permasalahan makin memberatkan kehidupan lansia. Kepada lansia sering dianjurkan agar lansia mampu menghadapi berbagai persoalan dengan sikap "*enteng*" hingga lansia merasa tidak terdesak untuk mengubah orientasi kehidupan yang selama ini secara "*ajeg*" diikutinya. Perubahan-perubahan yang terjadi hendaknya dapat diantisipasi dan diketahui sejak dini sebagai bagian dari persiapan menghadapi masa tua dan hidup di masa tua. Mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa, biasanya merupakan gejala menjadi tua yang amat wajar. Keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa merupakan benteng pertahanan mental yang amat ampuh dalam melindungi diri dari berbagai ancaman masa tua.[12]

---

[11] V. Chandra, *Tinjauan Umum Tentang Lansia, Panti Wredha, dan Healing Environment*, dipublish pada tahun 2012, lihat dalam http://e-journal.uajy.ac.id/1070/3/2TA12520.pdf, diakses pada Kamis, 07 April 2016 pukul 8:24.

[12] Soemiarti Patmonodewo, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan Pribadi Dari Bayi Sampai Lanjut Usia*, (Jakarta: UI-press, 2001), hlm. 198.

Kehidupan lansia sedikit banyak bergantung pada lingkungan. Karena lingkungan dapat memberikan tantangan pada lansia untuk menggunakan kemampuan-kemampuan yang ada pada dirinya. Baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial serta kesan umum mengenai lansia biasanya masih bersifat negatif. Dengan demikian, maka aktivitas dan sikap mandiri dari lansia akan terhambat. Lingkungan sering tidak terlalu ramah terhadap lansia, padahal lingkungan sangat menentukan kepuasan dan kebermaknaan hidup lansia.

Kasih sayang, perhatian yang cukup, dan dukungan sosial dari keluarga merupakan semangat bagi lansia dalam menjalani hidup. Kebahagiaan dan ketenangan hidup pun akan didapatkan oleh lansia yang mendapatkan kasih sayang, perhatian, dan dukungan sosial dari keluarganya. Keadaan ini juga akan mendorong lansia dalam menemukan makna hidup yang lebih baik dibanding dengan lansia yang tinggal di Panti Wredha.

Lansia yang hidup di tengah keluarga dengan anak dan cucu cenderung dapat memaknai hidup, mereka dapat menjalani kehidupan dengan penuh semangat, optimisme, dan jauh dari perasaan hampa, mempunyai tujuan yang jelas baik jangka pendek maupun jangka panjang, dan bertanggung jawab baik terhadap diri sendiri, lingkungan atau masyarakat. Lansia cenderung dapat memaknai hidupnya disebabkan oleh sikap yang bersangkutan yang memandang bahwa hidupnya penting dan berharga (makna hidup), memiliki kepuasan hidup, memiliki kebebasan

berkehendak, menyiapkan kematian dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, mampu menghadapi masalah hidupnya dan tidak memiliki pikiran untuk bunuh diri, dan merasa memiliki kepantasan hidup.[13]

Hal itu berbeda dengan lansia yang hidup di panti. Meskipun kebutuhan fisik (sandang, papan, dan pangan) terpenuhi akan tetapi kebutuhan psikologis kurang atau bahkan tidak terpenuhi. kurangya perhatian yang diberikan oleh keluarga membuat lansia yang tinggal di dalam Panti merasa kurang kasih sayang. Haus akan perhatian membuat lansia malas untuk tetap semangat dalam menjalani hidup. hal ini juga akan membuat lansia merasa tidak memiliki arti dalam menjalani hidup.[14]

Seperti yang terjadi pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Panti Wredha Budhi Dharma merupakan salah satu Panti Sosial yang menampung lansia terlantar, dengan memberikan pelayanan jasmani, rohani dan sosial serta perlindungan untuk memenuhi kebutuhan lansia. Panti ini berlokasi di Ponggalan UH.VII/203 RT 14 RW V, Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta.

Berbagai macam alasan lansia memilih untuk tinggal di Panti Wredha seperti sudah tidak mampu lagi mencari nafkah untuk kebutuhan hidupnya sehari-hari, status duda atau janda karena salah satu meninggal

---

[13] Ratna Cahyawati, *Perbedaan Makna Hidup Pada Lansia yang Tinggal Di Panti Werdha Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga*, dalam http://psychology.uii.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-00320144.pdf, diakses pada Kamis, 07 April 2016, pukul 11:26 WIB.

[14] Hasil Observasi pada 25 Februari 2016.

dunia dan hidup sendiri dengan cara menumpang pada orang lain, hidup terlantar, tidak memiliki isteri dan anak. Namun alasan utama lansia memilih untuk tinggal di panti adalah karena faktor ekonomi dan sosial serta faktor kondisi fisik yang menurun sehingga membuat hidup lansia terlantar dan tanpa tahu arah tujuan hidup yang akan datang.

Meskipun hidup di Panti Wredha adalah pilihan lansia sehingga hidup lansia tidak sendiri, akan tetapi masalah psikologis masih saja mereka alami. Seperti halnya lansia masih merasa kesepian, tersisih, tidak berguna, stres, cemas, depresi dan lain sebaginya. Hal ini membuat lansia yang tinggal di Panti Wredha tidak mendapatkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup di masa tua.

Belum menerima keadaan atau kondisi saat ini merupakan salah satu permasalahan yang dialami oleh lansia di Panti Wredha Budhi Dharma. Dari observasi awal yang telah peneliti lakukan terlihat bahwa sebagian lansia yang tinggal di Panti Wredha Budhi Dharma belum bisa menyesuaikan diri atau bahkan belum bisa menerima kondisi saat ini. Dari kehidupan yang mapan berubah harus hidup di panti, pekerjaan yang menjadi kebanggannya harus ditinggalkan, serta tidak didapatkannya lagi rasa dihargai dan pengakuan dari orang seperti ketika lansia hidup dalam masa kejayaan. Rasa belum menerima kondisi saat ini biasa disebut dengan *Post Power Syndrome* .

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang lansia yang belum bisa menerima kondisinya saat ini. Yaitu keadaan

dimana lansia masih hidup dalam bayang-bayang masa lalunya yang penuh dengan kejayaan. Dan peneliti juga ingin mengetahui bagaimana cara mengatasi keadaan lansia yang mengalami *Post Power Syndrome* dan tinggal di dalam panti.

Dalam hal ini peneliti tertarik untuk meneliti tentang lansia yang mengalami *Post Power Syndrome* di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Alasan pertama yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian di Panti Wredha Budhi Dharma dikarenakan peneliti ingin mengetahui bagaimana pendamping Panti Wredha yang latar belakang pendidikannya bukan berasal dari konseling maupun psikolog dalam menyikapi atau mengatasi lansia dalam mengalami *Post Pewer Syndrome* agar lansia tersebut bisa mencapai taraf hidup yang wajar. Alasan kedua adalah bagaimana lansia yang mengalami *Post Power Syndrome* dan tinggal di dalam Panti Wredha Budhi Dharma dalam menghadapi permasalahan hidupnya, apakah cukup dengan layanan yang diberikan oleh pendamping apakah mereka juga memiliki cara tersendiri.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana metode Bimbingan Konseling yang dilakukan Panti Wredha dalam mengatasi lansia yang mengalami *Post Power Syndrome* di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta”

D. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui metode bimbingan konseling yang dilakukan Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta dalam mengatasii lansia yang mengalami *Post Power Syndrome*.

2. Kegunaan Penelitian

a. Secara Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini berguna untuk mengembangkan khazanah keilmuan bidang Bimbingan dan Konseling Islam pembahasan konseling lansia tentang upaya mendampingi lansia yang mengalami *Post Power Syndrome*.

b. Secara Praktis

Sedangkan secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk :

1). Membantu lansia dalam memahami dan menerima keadaan sekarang serta bagaimana cara mengurangi bahkan menghilangkan *Post Power Syndrome* yang dialami.

2). Menjadi pedoman bagi semua pihak yang bekerja dengan lansia, khususnya bagi pendamping di Panti Wredha dalam mendampingi lansia yang mengalami *Post Power Syndrome* agar lansia tidak terus larut dalam keadaan sekarang dan bisa

bangkit dari keterpurukan yang disebabkan oleh *Post Power Syndrome* tersebut.

3). Memberikan wacana tambahan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan lansia yang mengalami *Post Power Syndrome*.

E. Kajian Pustaka

Sebagai bahan acuan dan perbandingan peneliti menyusun kerangka penelitian, dalam penelitian ini telah dilakukan penelusuran terhadap penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang penulis kaji mengenai permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan lansia khususnya lansia yang mengalami *Post Power Syndrome*. Beberapa penelitian yang peneliti temukan antara lain sebagai berikut:

Skripsi karya Hamdan Rozak Alfarouk pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan Judul "*Post-Power Syndrome* pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (Studi Kasus Dua Pensiunan Guru MAN Pacitan)".[15] Subjek pada penelitian ini adalah dua pensiuna Guru MAN Pacitan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukan bahwa untuk mengatasi masalah *Post Power Syndrome* yang dialami kedua pensiunan Guru MAN Pacitan ini masuk dalam kategori sikap pengalihan peran (*Transformer),* yaitu mengubah gaya hidup dengan menciptakan gaya hidup baru dan

[15] Hamdan Rozak Alfarouk, "*Post-Power Syndrome pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (Studi Kasus Dua Pensiunan Guru MAN Pacitan)*", Skripsi diterbitkan, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2013).

menyenangkan diri sendiri. Melepaskan berbagai peran lama dan menjalankan peran baru.

Skripsi karya Nur Aprianti pada Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta dengan judul "Metode Bimbingan Islam Bagi Lanjut Usia Dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah di Rumah Perlindungan Lanjut Usia Jelambar".[16] Subyek pada penelitian ini adalah Penanggung Jawab RPLU, 2 Staf RPLU, dan Lansia. Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kualitatif. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada 3 metode yang dilakukan dalam bimbingan Islam di RPLU yaitu bimbingan individu, kelompok dan psikoanalisis dan ketiga metode tersebut memberikan dampak positif bagi lansia di RPLU.

Skripsi karya Ratri Gumelar pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul "Peningkatan Kesejahteraan Lansia (Studi Kasus Program Pelayanan Kesejahteraan Lansia UPT Panti Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta, Ponggalan UH. 7/003 RT 14 RW V, Yogyakarta)".[17] Subyek pada penelitian ini adalah lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma

---

[16] Nur Aprianti,"*Metode Bimbingan Islam Bagi Lanjut Usia Dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah di Rumah Perlindungan Lanjut Usia Jelambar*", Skripsi diterbitkan,(Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011).

[17] Ratri Gumelar, "*Peningkatan Kesejahteraan Lansia (Studi Kasus Program Pelayanan Kesejahteraan Lansia UPT Panti Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta, Ponggalan UH. 7/003 RT 14 RW V, Yogyakarta)"*, Skripsi diterbitkan, (Yogyakarta: Program Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014)

Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa pengaruh program dari panti yang tujuannya untuk mensejahterakan lansia belum mencapai maksimal dikarenakan program yang sudah ada belum belum semua lansia mau mengikuti kegiatan dari program yang telah dirancang oleh panti.

Berbagai uraian penelitian yang berkaitan tersebut, maka perbedaan penelitian yang akan penulis lakukan adalah pokok pembahasan dari penelitian sebelumnya antara lain untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi *Post Power Syndrome* yang dialami oleh pensiunan Pegawai Negeri Sipil, untuk mengetahui metode Bimbingan Islam bagi lansia serta untuk mengetahui pengaruh dari program pelayanan panti bagi kesejahteraan hidup lansia. Hal ini berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan akan membahas bagaimana metode bimbingan konseling pada lansia yang mengalami *Post Power Syndrome* di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

F. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Layanan Bimbingan Konseling

a. Pengertian Layanan Bimbingan Konseling

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) layanan memiliki arti suguhan atau penyediaan keperluan.[18] Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada sesorang atau sekelompok orang secara terus-menerus dan sistematis oleh guru

[18] Badudu dan Sutan Mohamad Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan ,1994), hlm.782.

pembimbing agar individu atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri. Kemandirian yang menjadi tujuan usaha bimbingan ini mencakup lima fungsi pokok yang hendaknya dijalankan oleh pribadi mandiri, yaitu: (1) mengenal diri sendiri dan lingkungannya sebagaimana adanya, (2) menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis, (3) mengambil keputusan, (4) mengarahkan diri sendiri, dan (5) mewujudkan diri mandiri.[19]

Bimbingan adalah merupakan bantuan atau tuntunan, yang mengandung pengertian bahwa pembimbing harus memberikan bantuan kepada yang dibimbingnya serta menentukan arah kepada yang dibimbingnya. Keadaan ini seperti yang terkenal dalam dunia pendidikan "*Tut Wuri Handayani*". Yaitu bahwa dalam memberikan bimbingan, arah diserahkan kepada yang dibimbingnya, hanya dalam keadaan yang memaksa pembimbing mengambil peran secara aktif di dalam memberikan bimbingannya. Tidaklah pada tempatnya jika pembimbing memberikan individu yang dibimbingnya terlantar keadaannya, bila individu tersebut telah nyata-nyata tidak dapat mengatasi persoalannya, baik secara

[19]Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), hlm. 20.

individual maupun secara kelompok tanpa memandang keadaan umur.[20]

Bantuan tersebut hendaknya merupakan bantuan yang dapat menyadarkan individu akan pribadinya sendiri (bakatnya, minatnya, kecakapannya, kemampuannya dan sebagainya) sehingga dengan demikian individu sanggup memecahkan sendiri kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Jadi bimbingan itu bukanlah pemberian arah/tujuan yang ditentukan oleh si pembimbing, bukan paksaan suatu pandangan kepada seseorang dan bukan pula suatu pengambilan keputusan yang diperuntukan untuk seseorang. Melainkan dalam bimbingan ini individu (konseli) diberikan kebebasan untuk memilih sedangkan pembimbing (konselor) hanya membantu menetapkan suatu pilihan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diberikan batasan sebagai berikut bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu atau kelompok (konseli) untuk mengatasi permasalahan hidupnya, agar individu atau kelompok (konseli) tersebut dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Atau dengan kata lain bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada seseorang dalam usaha memecahkan permasalahan yang dialaminya.

---

[20]Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta,1991), hlm. 3.

Sedangkan konseling adalah suatu proses yang *learning-oriented* atau suatu proses yang berorientasikan belajar, yang dilaksanakan dalam suatu lingkungan sosial, antara seseorang dengan seseorang, dimana seorang konselor harus memiliki kemampuan professional dalam bidang ketrampilan dan pengetahuan psikologis. Konselor berusaha membantu konseli dengan metode yang sesuai atau cocok dengan kebutuhan konseli tersebut dalam hubungannya dengan keseluruhan program, agar individu dapat mempelajari lebih baik tentang dirinya sendiri. Belajar bagaimana memanfaatkan pemahaman tentang dirinya untuk memperoleh tujuan-tujuan hidup yang lebih realistis, sehingga konseli dapat menjadi anggota masyarakat yang berbahagia dan lebih produktif.[21]

Berdasarkan pengertian konseling di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling merupakan bantuan dimana konseli ditolong untuk mengerti lebih jelas tentang dirinya dan dapat memperbaiki kesulitan-kesulitan atau permasalahan yang dialaminya. Dalam hubungan ini konseling dapat dilakukan secara mendalam atau secara dangkal. Secara dangkal bisa hanya sekedar memperbaiki hubungan dengan lingkungan. Sedangkan secara mendalam tidak hanya memperbaiki hubungan dengan lingkungan saja akan tetapi lebih dalam lagi seperti tercapainya perubahan-

[21] *Ibid.*, hlm. 23.

perubahan struktur intrapsikis. Konseling ini dilakukan oleh seorang yang ahli seperti: Psikolog, Psikiater, Konselor, Pendidik dan Pekerja Sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud layanan bimbingan konseling adalah program pemberian bantuan yang disediakan oleh seorang profesional untuk membantu individu (konseli) yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan masalahnya.

b. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Ditinjau dari segi sifatnya, layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi sebagai fungsi pencegahan, fungsi pemahaman, fungsi perbaikan dan fungsi pemeliharaan dan pengembangan.[22] Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1). Pencegahan

Layanan bimbingan dapat berfungsi pencegahan artinya merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Dalam fungsi pencegahan ini layanan yang diberikan berupa bantuan bagi konseli agar terhindar dari masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

2). Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman yang dimaksud yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman

[22] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program* ..., hlm. 26.

tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan konseli.

3). Fungsi Perbaikan

Walaupun fungsi pencegahan dan pemahaman sudah dijalankan, namun mungkin saja konseli masih mengalami masalah-masalah tertentu. Di sinilah fungsi perbaikan berperan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpecahnya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami konseli.

4). Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi ini berarti bahwa layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dapat membantu konseli dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya secara mantap, terarah dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada empat fungsi dari bimbingan konseling yaitu fungsi pencegahan, fungsi pemahaman, fungsi perbaikan serta fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Dari keempat fungsi ini, terlihat bahwasanya dengan adanya bimbingan konseling diharapkan individu dapat mencegah timbulnya masalah yang akan menghambat perkembangan dirinya dalam mencapai tujuan hidupnya. Selain itu, diharapkan juga individu dapat memahami permasalahan yang sedang dihadapinya sehingga individu dapat

mencari jalan keluar atau solusi dari masalahnya tersebut sehingga individu dapat mencapai tujuan hidupnya.

c. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Tujuan bimbingan dan konseling terbagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.[23]

1). Tujuan Umum

Tujuan umum dari layan bimbingan dan konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan, sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Tahun 1989 (UU No.2/1989), yaitu terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

2). Tujuan Khusus

Secara khusus layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi-sosial, belajar dan karir. Bimbingan pribadi-sosial dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi-sosial dalam mewujudkan pribadi yang takwa, mandiri dan bertanggung

[23] *Ibid*., hlm. 28.

jawab. Bimbingan belajar dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan tugas perkembangan pendidikan. Bimbingan karir dimaksudkan untuk mewujudkan pribadi pekerja yang produktif.

Uraian mengenai tujuan dari bimbingan konseling di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling memiliki tujuan untuk membentuk individu menjadi manusia seutuhnya. Yaitu makhluk yang dapat bertanggung jawab akan tugasnya hidup di dunia.

d. Metode-Metode Bimbingan Konseling

Metode bimbingan konseling bila dilihat dari segi komunikasi dibagi menjadi dua, yaitu:[24]

1). Metode langsung

Metode langsung adalah metode dimana konselor melakukan komunikasi secara bertatap muka dengan konseli, metode ini dapat dilakukan dengan :

a). Metode individual

Konselor melakukan komunikasi langsung dengan konseli secara individual, hal ini dapat dilakukan dengan percakapan pribadi atau dengan kunjungan ke rumah (*home visit*) serta kunjungan dan observasi kerja.

[24] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2004), hlm. 54.

b). Metode kelompok

Konselor melakukan komunikasi dengan konseli secara berkelompok, hal ini dapat dilakukan dengan diskusi kelompok, karyawisata dan ceramah, sosiodrama, psikodrama, *group teaching*.

2). Metode tidak langsung

Metode tidak langsung (metode komunikasi tidak langsung) adalah metode bimbingan / konselingyang dilakukan melalui media komunikasi masa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, bahkan massal. Metode tidak langsung ini menggunakan media komunikasi seperti:

a). Media cetak, yaitu media visual yang pembuatanya melalui proses pencetakan/*printing/offset*. Media cetak ini menyajikan pesan melalui huruf dan gambar-gambar yang diilistrasikan untuk memperjelas pesan atau informasi yang disajikan. Jenis media cetak ini diantaranya buku teks dan modul.[25]

b). Media elektronik, yaitu suatu alat yang digunakan sebagai perantara untuk menginformasikan suatu hal/masalah kepada individu/masyarakat dalam elektronik.[26] Contoh media

[25] Mochamad Nursalim, *Pengembangan Media Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: @kademia, 2013), hlm.13.

[26] www.M.compasiana.com/lensamutiara/media-komunikasi_55006a6aa333115373510e36, diakses pada senin, 25 April 16, pukul 16:00 WIB

elektronik adalah rekaman vidio, rekaman audio, presentasi multimedia.

c). Media audio, yaitu media yang penyampaian pesannya hanya dapat diterima melalui indera pendengaran. Pesan atau informasi yang akan disampaikan dituangkan ke dalam lambang-lambang auditif yang berupa kata-kata, musik, dan *sound effect*.

d). Media audiovisual, yaitu media perantara atau penggunaan materi dan penyerapannya melalui indera pendengar dan indera penglihat sehingga membangun kondisi yang dapat membuat individu memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap.[27] Contoh media audio visual yaitu televisi.

e). Media interaktif, dalam media interaktif tidak hanya memperhatikan media atau objek saja, melainkan juga dituntut untuk berinteraksi selama mengikuti bimbingan dan konseling. Seperti bimbingan kelompok, konseling kelompok.

Berdasarkan penjelasan mengenai metode bimbingan konseling terlihat bahwa ada dua metode bimbingan konseling yaitu metode langsung dan tidak langsung. Kedua metode ini dapat digunakan oleh konselor dalam membantu konseli dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi konseli. Konselor

[27] http://www.sarjanaku.com/2011/05/media-audio-visual.html, dikses pada senin, 25 April 16, pukul 16:45 WIB.

dapat menggunakan dan memilih metode tersebut sesuai dengan kebutuhan dan keadaan konseli.

e. Jenis Layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling

1). Jenis layanan bimbingan konseling

Ada beberapa jenis layanan bimbingan dan konseling yaitu:[28]

a). Layanan orientasi

Layanan orientasi merupakan layanan terhadap individu yang berkenaan dengan tatapan kedepan dan tentang sesuatu yang baru.

b). Layanan informasi

Layanan informasi merupakan layanan untuk membekali individu dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya seperti kepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan dalam menetukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki.

c). Layanan penempatan dan penyaluran

Layanan penemptan dan penyaluran merupakan layanan yang memungkinkan individu memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat. Seperti halnya

[28] Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 83.

membantu individu dalam memperoleh pengetahuan sebagai persiapan kelak menjalani kehidupan yang baru.

d). Layanan penguasaan konten

Layanan penguasaan konten merupakan layanan yang membantu individu menguasai konten tertentu, terutama kompetensi atau kebiasaan yang baik dan berguna dalam kehidupannya.

e). Layanan konseling perorangan

Layanan konseling perorangan bermakna layanan konseling yang diselelnggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli.

f). Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah individu secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari nara sumber dan membahas pokok bahasan tertentu untuk pengembangan diri individu.

g). Layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan individu memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dan masalah yang dibahas adalah

masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

h). Layanan konsultasi

Layanan konsultasi merupakan layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor terhadap konseli yang memungkinkannya memperoleh wawasan, pemahaman dan cara-cara yang perlu dilaksanakannya dalam menangani kondisi atau permasalahan pihak ketiga.

i). Layanan mediasi

Layanan mediasi adalah layanan yang membantu individu menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan antarmereka.

Berdasarkan pemaparan tentang layanan bimbingan konseling di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya dengan adanya layanan bimbingan konseling ini individu dapat memperoleh berbagai pengetahuan, informasi bahkan solusi dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

2). Kegiatan pendukung bimbingan dan konseling

Ada enam kegiatan pendukung dalam bimbingan dan konseling yaitu sebagai berikut:[29]

a). Aplikasi intrumentasi, yaitu kegiatan pendukung BK untuk mengumpulkan data dan keterangan tentang diri dan

[29] *Ibid*., hlm. 88.

lingkungan individu. Pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan berbagai instrumen, baik tes maupun non tes.

b). Himpunan data, yaitu kegiatan menghimpun data yang relevan dengan pengembangan individu, yang diselenggarakan secara berkelanjutan, sistematis, komprehensif, terpadu dan bersifat rahasia.

c). Konferensi kasus, yaitu kegiatan pendukung untuk membahas permasalahan yang dialami oleh individu dalam suatu forum pertemuan yang dihadiri oleh berbagai pihak yang diharapkan dapat memberikan bahan, keterangan, kemudahan, dan komitmen bagi terentaskannya permasalahan tersebut. Konferensi kasus ini bersifat terbatas dan tertutup.

d). Kunjungan rumah, yaitu kegiatan pendukung untuk memperoleh data, keterangan, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya permasalahan individu melalui kunjungan ke rumahnya.

e). Tampilan kepustakaan, yaitu kegiatan menyediakan berbagai bahan pustaka yang dapat digunakan individu dalam pengembangan pribadi, kemampuan soisal, kegiatan belajar, dan karir/jabatan.

f). Alih tangan kasus, yaitu kegiatan pendukung BK untuk mendapatkan penanganan yang lebih tepat dan tuntasatas

masalah yang dialami individu dengan memindahkan penanganan kasus dari satu pihak kepihak lainnya.

Berdasarkan penjelasan mengenai kegiatan pendukung di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya untuk dapat membantu dan menyelesaikan permasalahan konseli maka konselor membutuhkan kegiatan pendukung antara lain aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, tampilan kepustakaan, alih tangan kasus.

2. Tinjauan tentang lansia

a. Pengertian Lansia

Menurut Undang-Undang No.4 tahun 1965, menetapkan batas lanjut usia 55 tahun.[30] Elizabeth B. Hurlock menambahkan dalam bukunya "Psikologi Perkembangan" masa lansia adalah masa dimana seseorang mengalami perubahan fisik dan psikologis, bahkan ketika masa tua disebut sebagai masa yang mudah dihinggapi segala penyakit dan akan mengalami kemunduruan mental seperti menurunnya daya ingat dan pikiran.[31]

Lanjut usia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses

[30] Undang-Undang No.4 Tahun 1965 Tentang Pemberian Bantuan Bagi Orang Jompo.

[31] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1998), hlm. 30.

alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran menurun, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh tidak proposional.[32]

Berdasarkan penjelasan mengenai pengertian lansia diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud lansia adalah individu yang telah mencapai usia 55 tahun atau lebih dan telah mengalami berbagai kemunduran, baik kemunduran secara fisik, biologis maupun psikologis.

b. Tugas – Tugas Perkembangan Lansia

Adapun tugas-tugas perkembangan usia lanjut adalah sebagai berikut:[33]

1). Menyesuaikan diri dengan kondisi fisik dan kesehatan yang semakin menurun.

2). Menyesuaikan diri dengan situasi pensiun dan penghasilan yang semakin berkurang.

3). Menyesuaikan diri dengan kematian dari pasangan hidup.

4). Membina hubungan dengan sesama usia lanjut.

---

[32] R. Siti Maryam, dkk., *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hlm. 32.

[33] Elfi Yuliani Rochmah, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: STAIN Ponorogo Press,2005), hlm. 84.

5). Memnuhi kewajiban-kewajiban sosial dan kenegaraan secara luwes.

6). Kesiapan menghadapi kematian.

Lanjut usia memasuki tahap ini dituntut untuk mengadakan penyesuaian diri baik secara biologis, psikologis, sosial budaya dan spiritual. Lansia juga perlu melakukan penyesuaian terhadap kehilangan-kehilangan yang terjadi, meliputi :[34]

1). Ekonomi, penyesuaian terhadap pendapatan yang menurun secara substansial, kemudian penyesuaian terhadap ketergantungan ekonomi pada keluarga atau subsidi pemerintah.

2). Perumahan, penyesuaian terhadap tempat tinggal yang lebih kecil atau pindah ke tempat anak atau panti jompo.

3). Pekerjaan, memasuki masa tua mengharuskan individu pensiun dari pekerjaan, kehilangan peran dan kesempatan serta produktivitas.

4). Kesehatan, pada masa ini adanya penurunan pada fungsi fisik, mental dan kognitif. Suami atau isteri perlu memberikan perawatan pada pasangan yang kurang sehat dalam menghadapi masalah-masalah penuaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa lansia memiliki tugas-tugas yang harus dijalankan dalam menghadapi masa tuanya. Tugas yang harus dijalani oleh lansia

[34] A. Setiono Mangoenprasodjo dan Siti Nur Hidayati, *Mengisi Hari Tua...*, hlm. 4.

adalah penyesuaian baik secara biologis, psikologis, sosial budaya dan spiritual.

c. Masalah-Masalah Yang Dihadapi Lansia

Masalah yang pada umumnya dihadapi oleh usia lanjut dapat dikelompokkan ke dalam empat bagian, yaitu sebagai berikut:[35]

1. Masalah Ekonomi

   Usia lanjut ditandai dengan menurunnya produktivitas kerja, memasuki masa pensiun atau berhentinya pekerjaan utama. Hal ini berakibat pada menurunnya pendapatan yang kemudian terkait dengan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari, seperti sandang, pangan, papan, kesehatan, rekreasi, dan kebutuhan sosial. Pada sebagian usia lanjut, karena kondisinya yang tidak memungkinkan, berarti masa tua tidak produktif lagi dan berkurang atau bahkan tiada penghasilan. Pada sisi lain, usia lanjut dihadapkan kepada berbagai kebutuhan yang semakin meningkat, seperti kebutuhan akan makanan yang bergizi dan seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, perawatan bagi yang mangalami penyakit ketuaan, kebutuhan sosial dan rekreasi.

[35] Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2011), hlm. 9.

2. Masalah Sosial

Memasuki masa tua ditandai dengan berkurangnya kontak sosial, baik dengan anggota keluarga, anggota masyarakat maupun teman kerja sebagai akibat dari terputusnya hubungan kerja karena pensiun. Di samping itu kecenderungan meluasnya keluarga inti atau keluarga batih (*nucleus family*) dari pada keluarga luas (*extended family*) juga akan mengurangi kontak sosial usia lanjut. Selain itu, perubahan nilai sosial masyarakat yang mengarah pada tatanan masyarakat individualistik, berpengaruh bagi para usia lanjut yang kurang mendapat perhatian, sehingga sering tersisih dari kehidupan masyarakat dan terlantar. Kurangnya kontak sosial ini menimbulkan perasaan kesepian, murung. Hal ini tidak sejalan dengan hakikat manusia sebagai makhluk sosial yang dalam hidupnya selalu membutuhkan kehadiran orang lain.

3. Masalah kesehatan

Pada usia lanjut terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif. Hal ini akan menimbulkan masalah kesehatan, sosial, dan membebani perekonomian baik pada usia lanjut maupun pemerintah karena masing-masing penyakit memerlukan dukungan dana atau biaya.

4. Masalah Psikologis

Masalah psikologis yang dihadapi usia lanjut pada umumnya meliputi: kesepian, terasing dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, keterlantaran terutama bagi usia lanjut yang miskin, *post power syndrome*, dan sebagainya. Kehilangan perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial biasanya berkaitan dengan hilangnya jabatan atau kedudukan, dapat menimbulkan konflik atau guncangan. Berbagai persoalan tersebut bersumber dari menurunnya fungsi-fungsi fisik dan psikis sebagi akibat dari proses penuaan. Aspek psikologi merupakan faktor penting dalam kehidupan usia lanjut, bahkan sering lebih menonjol daripada aspek lainnya dalam kehidupan seorang usia lanjut.

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai permasalahan yang dihadapi lansia dapat ditarik kesimpulan bahwasanya secara umum masalah yang dihadapi lansia dapat digolongkan kedalam empat bagian yaitu masalah ekonomi, sosial, kesehatan, dan psikologi. Dari keempat masalah ini lansia sangat membutuhkan bantuan orang lain (konselor) agar lansia dapat menyelesaikan atau menghadapi permasalahan yang dihadapinya.

3. Tinjauan tentang *Post Power Syndrome*

a. Pengertian *post-power syndrome*

Post power syndrome hampir selalu dialami manusia terutama manusia 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 syndrome* yang berat semakin besar.

Post Power Syndrome ialah reaksi somatik dalam dalam bentuk sekumpulan simtom penyakit, luka-luka serta kerusakan fungsi-fungsi jasmaniah dan rohaniah yang bersifat progresif dan penyebabnya adalah pensiun atau sudah tidak memiliki jabatan atau kekuasaan lagi.[36]

Menurut Elia dalam Agustina Maria Clara, ciri-ciri *Post Power Syndrome* yang melekat pada diri penderitanya adalah sebagai berikut:[37]

1). Orang yang senang dihargai dan dihormati orang lain, yang permintaannya selalu dituruti, yang suka dilayani orang lain.

---

[36] Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm. 501.

[37] Agustina Maria Clara, *Pensiun, Stress dan Bahagia*, dipublish pada tahun 2008, lihat dalam http://www.all-about-stress.com, diakses Selasa 15 Maret 16, pukul 16.20 WIB

2). Orang-orang yang membutuhkan pengakuan dari orang lain karena kurangnya harga diri, sehingga jika individu tersebut memiliki jabatan maka individu akan merasa diakui oleh orang lain.

3). Orang-orang yang menaruh arti hidupnya pada prestasi jabatan dan pada kemampuan untuk mengatur hidup orang lain, untuk berkuasa terhadap orang lain. Istilah orang yang menganggap kekuasaan itu segala-galanya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan *Post Power Syndrome* adalah gejala psikologi yang dialami lansia setelah masa kejayaannya berakhir. Atau dengan kata lain, individu yang belum bisa menerima keadaanya saat ini dan masih terbayang-bayang akan kehidupan di masa lalu.

b. Gejala-gejala *Post Power Syndrome*

Beberapa gejala yang dijadikan indikasi sebagai gejala *Post Power Syndrome* anatara lain sebagai berikut:[38]

1). Adanya perubahan fisik secara drastis

2). Menjadi pemurung

3). Menjadi cepat emosi dan malu bertemu dengan orang lain

4). Mengalami penurunan kesehatan

[38] Joannes Widjajanto, *PHK dan Pensiun Dini Siapa Takut?*, (Jakarta: Penebar Swadaya, 2009), hlm. 52.

Gejala-gejala *post power syndrome* menurut Elia akan dirasakan individu dengan meliputi beberapa gejala, diantaranya :[39]

1) Gejala fisik, misal bagi orang-orang yang menderita *Post Power Syndrome* biasanya tampak jauh lebih cepat tua dibandingkan pada waktu individu masih menjabat. Tanpa diduga tiba-tiba rambutnya menjadi putih, berkeriput, menjadi pemurung dan mungkin sakit-sakitan.
2) Gejala emosi, misalnya cepat mudah tersinggung, merasa tidak berharga, ingin menarik diri dari lingkungan pergaulan, ingin bersembunyi dan lain-lain.
3) Gejala perilaku, malu bertemu dengan orang lain, lebih mudah melakukan pola-pola kekerasan atau menunjukkan kemarahan baik di rumah atau tempat lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala yang dialami oleh lansia yang mengalmi *Post Power Syndrome* dapat dilihat dari gejala fisik, emosi dan perilakunya.

c. Faktor yang mempengaruhi *Post Power Syndrome*

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang menderita gejala *Post Power Syndrome*, dalam hal ini paling tidak khusus tentang pensiunan guru ada beberapa faktor, diantaranya:[40]

---

[39]Elia, *post power syndrome*, publish tahun 2003, lihat dalam http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel079, diakses Selasa 15 Maret 16, pukul 15.00 WIB

[40]Rini JF, *Pensiun dan Pengaruhnya*, dipublish tahun 2001, dalam www.e-psikologi.com, diakses pada Rabu 16 Maret 16, pukul 10.35 WIB

1). Kepuasan kerja dan pekerjaan, ketika seseorang sudah memasuki masa pensiun secara otomatis kepuasan dalam diri mereka untuk bekerja menjadi salah satu faktor mengalami *Post Power Syndrome*.

2). Usia, usia memang menjadi faktor penentu dalam mengalami gejala *Post Power Syndrome*. Karena ketika usia semakin lanjut, maka pola pikir dan perilaku pun akan semakin menurun.

3). Kesehatan, jelas sekali kesehatan akan mempengaruhi gejala *Post Power Syndrome* pada diri seseorang. Semakin tua seseorang, maka gejala kesehatan yang menurun pun akan terlihat.

4). Status sosial sebelum Pensiun, biasanya orang yang menderita gejala *Post Power Syndrome* mengalami depresi yang cukup akut, karena dalam status sosial mereka akan terpengaruhi, sebagaimana menjadi orang biasa lagi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *Post Power Syndrome* ada dua yaitu faktor *ekstern* dan *intern*. Yang termasuk dalam faktor *ekstern* adalah kedudukan atau jabatan dalam pekerjaan dan status sosial. Sedangkan yang termasuk ke dalam faktor *intern* yaitu usia dan kesehatan.

d. Cara Menangani *Post Power Syndrome*

Seseorang yang mengalami *post-power syndrome* biasanya menganggap bahwa jabatan atau pekerjaannya merupakan hal yang sangat membanggakan bahkan cenderung menjadikan pekerjaannya sebagai dunianya. Sehingga hilangnya pekerjaan karena pensiun atau PHK memberikan dampak psikologis pada mental seseorang. Penanganan yang bisa dilakukan pada kasus seperti ini adalah dengan memberikan *cognitive behavioral therapy*. Dengan terapi kognitif, diharapkan seseorang dapat mengubah pola pikir yang sebelumnya membanggakan prestasi, jabatan, dan pekerjaannya, menjadi yakin, percaya dan menerima bahwa tidak ada yang abadi di dunia ini. Setelah itu, temukanlah hal-hal baru yang bisa membanggakan atau memberikan kebermaknaan hidup pada lansia.[41]

Menurut Sudarilah menghadapi Post Power Syndrome dapat dilakukan melalui beberapa cara diantaranya:[42]

1) Mencari aktifitas atau kegiatan yang positif. Dengan kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan diharapkan dapat menimbulkan perasaan bahwa hidup itu masih mempunyai arti dan bermanfaat bagi sesama sehingga akan muncul rasa puas,

---

[41] Psychologyclubuii, *Post Power Syndrome*, di publish pada tahun 2012, dalam http://psychologystudyclubuii.wordpress.com, diakses pada Selasa, 05 April 2016, pukul 10.27 WIB

[42] S. Sudarilah, *Kiat-Kiat Menghadapi Pensiun*, di Publish pada tahun 2013, dalam http://download.portalgaruda.org , diakses pada senin 27 Juni 2016, pukul 20.00 WIB.

senang, bersyukur serta dapat membangkitkan semangat hidup yang akan berpengaruh pada kesehatan lebih baik dan berumur panjang.

2) Melakukan hobi yang sehat. Pada waktu senggang dapat dilakukan kegiatan yang *rekreatif* (bersifat menghibur dan menyenangkan) dan tidak membutuhkan biaya banyak seperti olahraga, kesenian, berkebun, pelihara ikan, mancing dan lain sebagainya. Kegiatan tersebut diharapkan dapat menghilangkan rasa kebosanan dan kejenuhan. Kegiatan seperti ini juga harus diukur agar seimbang dengan kondisi dan situasi, baik dari segi finansial maupun potensi fisik yang sudah tidak muda lagi sehingga dapat memberikan manfaat bagi yang bersangkutan.

3) Memperdalam ajaran Agama. Jika pada masa dinas/aktif banyak kesibukan biasanya intensitas untuk memlihara hubungan dengan Tuhan relatif akan berkurang, maka pada waktu memasuki masa pensiun hendaknya intensitas ditambahkan. Mengingat keimana manusia itu pasang surut maka harus selalu dipupuk, dengan selalu berupaya untuk meningkatkan keimanan dengan banyak mengasah dan meningkatkan pemahaman ajaran Agama yang selanjutnya untuk dihayati dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Selalu menjaga tali silaturahim antar sesama. Kegiatan seperti

ini diharapkan dapat menyadarkan bahwa hidup ini tidak sendirian karena masih banyak teman yang bisa meringankan beban. Meskipun tidak dengan berupa materi tapi dengan berupa saran atau pendapat. Dengan cara ini diharapkan dapat memberikan perasaan tenang, tenteram, senang dan menambah umur.

4) Memperbanyak bersedekah, infak dan zakat. Dengan banyak infak, sedekah dan zakat diharapkan dapat menumbuhkan dan mempererat hubungan tali persaudaraan, saling mendoakan untuk mendapatkan kemudahan, dan sikap membantu sesama apabila sewaktu-waktu membutuhkan pertolongan.
5) Menerima keadaan dan bersyukur. Ikhas menjalani apa yang sudah menjadi ketetapan Allah dan bersyukur dengan hati, melalui lisan dan perilaku untuk ditindak lanjut dengan memperbanyak amal sholeh kepada sesama umat, maka InsyaAllah ketetangan dan ketenteraman hidup akan diperoleh.
6) Memperbanyak berdoa. Berdoa dilakukan agar apapun yang diberikan dalam kehidupan berkah dan dapat bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Karena sekuat apapun usaha manusia tanpa berdoa maka semua itu tidak akan berhasil tanpa adanya Ridho dari Allah SWT.

Berdasarkan penjelasan di atas terlihat bahwa untuk menangani *Post Power Syndrome* dapat menggunakan *cognitive*

behavioral therapy yaitu dengan cara mengubah pola pikir konseli. Yaitu dengan merubah cara berpikir yang bersifat negatif kearah cara berpikir yang positif. Kemudian cara lain yang dapat dilakukan adalah mencari kegiatan/aktifitas baru, melakukan hobi sehat, memperdalam ajaran Agama, banyak berinfak, sedekah dan zakat, menerima keadaan dan bersyukur, dan berdoa. Selain dengan memberikan kesibukan-kesibukan lain pada lansia agar pikiran mereka teralihkan dalam hal-hal baru sehingga stres yang lansia alami dapat berkurang, juga perlu adanya kegiatan kerohanian agar ketenteraman dan kedamaian hidup tetap terjaga dengan baik.

4. Tinjauan Tentang *Post Power Syndrome* Pada Lansia Dalam Perspektif BKI

Masa usia lanjut tidak dapat digambarkan dengan jelas karena setiap individu berbeda-beda. Sikap-sikap sebelumnya, situasi kehidupan, dan kekuatan fisik mempengaruhi penyesuaian diri pada tahap terakhir kehidupan ini. Masalah-masalah utama dan penyebab gangguan kepribadian pada usia lanjut adalah keterbatasan fisik yang sangat ketat, ketergantungan, perasaan semakin kurang berguna, dan perasaan terisolasi.[43]

Post Power Syndrome merupakan salah satu masalah psikologi yang dialami lansia. *Post Power Syndrome* merupakan reaksi somatik

[43] Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius,2006), hlm. 309.

dalam dalam bentuk sekumpulan simtom penyakit, luka-luka serta kerusakan fungsi-fungsi jasmaniah dan rohaniah yang bersifat progresif dan penyebabnya adalah pensiun atau sudah tidak memiliki jabatan atau kekuasaan lagi.[44] Individu mengalami *Post Power Syndrome* setelah masa kejayaannya berakhir. Gejala individu yang mengalami *Post Power Syndrome* dapat dilihat ketika individu tersebut lebih suka bercerita mengenai masa lalunya yang penuh dengan kejayaan. Individu yang mengalami *Post Power Syndrome* juga akan menutup diri dari lingkungannya, pemurung dan mudah tersinggung, juga selalu menganggap negatif semua hal yang terjadi di sekitarnya.

Islam memandang lansia sebagai makhluk yang terhormat. Dalam Islam, penuaan sebagai tanda dan simbol pengalaman dan ilmu. Para lansia memiliki kedudukan tinggi di masyarakat, khususnya, dari sisi bahwa mereka adalah harta dari ilmu dan pengalaman, serta informasi dan pemikiran. Oleh sebab itu, lansia harus dihormati dan dicintai, sebagaimana yang telah disebutkan dalam Al-Quran Surah Al-Isra ayat 23-24 yang berbunyi:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓا۟ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ
كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَٱخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ
ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا ﴿٢٤﴾

[44] Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, (Yogyakarta : Kanisius, 2006), hlm. 501.

Artinya : “23)Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia. 24)Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kesayangan dan ucapkanlah: "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil".”[45]

Berdasarkan ayat tersebut terlihat bahwasanya Allah telah memerintahkan kepada manusia untuk berbuat kepada lansia dan memuliakannya. Lansia berhak untuk mendapatkan kebahagiaan dan ketenteraman hidup. Untuk itu lansia membutuhkan seseorang yang dapat membantunya dalam menghadapi permasalahan yang dapat menghambatnya dalam mencapai kebehagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat.

Proses dalam memberikan bantuan ini biasa disebut dengan konseling, dalam hal ini untuk mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat lansia membutuhkan konseling Islam. Konseling Islam sendiri memiliki tujuan agar individu menjadi muslim yang bahagia dunia dan akhirat. Untuk mencapai hal tersebut maka dalam proses konseling perlu dibangun kemandirian individu sebagai pribadi muslim. Adapun ciri pribadi muslim yang diharapkan terbentuk melalui konseling adalah:[46]

---

[45] Al-Qur’an, 17: 23-24. Semua terjemah ayat Al-Quran di skripsi ini diambil dari Departemen Agama, Al-Quran dan Terjemahnya (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005).

[46] Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm.119.

1). Individu yang mampu mengenal dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah, makhluk individu yang unik dengan segala kelebihan dan kekurangannya, makhluk yang selalu berkembang dan makhluk sosial (yang harus mengenal lingkungan sosialnya/keluarga, sekolah, masyarakatnya).

2). Individu menerima keberadaan diri dan lingkungannya secara positif dan dinamis (sebagai hamba Allah, sebagai makhluk individu, dan sebagai makhluk sosial) yang dituntut dengan sejumlah tugas dan tanggung jawab dalam hidup.

3). Individu mampu mengambil keputusan yang sesuai dengan tuntunan Ilahi dalam eksistensi dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah yang diberi fitrah dengan potensi hati/kalbu, akal, fisik-psikis dan hawa nafsu, sebagai makhluk individu yang unik, sebagai makhluk sosial yang terikat dengan lingkungan sosial/orang lain di luar dirinya.

4). Individu mampu mengarahkan dirinya sesuai keputusan yang diambilnya.

5). Individu mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai insan yang tunduk pada aturan Ilahi, menjadi dirinya sendiri yang bersikap dan bertindak sesuai fitrahnya, sebagai individu yang mampu menempatkan dirinya dalam lingkungan sosialnya sesuai nilai-nilai Islam.

Untuk mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat maka seorang individu harus memiliki ciri pribadi sebagaimana disebutkan di atas. Dan untuk memiliki ciri-ciri pribadi tersebut, seorang individu membutuhkan bantuan atau pertolongan dari orang lain (konselor). Sebagiamana telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 2 yang artinya:

وَتَعَاوَنُوا۟ عَلَى ٱلْبِرِّ وَٱلتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا۟ عَلَى ٱلْإِثْمِ وَٱلْعُدْوَٰنِ ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ شَدِيدُ ٱلْعِقَابِ ۝٢

"Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya."[47]

Pengertian ayat tersebut di atas, terlihat bahwasannya sebagai makhluk ciptaan Allah maka kita diperintahkan untuk saling tolong menolong. Sebagaimana tugas sorang konselor adalah membantu individu yang memiliki permasalahan hidup agar individu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Lansia yang mengalami *Post Power Syndrome* adalah salah satu individu yang sangat membutuhkan bantuan dari seorang konselor. Karena *Post Power Syndrome* yang dialaminya maka ketenteraman hidup tidak didaptkan oleh individu tersebut. Jika permasalahan atau kesulitan-kesulitan yang dialami oleh individu

[47] Al-Qur'an, 5: 2. Semua terjemah ayat Al-Quran di skripsi ini diambil dari Departemen Agama, Al-Quran dan Terjemahnya (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005).

yang mengalami *Post Power Syndrome* tidak segera ditangani maka akan berdampak buruk pada keadaan fisik, psikis atau ruhaniyahnya. Oleh karena itu, lansia yang mengalami *Post Power Syndrome* sangat membutuhkan bantuan dari seorang konselor untuk kembali kefitrahnya dan dapat menjalani kehidupan dengan ketentraman dan kebahagiaan.

G. Metode Bimbingan Konseling Untuk Mengatasi *Post Power Syndrome* Pada Lansia

Seperti yang telah dijelaskan dalam teori metode bimbingan konseling bahwasanya ada dua metode dalam bimbingan konseling. Dua metode tersebut terdiri atas metode langsung dan metode tidak langsung. Metode secara langsung sendiri terbagi dalam dua cara yakni metode secara individual maupun metode secara kelompok. metode individual yaitu bertemunya antara pendamping dengan konseli yang bersifat pribadi, hal ini berbeda dengan metode secara kelompok. Dalam metode secara kelompok pembimbing tidak hanya bertemu dengan satu konseli saja akan tetapi beberapa konseli yang kemudian masalah yang diselesaikan tidaklah bersifat pribadi seperti diskusi kelompok, sosiodrama, ceramah dan lain sebagainya. Sedangkan metode secara tidak langsung merupakan kegiatan konseling yang menggunakan bantuan dari alat media seperti media elektronik, media cetak, media audio, media audiovisual dan lain sebagainya.

Keberhasilan dalam proses konseling diperlukan adanya keterlibatan dan keterbukaan dari konseli. Dengan keterbukaan dan keterlibatan konseli akan memperlancar proses konseling dan tujuan konseling yang diinginkan akan segera tercapai. Bentuk utama hubungan konseling adalah pertemua pribadi dengan pribadi (konselor-konseli) yang dilatar belakangi oleh lingkungan (Eksternal-Internal).[48] Hal ini sejalan dengan konseling individual dalam metode secara langsung. Jika konseli sudah mulai bisa terbuka dan mau terlibat dalam proses konseling individual maka bisa dilanjut dalam proses konseling kelompok atau diskusi kelompok seperti yang disebutkan dalam metode secara tidak langsung.

Kemudian untuk metode tidak langsung dan menggunakan bantuan media dapat digunakan kepada lansia yang memiliki kemunduran-kemunduran fisik, seperti bagi lansia yang memiliki masalah dalam hal pendengaran bisa digunakan alat media televisi. Kemudian bagi lansia yang memiliki masalah dalam hal penglihatan bisa menggunakan alat media audio.

Semua metode langsung dan tidak langsung dapat digunakan dalam membantu lansia yang mengalami *Post Power Syndrome*. karena setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda-beda,tak terkecuali lansia yang mengalami *Post Power Syndrome*. Oleh karena perbedaan yang dimiliki oleh setiap individu tersebutlah konselor dapat menggunakan

[48] Sofyan S. Willis, Konseling Individual ..., hlm. 44.

dan memilih dari kedua metode bimbingan konseling tersebut sesuai dengan kebutuhan dan keadaan dari konseli.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang dilaksanakan oleh seorang peneliti untuk mengumpulkan, mengklarifikasi dan menganalisis fakta yang ada di tempat penelitian dengan menggunakan ukuran-ukuran dalam pengetahuan, hal ini dilakukan untuk memperoleh kebenaran.[49]

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif lapangan *(flield research)* yang menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif kualitatif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.[50]Lapangan dalam hal ini adalah Panti Wredha Budhi dharma Yogyakarta sebagai tempat penelitian tersebut dilaksanakan.

2. Subyek dan Obyek Penelitian

Subyek penelitian adalah sumber tempat memperoleh penelitian.[51] Subyek penelitian adalah orang yang merespon atau

---

[49] Kontjaraningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: PT. Gramedia, 1981), hlm. 13.

[50] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 1998), hlm. 102.

.

[51] Sutrisno Hadi, *MetodologiResearchI* , (Yogyakarta: Andi Offset, 2002), hlm. 3.

menjawab pertanyaan-pertanyaan penulis, baik pertanyaan tertulis maupun lisan dengan kata lain disebut responden.[52]

Teknik yang digunakan dalam penentuan subyek adalah *Purposive*. *Purposive* dapat diartikan sebagai teknik pengambilan subyek dengan pertimbangan tertentu.[53] Subyek dalam penelitian ini adalah pendamping, pengawas atau pemantau kegiatan, dan kelayan. Untuk subyek pendamping adalah bagi mereka yang memiliki kriteria sebagai berikut: (a) Pendamping yang sudah bekerja di Panti Wredha selama 2 tahun atau lebih. (b) Pendamping yang pernah atau sedang menangani lansia yang mengalami *Post Power Syndrome*. pendamping yang menjadi Subyek adalah Bapak Drs. Prihadi Hermantara selaku koordinator pendamping di Panti Wredha Budhi Dharma. Selanjutnya pengawas atau pemantau dalam kinerja pendamping lansia adalah Bapak Heri Supriyanto S.Sos sebagai Kepala di Panti Wredha budhi dharma Yogyakrta. Kemudian subyek Kelayan adalah lansia yang memiliki kriteria sebagai berikut: (a) kelayan yang mengalami *Post Power Syndrome*. (b) kesehatan fisik masih baik. (c) mampu diajak berkomunikasi dengan baik. dalam hal ini yang menjadi subyek adalah Mbah RA, mbah SM, mbah NK, mbah PW.

---

[52] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, hlm. 232.

[53] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm. 218.

Obyek penelitian adalah sesuatu yang hendak diteliti.[54] Yang dimaksud obyek penelitian adalah permasalahan-permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian suatu penelitian.[55] Adapun yang menjadi obyek penelitian ini adalah metode bimbingan konseling yang digunakan dalam mendampingi lansia yang mengalami *post power syndrome*.

3. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah:

a. Observasi

Metode observasi yaitu sebuah metode pengamatan langsung dengan fenomena-fenomena yang diselidiki baik secara langsung terhadap obyek dan subyek data. Data observasi berupa data faktual, cermat, terinci mengenai keadaan lapangan, kegiatan dan situasi sosial dengan penelitian secara langsung.[56]

Teknik pelaksanaan observasi ini dapat dilakukan secara langsung yaitu pengamat berada langsung bersama objek yang diselidiki dan tidak langsung yakni pengamatan yang dilakukan berlangsungnya peristiwa yang diselidiki.[57]

---

[54] Husaini usmandan purnama setiady akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 85.

[55] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 99.

[56] Nasution, *Metode Penelitian Naturalistic*, (Bandung: Tarsito, 2003), hlm. 59.

[57] Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 87.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi *non partisipan* yaitu dalam proses kegiatan mengadakan pengamatan langsung di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta, namun peneliti tidak secara langsung berpartisipasi atau ikut serta dalam kegiatan.[58]

Observasi dilakukan untuk mendapatkan data mengenai gambaran umum lokasi penelitian yaitu Panti Wredha Budhi Dharma, keadaan lingkungan panti serta keadaan lansia yang mengalami *Post Power Syndrome*.

b. Wawancara

Esterberg mendefinisikan wawancara sebagai berikut: *"a meeting of two persons to exchange information and idea through question and responses, resulting in communication and joint constructionn of meaning about a particular topic"*. Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.[59]

Dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawanacara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman

[58]Hadari nawawi, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Pers, 2000), hlm. 100.

[59] Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 72.

wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.[60]

Metode wawancara digunakan untuk mendapatkan data lebih mendalam mengenai gambaran keadaan lansia yang mengalami *Post Power Syndrome* serta untuk mengetahui metode yang digunakan dalam menghadapi lansia yang mengalami *Post Power Syndrome* serta hambatan atau kesulitan yang dialami oleh pendamping dalam mendampingi lansia yang mengalami *Post Power Syndrome*.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa penting yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), biografi, peraturan dan kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lai-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.[61]

Bentuk dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Buku panduan Panti, Arsip dan Brosur Panti. Metode

[60]*Ibid.*, hlm. 74.

[61]*Ibid.*, hlm. 82.

dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data tentang profil Panti Wredha Budhi Dharma yang meliputi sejarah berdiri dan berkembangnya panti, visi dan misi, struktur organisasi, profil, tugas dan fungsi Pekerja Sosial, gambaran umum layanan bimbingan konseling dalam mendampingi lansia di Panti Wredha Budhi Dharma yang meliputi metode bimbingan dan konseling serta fasilitas sarana dan prasarana yang digunakan.

4. Keabsahan Data

Metode keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara triangulasi. Triangulasi dalam hal ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. William Wiersma menunjukan tiga cara memperoleh keabsahan data dengan cara triangulasi. Tiga cara triangulasi tersebut antara lain triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu..[62]

Dalam penelitian ini, yang digunakan adalah Triangulasi sumber yaitu dengan cara mengecek data dari berbagai sumber. Cara pertama yaitu dengan mengecek antara subyek dengan subyek yang diaplikasikan kepada pendamping, pengawas atau pemantau kinerja pendamping lansia, dan kelayan panti. Kemudian yang kedua adalah dengan mengecek antara subyek dengan dokumenteasi yaitu buku panduan, arsip dan brosur. Dan yang terakhir adalah dengan cara

[62]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D...*, hlm. 273-274.

mengecek antara subyek dan keadaan lapangan yaitu kegiatan yang diaplikasikan.

5. Metode Analisis Data

Dalam proses analisis data menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif deskriptif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Berikut langkah-langkah dalam analisis data deskriptif kualitatif: Ukuran kejenuhan data ditandai dengan tidak diperolehnya lagi data atau informasi baru. Aktivitas dalam analisis meliputi reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*) serta Penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing / verification*).[63]

Langkah awal yang dilakukan penulis dalam menganalisis data adalah reduksi data yang diawali dengan merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya terhadap isi dari suatu data yang berasal dari lapangan. Sehingga data yang telah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah penulis dalam melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari bila diperlukan tentang hasil pengamatan. Dengan begitu, dalam reduksi ini ada data yang akan terbuang dan ada pula data yang terpilih.

[63] *Ibid.*, hlm. 246.

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data. Langkah yang dilakukan adalah dengan menampilkan data secara sederhana dalam bentuk kata-kata, kalimat, dan naratif dengan maksud agar data yang telah dikumpulkan dikuasai oleh penulis sebagai dasar untuk mengambil kesimpulan yang tepat.

Kemudian langkah terakhir yaitu penarikan kesimpulan/verifikasi dengan cara melakukan perumusan makna dari hasil penelitian yang diungkapkan dengan kalimat yang singkat-padat dan mudah difahami, serta dilakukan dengan cara berulangkali melakukan peninjauan mengenai kebenaran dari penyimpulan itu, khususnya berkaitan dengan relevansi dan konsistensinya terhadap judul, tujuan dan perumusan masalah yang ada. Penelitian ini diharapkan dapat menjawab rumusan masalah yang dikemukakan diawal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten dalam mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah penulis uraikan dalam BAB III, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa metode bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta adalah dengan menggunakan metode Langsung. Hal ini dikarenakan bertemunya secara langsung antara pembimbing dengan kelayan. Metode langsung yang digunakan meliputi teknik individual dan teknik kelompok. Teknik secara individual dilakukan dengan konseling individu sedangkan teknik secara kelompok dengan menggunakan metode ceramah, bimbingan keterampilan, dan kesenian musik.

B. Saran-Saran

1. Kepada Panti Wredha Budhi Dharma

a. Metode yang digunakan sudah baik, akan tetapi alangkah lebih baiknya jika diberikan sarana dan prasarana yang lebih mendukung dalam proses bimbingan konseling demi tercapainya hasil yang maksimal.

b. Alangkah lebih baiknya jika diberikan layanan secara khusus kepada kelayan yang mengalami *Post Power Syndrome* karena kelayan yang mengalami *Post Power Syndrome* berbeda dengan kelayan yang tidak mengalaminya. Dan alangkah lebih baiknya

jika yang menangani kelayan yang mengalami *Post Power Syndrome* adalah seorang ahli dalam bidang tersebut.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang penelitian serupa untuk lebih rinci lagi dalam mengambil data yang ada agar hasil yang didapat lebih maksimal. Dan peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk mencari perbandingan gejala *Post Power Syndrome* yang dialami lansia laki-laki dan lansia perempuan, serta bagaimana cara untuk menanganinya.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis sadar bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Abu dan Ahmad Rohani. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.1991.

Akbar,Husaini Usmandan Purnama Setiady. *metodologi penelitian sosial*. Jakarta: Bumi Aksara. 1996.

Alfarouk,Hamdan Rozak. *Post-Power Syndrome pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (Studi Kasus Dua Pensiunan Guru MAN Pacitan)*. Skripsi.Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2013.

Aprianti, Nur. *Metode Bimbingan Islam Bagi Lanjut Usia Dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah di Rumah Perlindungan Lanjut Usia Jelambar*. Skripsi. Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2011.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitia: Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rieneka Cipta. 1998.

Badudu dan Sutan Mohamad Zain. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan .1994.

Clara,Agustina Maria. *Pensiun, Stress dan Bahagia*. Dalam http://www.all-about-stress.com

Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta:Balai Pustaka.2005.

Djumhur dan Muh Surya. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung:C.V Ilmu. 1975.

Elia. *Post Power Syndrome*. Dalam http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel079

Aunur Rahim, Faqih. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press. 2004.

Febrini,Deni. *Bimbingan Konseling*.Yogyakarta : Teras. 2011.

Goble,Frank G. *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow* terj The Third Force, The Psycology of Abraham Maslow oleh Drs. A. Supratiknya. Yogyakarta: kanisius.1992.

Gumelar,Ratri. *Peningkatan Kesejahteraan Lansia (Studi Kasus Program Pelayanan Kesejahteraan Lansia UPT Panti Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta, Ponggalan UH. 7/003 RT 14 RW V, Yogyakarta)*. Skripsi. Yogyakarta: Program Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2014.

Hadi,Sutrisno. *Metodologi ResearchI* . Yogyakarta: Andi Offset. 2002.

Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga. 1998.

Hikmawati,Fenti. *Bimbingan Konseling-Edisi Revisi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada. 2011.

http://psychologystudyclubuii.wordpress.com

JF, Rini. *Pensiun dan Pengaruhnya*. Dalam www.e-psikologi.com

Kontjaraningrat. *Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT. Gramedia. 1981.

Mangoenprasodjo, A. Setiono dan Siti Nur Hidayati. *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*. Yogyakarta:Pradita Publishing. 2006.

Maryam,R. Siti dkk., *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta:Salemba Medika. 2008.

Milles, Mettew B dan Michael Huberman. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press.1992.

Nasution. *Metode Penelitian Naturalistic*. Bandung: Tarsito, 2003.

Nawawi, Hadari. *Metodologi Penelitian Bidang* Sosial.Yogyakarta: Gajah Mada University Pers. 2000.

Patmonodewo,Soemiarti. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan Pribadi Dari Bayi Sampai Lanjut Usia*. Jakarta : UI-press. 2001.

Prayitno dan Erman Anti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2008.

Sudirman,Siti Partini. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press. 2011.

Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling di Sekola*h. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2000.

Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000.

Sudarilah. *Kiat-Kiat dalam Menghadapi Pensiun* dalam *Jurnal Wawasan STIE Kusuma Negara* .Vol. 29 : 321. 2012.

Rahman, Hibana S. *Bimbingan dan Konseling Pola 17*.Yogyakarta: UCY Press.2003.

Rochmah,Elfi Yuliani. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta : STAIN Ponorogo Press. 2005.

Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta : Kanisius. 2006.

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta. 2014.

Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling di* Sekolah. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2000.

Tanzeh,Ahmad. *Metodologi Penelitian Praktis*.Yogyakarta: Teras.2011.

Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007.

Undang-Undang No.4 Tahun 1965 Tentang Pemberian Bantuan Bagi Orang Jompo.

Widjajanto, Joannes. *PHK dan Pensiun Dini Siapa Takut?*. Jakarta : Penebar Swadaya. 2009.

PEDOMAN WAWANCARA

Untuk pengurus

1. Sejak kapan berdirinya PWBD?
2. Bagaimana struktur kepengurusannya?
3. Berapa jumlah pengurus dan bagaimana pengangkatannya?
4. Apakah yang menjadi dasar dan tujuan didirikannya PWBD?
5. Apa saja program kerjanya?
6. Apa saja permasalahan yang biasa dihadapi atau dialami oleh kelayan PWBD?
7. Bagaimana cara menghadapi atau menangani permasalahan yang dialami kelayan?
8. Kasus-kasus apa saja yang biasa ditangani?
9. Bagaimana proses penyampaian kasus untuk dapat ditangani di PWBD?

Untuk pendamping

a. Apa saja jenis kasus-kasus yang dialami oleh kelayan di PWBD?
b. Bahan atau materi apakah yang digunakan untuk menangani kasus kelayan?
c. Metode apakah yang diterapkan dalam menangani kasus kelayan yang mengalami *Post Power Syndrome*?
d. Mengapa metode tersebut yang dipilih?
e. Bagaimana proses penanganan yang dilakukan?

f. Sarana apa saja yang dibutuhkan dalam dalam menangani kasus yang dialami kelayan?

PEDOMAN DOKUMENTASI

1. Sejarah berdirinya Panti
2. Visi, Misi, dan Tujuan
3. Fasilitas sarana dan prasarana
4. Organisasi internal panti
5. Profil dan tugas pendamping
6. Prosedur pelayan panti

CURICULUM VITAE

Data Pribadi

Nama	: Istiqomah
Tempat, Tanggal Lahir	: Sidomulyo, 25 Oktober 1994
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Asal	: Desa Sidomulyo, Rt001/Rw 004, Muara Lakitan, Musi Rawas, Sum-Sel
E-mail	: istiqomahtawadhu@gmail.com

Riwayat Pendidikan

SD Negeri Sidomulyo	: Tahun 2000 - 2006
SMP Negeri Marga Baru	: Tahun 2006 - 2009
SMA Negeri 1 Wanadadi	: Tahun 2009 - 2012
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	: Tahun 2012 - 2016

Demikian saya buat pernyataan ini dengan sebenar-benarnya, untuk digunakah sebagaimana mestinya.

Hormat saya,

Istiqomah