

ABSTRAK

Fauziyyah M. Husna: Metode Logoterapi Untuk Mengatasi *Post Power Syndrome*

Ketakutan menghadapi masa pensiun, membuat banyak orang mengalami problem serius baik dari sisi kejiwaan maupun fisik, terlebih individu yang memiliki ambisi yang besar serta sangat menginginkan posisi yang tinggi dalam pekerjaannya. Hal ini akan sangat rentan bagi individu untuk mengalami goncangan ketika pensiun yang biasa kita kenal sebagai *post power syndrome*. *Post Power Syndrome* hampir selalu dialami terutama orang yang sudah lansia dan pensiun dari pekerjaannya. Namun pada kasus-kasus tertentu, individu tidak mampu menerima kenyataan yang ada, ditambah dengan tuntutan hidup yang harus mendesak. Salah satu bentuk terapi yang sesuai dengan masalah manusia pada zaman sekarang khususnya bagi penderita *post power syndrome* adalah bentuk terapi psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna yaitu logoterapi.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran *post power syndrome* pada pensiunan, mengetahui gambaran spiritual pada pensiunan, dan mengetahui metode konseling logoterapi dapat dipakai untuk mengatasi *post power syndrome*.

Penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif studi kasus dengan dua orang subjek pensiunan TNI AD dan pensiunan PNS, untuk mengatasi *post power syndrome* dengan proses konseling logoterapi dengan teknik pengumpulan data: observasi dan wawancara.

Gambaran *post power syndrome* yang ada dalam kajian penelitian ini dapat ditemukan bahwa emosi, fisik dan perilaku menjadi salah satu yang bisa dilihat dari subjek yang diteliti dalam kajian ini. Keluhan yang dirasakan dari kedua subjek tersebut adalah sensitivitas, egoism, tidak bisa mengontrol emosi, mudah tersinggung. Gambaran spiritual dari kedua subjek tersebut terlihat masih rendah, dan keduanya sama-sama ingin lebih meningkatkan lagi dalam hal beribadah. Keberhasilan pelaksanaan konseling logoterapi untuk mengatasi *post power syndrome* pada kedua subjek bisa dilihat dari hasil konseling yang di deskripsikan dengan terlihatnya perubahan yang terjadi pada subjek ke arah yang lebih baik dari yang tadinya merasa jenuh atau tidak berharga, egoisme, sensitif, mudah marah, sering melakukan kekerasan dirumah, mempunyai beban pikiran yang berat. Kini masalah tersebut bisa sedikit demi sedikit berkurang. Kesimpulan yang diperoleh dari kedua subjek bahwa tidak dari kedua subjek tersebut kini telah memaknai dan menikmati hari tua mereka tanpa harus ada beban yang berarti diantara kehidupan yang ada, serta mereka lebih bisa mengontrol emosinya dan mengurangi kemarahannya dirumah. Mereka tidak terlalu dipusingkan dengan kegiatan yang berhubungan dengan kehidupan dunia. Tetapi mereka syukuri hari tua dengan lebih lebih mendekatkan diri kepada sang khaliq dengan rajin shalat, dan menjadikannya ibadah sebagai jalan spiritual mereka dalam menghiasi hidup di dunia ini.