

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis menganalisis data yang telah dikumpulkan maka hasil akhirnya dapat penulis simpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan keadaan psikologis klien N, klien mengalami beberapa perubahan pada dirinya menjelang masa pensiun ada beberapa perubahan yaitu klien merasa dirinya cemas, terkadang ada perasaan tegang, kurang percaya diri dan merasa tidak dihargai lagi dimata masyarakat.
2. Sedangkan berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi klien N mengalami kecemasan pra pensiun adalah klien merasa nyaman dengan pekerjaannya sehingga klien takut tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang nyaman lagi setelah ia pensiun, klien N nyaman dengan rekan kerja ditempat ia mengajar karena menurut klien rekan kerjanya bukan hanya dijadikan sebagai rekan kerja biasa namun disamakan dengan saudara, klien susah beradaptasi dengan masyarakat karena menurut klien N, klien cemas ketika ia pensiun nanti ia kehilangan status pekerjaannya selain itu faktor yang menyebabkan klien N mengalami kecemasan adalah klien N menginginkan anaknya untuk melanjutkan kejenjang pendidikan perguruan tinggi (kuliah).
3. Bentuk-bentuk bimbingan konseling spritual teman sebaya yang diberikan kepada klien N dalam mer 104 cemasan pra pensiun

adalah dengan mengajak dan mengingatkan klien untuk rajin beribadah baik itu ibadah yang wajib maupun ibadah sunnah. Mengisi waktu luang klien dengan ibadah seperti, mengikuti kajian islam, mengaji, membaca buku-buku islami, berzdikir, bersholawat, sholat sunah dan puasa sunah. Hasil evaluasi setelah diberi bimbingan konseling spritual klien mengalami penurunan kecemasan hal tersebut sejalan dengan peneliti mengukur dengan tes skala kecemasan yang awalnya dikategorikan cemas berat yaitu pada skala 46 menurun menjadi skala 22 yaitu cemas sedang. Klien N juga mengalami peningkatan dalam beribadah dan berkurangnya perasaan cemas yaitu sebagai berikut:

- a. Berkurangnya kecemasan yang dirasakan klien N ketika melakukan interaksi dengan masyarakat.
- b. Mulai berkurang kecemasan yang terjadi didalam diri klien N dan bisa memiliki pola tidur yang lebih baik meski terkadang masih sering terbangun dimalam hari namun hal tersebut tidak membuatnya cemas karena klien sering mengisi hal tersebut dengan sholat malam.
- c. Terbentuknya prasangka positif didalam diri klien N yang awalnya menganggap bahwa ia tidak memiliki teman dekat seperti rekan kerjanya, dan merasa masyarakat kurang bisa beradaptasi dengan baik dengan masyarakat.

- d. Rajin melakukan ibadah dan sudah mulai rajin melakukan pengajian-pengajian yang diadakan di Desa klien.
- e. Ikut serta dalam kegiatan masjid dan masyarakat walaupun terkadang juga tidak sering.
- f. Jarang melamun lagi seperti sebelumnya karena sekarang klien lebih suka *sharing* dengan temanya yang paham dengan agama.

B. Saran-saran

Adapun saran yang bisa disampaikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan peneliti lain dapat meneliti lebih lanjut serta memberikan informasi bagi peneliti-peneliti selanjutnya dan hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan keilmuan yang berkaitan dengan psikologi perkembangan khususnya pada pegawai yang mengalami masa pra pensiun.
2. Peneliti mengharapkan bagi guru-guru di SD N Sukamulya pra pensiun diharapkan agar bisa memikirkan pekerjaan pengganti jauh-jauh hari sebelum ia pensiun dan mengisi waktu luangnya dengan hal yang positif, menghindari kecemasan sebelum pensiun dengan mengikhlaskan apa yang telah menjadi miliknya selama ia menjadi pegawai dan menjadikan masa tua lebih menyenangkan.
3. Sedangkan untuk klien sendiri peneliti berharap semoga klien tetap menjalankan hal-hal positif setelah ia diberikan bimbingan konseling

spritual tetap konsisten menjalankan ibadah, mengikhhlaskan pekerjaan klien dan pensiun dengan tenang dan menyenangkan supaya klien tidak mengalami kecemasan lagi.

4. Untuk keluarga klien N, semoga keluarga klien bisa mendampingi klien, memberi semangat dan dorongan yang positif kepada klien dan khususnya kepada anak klien N semoga bisa mewujudkan keinginan klien yaitu melanjutkan kejenjang perguruan tinggi dan membanggakan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Wardini. 2016. *Buku Pedoman Penelitian Skripsi dan Karya Ilmiah*. Palembang: IAIN Raden Fatah
- Anoraga, Panji. 2009. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Abdurrahman DKK, Maman. 2011 *Panduan Praktis Memahami Penelitian (Bidang Sosial- administrasi-Pendidikan)*. Jawa Barat: CV. Pustaka Setia
- Afifuddin dan Beni Ahmad Saebani. 2012 *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Bungi, Burhan. 2014. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: kencana
- B. Harlock, Elizabeth.. 1980. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Tt. Erlangga
- Daradjat, Zakiah. 1985. *Pembinaan Jiwa/Mental*. Jakarta: PT Bulan Bintang
- Feldam. DKK, *Humam Development (Perkembangan Manusia)*, (Tt: Salemba Humanika, tth)
- Gunawan, Imam. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif teori & praktik*. Jakarta: Bumi aksara
- Hawari, Dadang. 2009. *Psikoterapi Alat Ukur (Skala) Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hawari, Dadang 2004. *Penyakit Jantung Koroner Dimensi Psikologi*. Jakarta: FKUI
- KYin, Robert 2003 *Study Kasus: Desain & Metode* (Jakarta: Raja Grafindo
- Ketut Suardi, Dewa. 1989. *Pendekatan konseling karir di dalam Bimbingan karir (suatun pendahuluan)*. Jakarta: Ghalai Indonesi
- Noviza, Neni. *Diktat Mata Kuliah Studi kasus*. Palembang: Perpustakaan UIN Radenfatah Palembang
- Musman, Asti 2016 *Pensiun Cerdas (9 Langkah Hebat Untuk Persiapan Pensiun, Pensiun Dini, dan PHK)*. Yogyakarta: Quadrant
- Perpustakaan Nasional Ri: Katalog Dalam Terbitan Frued. 2002. *Psikoanalisis Sigmun Frued*. Yogyakarta: Ikon Telatirera.
- Sudarsono. 1993. *kamus Filsafat dan Psikologi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Soetjipto dan Raflis Kosasi. 2011. *Profesi Keguruan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sugiono. 2012 . *Metode Penelitian Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeth.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeth
- Soedarmadji, Boy dan Hartono. 2014. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Suryabrata, Sumadi. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Zain, Herman dan Muhtarom. 2015. *Kompetensi Guru PAI*. Palembang: Noer Fikri
- Pauzia Alawiyah “Peran Bimbingan Islam Oleh Paramedis Dalam Mengatasi Kecemasan Pasien Pra Melahirkan di Rumah Bersalin Marlin (Ny. Eli) Palembang” *Skripsi* (Palembang: Perpustakaan UIN Radenfatah Palembang). t.d.
- Umi Lutfi, dan Arini Maliya, *faktor-faktor yang mempengaruhi pasien dalam tindakan kemoterapi, jurnal balita ilmu keperawatan, vol-04, (Surakarta, Jurusan Keperawatan FIK UMM, 2008)*.
- Wawancara Pribadi, Samsudi, Kepala Sekolah SD N Sukamulya, 28 Januari 2017
- Wawancara Pribadi, Gunadi, Pemilik Sepit bot/Perahu, Di Desa Sukamulya, 28 Januari 2017
- Hakim, Nur. *Peraturan Masa Pensiun PNS Guru dan Pengawas*
<http://nurhakimtegal.wordpress.com/infopendidikan/peraturan-masa-pensiun-pnsguru-dan-pengawas>, Diakses tanggal 24 Desember 2016.
- <http://www.psychologymania.com/2011/07/gangguan-kecemasan-anxiety-disorder.html>. diakses pada 02 Januari 2017 Jam: 09:00
- </Journal.UMS.ac.Id/index.PHP/BIK/Articledownload/373/2403/>
 Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara), 26 Januari 2016
- <https://www.google.com/search?ie=UTF8&source=androidbrowser&q=pdf.+pengertian+pensiun#xxri=1>, Di akses pada 3 Januari 2017 Jam: 09:00

