

## Kajian pustaka tentang Konseling Kelompok Realitas untuk mereduksi kecemasan pada kelompok purna tugas

Chaterina Yeni Susilaningsih<sup>1</sup>, Dwi Sri Rahayu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>FKIP, Universitas Katolik Widya Mandala, Madiun  
susilaningsihchaterina@yahoo.co.id

<sup>2</sup>FKIP Universitas Katolik widya Mandala Madiun  
dwirahayu.gp@gmail.com

<b>Kata Kunci/ Keywords</b>	<b>Abstrak/Abstract</b>
Konseling Kelompok Realitas, Kecemasan, Kelompok Purna Tugas	<p>Pensiun merupakan masa dimana seorang yang bekerja harus mengakhiri masa kerjanya. Pada masa itu seharusnya seseorang yang akan menjalani masa pensiun sudah merencanakan dengan matang segala sesuatu yang harus dikerjakan pada masa pensiun. Akan tetapi yang terjadi pada sebagian orang mengalami ketakutan, kecemasan, stres bahkan berakibat pada munculnya penyakit yang serius. Hal tersebut diakibatkan karena ketidaksiapan untuk menjalani masa pensiun. Pandangan orang terhadap masa pensiun masih negatif karena menganggap masa pensiun berarti hilangnya sebagian dari pola hidupnya, seperti penghasilan yang berkurang, banyaknya waktu luang, berkurangnya interaksi sosial, kesehatan yang menurun dan masa tua yang mengkhawatirkan. Hal ini dibuktikan dengan beberapa penelitian tentang kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Kecemasan yang muncul pada masa pensiun itu harus segera diatasi dan dicarikan solusinya. Konseling kelompok realitas dianggap tepat sebagai alternatif bantuan karena melalui konseling kelompok realitas individu diajak untuk dapat menyadari kondisinya secara riil yang terjadi saat ini. Pendekatan konseling kelompok realitas sudah terbukti efektif. Pernyataan ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu, yang pada hakikatnya menyatakan konseling realitas dapat mengatasi berbagai permasalahan, diantaranya adalah (1) motivasi siswa, (2) komunikasi interpersonal, (3) membantu orang tua anak cacat, (4) kesehatan mental, (5) harga diri, dan (6) Kemandirian siswa.</p> <p><i>Retirement is a time when a worker must end his/her employment. In those days someone should be retiring already planning everything to be done in retirement. But what happens to some people experiencing fear, anxiety, stress and even result in the emergence of a serious illness. This is due to unpreparedness to undergo retirement. People's view of retirement is still negative because retirement means the loss of some of their lifestyle, such as reduced income, the amount of free time, reduced social interaction, declining health and worrisome old age. This is evidenced by some research on anxiety in the face of retirement. Anxiety that arises in retirement it must be addressed and seek a solution. Reality group counseling is considered appropriate as an alternative aid because through counseling individual reality groups are invited to be aware of the real conditions that occur today. The reality group counseling approach has proven to be effective. This statement is supported by some previous research, which essentially states reality counseling can overcome various problems, such as (1) student motivation, (2) interpersonal communication, (3) helping parents of disabled children, (4) mental health, (5) ) self-esteem, and (6) Student independence.</i></p>

## PENDAHULUAN

Setiap manusia di dalam memenuhi kebutuhannya memerlukan bekerja. Bekerja merupakan kegiatan untuk melakukan sesuatu (Depdiknas, 2005). Melalui bekerja seseorang menjalankan proses usaha untuk memperoleh kepuasan, penghasilan, prestasi, peningkatan karier, pengakuan dari lingkungan serta dapat mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Dalam bekerja seseorang akan banyak mengalami berbagai hal, baik yang bersifat menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan. Salah satu contoh hal yang menyenangkan adalah pada saat hasil dari pekerjaan dihargai ataupun diberikan penghargaan dalam bentuk prestasi atau bahkan berakibat pada kenaikan jabatan atau karier. Sedangkan hal yang kurang menyenangkan salah satu contohnya adalah ketika dalam bekerja terjadinya persaingan sehingga mengakibatkan interaksi diantara pegawai menjadi tidak baik, stress dan bahkan dapat menurunkan motivasi dalam bekerja.

Begitu juga dalam bekerja seseorang harus berani melakukan perubahan yang positif, antara lain dalam berpikir, berperilaku dan mengambil keputusan. Selama hal tersebut dilakukan dengan kesadaran tentunya tidak akan menjadi masalah. Namun jika perubahan tersebut tidak pernah disadari tentunya akan menjadi masalah, salah satunya ketika seseorang akan menghadapi masa pensiun. Masa pensiun yang seharusnya diterima dengan persiapan yang baik akan tetapi bagi sebagian besar orang menjadi suatu permasalahan baru yang sulit untuk dijalani, seperti yang disampaikan oleh Direktur Utama Asabri Sonny Widjaja (Republika.co.id) yang menyebutkan sebanyak 90 persen pekerja Indonesia mengaku tak siap memasuki usia pensiun secara finansial. Data OJK juga

menyebutkan bahwa 93 persen pekerja formal di Indonesia belum memiliki bayangan tentang bagaimana rencana selepas masuk masa pensiun.

Pensiun atau purna tugas merupakan kondisi yang berkenaan dengan keadaan setelah berakhirnya masa tugas (KBBI, 2005), dalam arti seseorang sudah menyelesaikan tugas didalam pekerjaannya sesuai peraturan yang telah ditetapkan. Menurut Kepala Badan Kepegawaian Negara (BKN) Bima Haria Wibisana (dalam TribunNews.com, 2017), mengacu pada Pasal 239, Pasal 240, Pasal 354, dan Pasal 355 Peraturan Pemerintah Nomor: 11 Tahun 2017 tentang Manajemen Pegawai Negeri Sipil menjelaskan bahwa Batas Usia Pensiun (BUP) bagi PNS yang memegang jabatan fungsional adalah:

1. Usia 58 tahun bagi pejabat administrasi, pejabat fungsional ahli muda, pejabat fungsional ahli pertama, dan pejabat fungsional keterampilan.
2. Usia 60 tahun bagi pejabat pimpinan tinggi dan pejabat fungsional madya. Dan 65 tahun bagi PNS yang memegang jabatan fungsional ahli utama.

Purna tugas atau pensiun merupakan suatu rentang waktu yang tidak dapat dihindarkan oleh setiap pegawai, masanya akan datang pada setiap individu yang bekerja. Berdasarkan data dari Badan Kepegawaian Negara (dalam lokadata.beritagar.id) setiap tahunnya terjadi peningkatan jumlah pensiunan yaitu dari tahun 2010 – 2016 terjadi kenaikan pensiunan PNS sebesar 62.093 orang atau 225.03%.

Ketika memasuki masa pensiun banyak perubahan yang akan terjadi, diantaranya *financial* (berkurangnya penghasilan), fisik yang menurun dan perubahan mental (semangat dan proses berpikir dan mengingat), ditambah sering munculnya kecemasan dan ketakutan yang dapat

mengarah menjadi stress, bahkan sebagian orang mengalami *post power syndrome* yaitu suatu sindrom dimana seseorang mengalami perubahan status, dari berkuasa menjadi tidak berkuasa, karena dianggap masa pensiun bisa merubah hidup seseorang dari yang sebelumnya memiliki kekuatan menjadi tidak memiliki kekuatan dan peran yang sama.

Dalam hal ini perlu dikaji lebih lanjut bagaimana solusi untuk membantu para pensiunan atau purna tugas dalam mengatasi masalahnya, khususnya masalah kecemasan. Salah satu alternative bantuan yang dapat diberikan oleh konselor untuk mereduksi kecemasan pada kelompok purna tugas adalah melalui konseling kelompok. Menurut Hansen, dkk (dalam Wibowo, 2005: 32) konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Melalui proses konseling kelompok individu dapat saling mengungkapkan permasalahannya secara terbuka untuk dibahas dan dipecahkan dalam kelompok tersebut.

Pendekatan dalam terapy realitas memfokuskan perhatian pada perilaku seseorang pada saat sekarang, dengan menitikberatkan pada tanggung jawab yang dipikul setiap orang untuk berperilaku sesuai dengan realitas atau kenyataan yang dihadapi (Winkel, 2006: 459). Selama proses konseling, konselor membantu klien untuk dapat menilai dirinya sendiri agar dapat bertindak dan bertanggung jawab. Apabila ada perilaku yang keliru dapat segera dengan sadar untuk menggantikan dengan perilaku yang tepat.

Oleh karena masih ditemukan permasalahan-permasalahan pada kelompok purna tugas maka dengan ini dapat memberikan peluang untuk dilaksanakannya konseling kelompok realitas dengan berbagai

permasalahan yang terjadi di masyarakat. Dengan mengkaji berbagai sumber pustaka dan literature dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

## **PEMBAHASAN**

### **Konseling Kelompok Realitas**

Konseling realitas memandang individu pada perilakunya dengan standar yang objektif yang dikatakan dengan "*reality*". Konsep perilaku menurut konseling realitas lebih dihubungkan dengan berperilaku yang tepat atau berperilaku tidak tepat. Menurut Glasser dalam Latipun (2006: 153) bahwa individu yang berperilaku tidak tepat itu disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam memuaskan kebutuhannya, akibatnya kehilangan sentuhan dengan realitas objektif, tidak dapat melihat sesuai dengan realitasnya, tidak dapat melakukan atas dasar kebenaran, tanggung jawab dan realitas.

Menurut Glasser dalam Gibson (2011: 223) konsep konseling kelompok realitas terdiri dari delapan langkah, antara lain:

1. Berteman atau menjadi terlibat, atau mendampingi, menciptakan sebuah relasi untuk memperoleh kondisi hubungan yang baik
2. Tidak terlalu menekankan sejarah hidup klien melainkan lebih focus kepada yang sedang dikerjakan sekarang
3. Membantu klien belajar membuat evaluasi tentang perilakunya, membantu klien menemukan apa yang diinginkannya benar-benar bermanfaat
4. Setelah membuat evaluasi, klien dapat mengeksplorasi perilaku alternative apakah benar terbukti bermanfaat
5. Berkomitmen pada rencana perubahan
6. Mempertahankan sikap, tetap berkomitmen untuk melakukan perubahan dan harus belajar bertanggung jawab untuk menuntaskannya

7. Tetaplah tegas namun tanpa hukuman
8. Menolak untuk menyerah.

Secara umum tujuan konseling kelompok realitas sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupannya dengan sukses. Untuk itu harus bertanggung jawab dengan memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya dengan dunia riilnya.

Konselor bertugas membantu klien menemukan kebutuhannya melalui 3R, yaitu *right*, *responsibility*, dan *reality*. Untuk mencapai tujuan-tujuan ini, maka dibutuhkan karakteristik konselor kelompok realitas sebagai berikut:

1. Konselor harus mengutamakan keseluruhan individual yang bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhannya
2. Konselor harus kuat, yakin, harus dapat menahan tekanan terhadap permintaan klien untuk simpati atau membenarkan perilakunya, tidak pernah menerima alasan-alasan perilaku klien yang *irrasional*.
3. Konselor harus hangat, mempunyai kemampuan untuk memahami klien
4. Konselor harus dapat bertukar pikiran dengan klien tentang perjuangannya, dapat melihat bahwa seluruh individu dapat melakukan secara bertanggung jawab termasuk pada saat yang sulit.

Beberapa prosedur konseling yang harus diperhatikan oleh konselor realitas, antara lain:

1. Berfokus pada personal  
Perhatian konselor harus terfokus pada klien, terjadinya hubungan yang hangat antara konselor dengan klien tetapi tetap adanya kebebasan, tanggung jawab dan otonomi pada klien.
2. Berfokus pada perilaku  
Konseling realitas berfokus pada perilaku dan bukan pada perasaan atau sikap

3. Berfokus pada masa sekarang  
Konseling realitas memandang bahwa masa lalu tidak dapat diubah dan cenderung membuat klien tidak bertanggung jawab terhadap keadaannya. Konselor tidak perlu mengeksplor terhadap pengalaman-pengalaman yang irrasional di masa lalunya.
4. Pertimbangan Nilai  
Konseling realitas menganggap penting melakukan pertimbangan nilai. Klien perlu menilai kualitas perilakunya sendiri apakah bertanggung jawab, rasional, realistik, benar atau justru sebaliknya. Penilaian ini akan membantu kesadarannya tentang dirinya untuk melakukan hal-hal yang positif atau mencapai identitas keberhasilan.
5. Perencanaan  
Harus dilakukan perencanaan untuk mengubah perilaku yang tidak bertanggung jawab menjadi bertanggung jawab. Konseling harus mampu menyusun rencana-rencana yang realistik sehingga tingkah lakunya menjadi lebih baik.
6. Komitmen  
Komitmen ditunjukkan dengan kesediaan klien secara riil melaksanakan apa yang direncanakan.
7. Tidak Menerima Dalih  
Konselor tidak menerima alasan ketika terjadi kegagalan terhadap apa yang dilakukan klien, akan tetapi membuat rencana baru dan membuat komitmen baru untuk melaksanakan upaya lebih lanjut.
8. Meniadakan Hukuman  
Konseling realitas tidak memperlakukan hukuman sebagai teknik perubahan perilaku. Hukuman tidak efektif bahkan dapat

memperburuk hubungan konseling (Latipun, 2006).

### **Kecemasan menghadapi masa Purna Tugas**

Kecemasan adalah gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar, dan ketidakmampuan untuk rileks (Santrock, 2002: 230). Menurut Kartono (2000: 120) kecemasan merupakan bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Berikutnya menurut Freud (dalam Feist, 2009: 38), kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa. Demikian bisa disimpulkan kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dimana terjadi ketegangan dan kerisauan secara motorik sehingga tubuh dan perasaan tidak dapat rileks.

Kecemasan menghadapi pensiun atau purna tugas pada umumnya berhubungan dengan masalah kesehatan, ekonomi (*financial*), status sosial dan aktivitas yang harus dilakukan pada masa yang akan datang. Reaksi kecemasan pada seseorang dapat merubah perilaku dari yang tadinya rajin menjadi malas, menjadi tidak bersemangat, tidak peduli danemosinya menjadi labil. Akibat dari kecemasan yang dialami oleh seseorang salah satunya adalah rasa takut akan sesuatu yang akan ditinggalkan dan merupakan hal yang sangat berharga bagi dirinya.

Ketiga jenis kecemasan (dalam Feist, 2009: 38) antara lain:

1. Kecemasan Neurosis (*neurotic anxiety*) adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu sendiri

berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan-dorongan id. Seseorang dapat merasakan kecemasan neurosis akibat keberadaan orang lain yang otoriter;

2. Kecemasan Moral (*moral anxiety*) adalah berakar dari konflik antara ego dan superego.
3. Kecemasan Realistis (*realistic anxiety*) adalah terkait erat dengan rasa takut. Perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada masa pensiun, antara lain:

1. Menurunnya pendapatan atau penghasilan, dalam hal ini gaji, tunjangan fasilitas, dan masih adanya anak-anak yang belum mandiri yang masih membutuhkan biaya atau masih adanya tanggungan keluarga;
2. Hilangnya status, baik jabatan seperti pangkat dan golongan maupun status sosialnya, termasuk hilangnya wewenang dan penghormatan dari orang lain atas kemampuannya dan pandangan masyarakat atas kesuksesannya;
3. Berkurangnya interaksi sosial dengan teman kerja. Pada masa kerja memberikan kesempatan untuk bertemu dengan orang-orang baru dan dapat mengembangkan persahabatan, lain halnya yang terjadi pada masa pensiun hal ini sudah tidak bisa dilakukan lagi karena kondisi fisik dan ekonomi;
4. Datangnya masa tua, terutama menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan. Penyebab menurunnya kekuatan fisik yaitu terjadinya perubahan pada sel-sel tubuh bukan karena penyakit khusus akan tetapi karena proses penuaan yang mempengaruhi menurunnya kekuatan dan tenaga.

**Kajian Pustaka tentang Konseling Kelompok Realitas untuk Mereduksi Kecemasan Kelompok Purna Tugas**

Beberapa penelitian yang dianalisis dalam kajian pustaka tentang konseling kelompok realitas untuk mereduksi kecemasan kelompok purna tugas, antara lain.

**Tabel 1. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan**

No	Peneliti	Tahun	Penelitian	Hasil
1	Rifda El Fiah, Ice Anggralisa	2016	Konseling kelompok untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal	Terjadi perubahan skor komunikasi interpersonal yang signifikan dari hasil pre-test dan post-test. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas efektif untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal.
2	Nasratul Khumaerah	2015	Penerapan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: adanya peningkatan kemandirian siswa sebelum diberikan konseling kelompok realitas dan sesudah diberikan konseling kelompok realitas.
3	Gamze Ulker Tumlu, Ramazan Akdoğan, Ayşe Sibel Turkum	2017	Proses Konseling Kelompok dengan terapy Realitas untuk Orang tua anak Cacat	Temuan itu menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik pada peningkatan beberapa persepsidukungan sosial
4	Parisa Farnoodian	2016	Efektivitas Terapi realitas kelompok pada kesehatan mental dan harga dirisiswa	Hasil menunjukkan bahwa terapi realitas kelompok berpengaruh dalam mempromosikan kesehatan mental dan harga diri siswa.
5	Maryam Mohammadi, Naeimeh Akbari Torkestani, Fatemeh Mehrabi Rezveh	2017	Efektivitas Konseling Kelompok Berdasarkan Terapi Realitas Kepuasan Seksual pada Wanita	Hasil: Adanya peningkatan skor rata-rata untuk kepuasan seksual dalam kelompok intervensi Kesimpulan: Konseling berdasarkan Terapi Realitas ditemukan efektif dalam meningkatkan kepuasan seksual pada wanita.
6	Udin Fitri Hidayat	2017	Efektivitas Konseling Kelompok Realita dengan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa	Disimpulkan bahwa konseling kelompok realita dengan teknik WDEP efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.
7	Odunayo Tunde Arogundade	2016	Penilaian Psikologis terhadap Kecemasan Pra-Pensiun pada Beberapa Pekerja di Lagos Metropolis	Temuan dalam penelitian ini adalah Pekerja yang diklasifikasikan memiliki kecerdasan emosional dan self efficacy rendah memiliki kecemasan pra-pensiun yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecerdasan emosional dan self efficacy yang tinggi
8	Vivit Yuliarti	2014	Hubungan antara	Hasil dari penelitian ini adalah bahwa ada

			Kecemasan menghadapi Pensiun dengan Semangat Kerja pada Pegawaipegawai PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Pusat Surabaya.	hubungan antara kecemasan menghadapi pensiun dengan semangat kerja pada pegawai PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Pusat Surabaya.
9	Christian Clara Moningga	2012	Self Efficacy dan Kecemasan Pegawai Negeri Sipil Menghadapi Pensiun	Semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah tingkat kecemasan pegawai negeri sipil yang akan menghadapi pensiun, dan sebaliknya semakin rendah self efficacy maka semakin tinggi tingkat kecemasan pegawai negeri sipil yang akan menghadapi pensiun.
10	Dwi Erna Nuraini	2013	Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada PNS	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga subjek mengalami kecemasan menghadapi pensiun. Namun, subjek yang dapat mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membangun hubungan dengan lingkungan sosial, mereka akan dapat menghindari atau mengendalikan kecemasan yang dialami.

Dari tabel 1 dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada masa purna tugas atau pensiun merupakan suatu kondisi yang benar-benar banyak dialami oleh sebagian besar orang yang menghadapi masa tersebut. Berdasarkan penelitian yang terdahulu menyatakan bahwa kecemasan pada masa purna tugas dapat dihubungkan dengan berbagai hal seperti *self efficacy*, kecerdasan emosi, dan semangat kerja atau untuk mengetahui kecemasan yang terjadi pada pegawai di lembaga-lembaga pemerintah maupun swasta. Dalam penelitian tersebut peneliti menggunakan berbagai instrumen seperti observasi, wawancara, dan kuesioner, dimana instrumen tersebut dipakai sebagai data pendukung untuk membuktikan penelitian tersebut.

Hasil penelitian terdahulu membuktikan terjadi kecemasan pada individu di masa purna tugas jika dihubungkan dengan kecerdasan emosi, *self efficacy* dan semangat kerjanya yaitu

semakin rendah kecerdasan emosi, *self efficacy* individu pada masa purna tugas maka semakin tinggi tingkat keemasannya, begitu pula semakin mendekati masa pensiun maka semakin rendah semangat kerjanya. Hal ini dapat disebabkan karena sebagian besar individu masih berpandangan negatif terhadap masa purna tugas yang akan dijalannya dan adanya faktor-faktor penghambat individu untuk dapat menerima kondisi tersebut.

Untuk mengatasi kecemasan pada masa purna tugas tersebut maka salah satu alternatif bantuan yang dapat diberikan adalah melalui konseling kelompok realitas. Konseling kelompok realitas merupakan salah satu alternatif yang efektif untuk mereduksi kecemasan pada kelompok purna tugas. Pendekatan konseling kelompok realitas dapat dilaksanakan untuk membantu berbagai permasalahan, antara lain: (1) motivasi siswa, (2) komunikasi interpersonal, (3) membantu

orang tua anak cacat, (4) kesehatan mental, (5) harga diri, dan (6) Kemandirian siswa.

Melalui konseling kelompok realitas individu diberi kesempatan untuk menyampaikan permasalahannya, berbagi pengalaman, bertukar pendapat, dan mengeksplorasi pengetahuan secara berkelompok. Melalui dinamika kelompok yang tumbuh diharapkan akan tumbuh ikatan emosional pada sesama anggota. Dengan kondisi demikian, akan tercipta sebuah keterbukaan yang berkualitas demi perkembangan bersama, khususnya dalam upaya mereduksi dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada masa purna tugas.

Dalam penelitian-penelitian sebelumnya memang belum ditemukan penerapan konseling kelompok realitas untuk mereduksi kecemasan pada kelompok purna tugas. Akan tetapi peneliti mencoba untuk mengkaji apabila dalam penerapannya konseling kelompok realitas sudah terbukti dapat mengatasi berbagai permasalahan seperti motivasi, kemandirian, komunikasi interpersonal, harga diri dan dapat juga membantu orang tua anak cacat maka peneliti berpandangan bahwa konseling kelompok realitas juga dapat dipakai untuk mereduksi kecemasan pada kelompok purna tugas, karena pada dasarnya dalam pendekatan konseling kelompok realitas ini individu dalam kelompok dihadapkan pada kenyataan secara riil dan terfokus pada masa kini untuk menerima kondisinya dan dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada saat ini dan masa depan.

## SIMPULAN

Kajian pustaka yang mengkaji tentang kecemasan dalam masa pensiun atau purna tugas sejumlah 4 penelitian, seluruh penelitian tersebut menghasilkan sebuah rumusan bahwa kecemasan dalam masa pensiun terbukti nyata banyak dialami oleh sebagian besar individu

yang menjalani masa purna tugas. Kecemasan tersebut berhubungan dengan masalah kesehatan, ekonomi (*financial*), status sosial dan aktivitas yang harus dilakukan pada masa yang akan datang. Dalam penelitian tersebut kecemasan pada masa pensiun dihubungkan dengan kecerdasan emosi, *self efficacy*, dan semangat kerja.

Kajian berikutnya penelitian tentang penerapan konseling kelompok realitas sejumlah 6 penelitian, yang menghasilkan rumusan bahwa melalui konseling kelompok realitas terbukti dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti mengatasi motivasi siswa, kemandirian, disiplin, kesehatan mental, harga diri dan bahkan dapat juga membantu orang tua bagi anak yang cacat.

Pendekatan konseling kelompok realitas untuk mereduksi kecemasan pada kelompok purna tugas dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi baik dalam hal kesehatan, financial dan interaksi sosial, sehingga memberikan pencerahan dan solusi bagi kelompok purna tugas dalam menjalani masa pensiun dan masa tuanya dengan berpikiran positif dan berbahagia.

Banyak manfaat yang bisa diperoleh dari konseling kelompok realitas untuk mereduksi kecemasan pada kelompok purna tugas yaitu anggota kelompok dapat saling bertukar pikiran dengan sesama anggota lainnya melalui penyampaian permasalahan dan kecemasan-kecemasan yang dirasakan, mengembangkan interaksi sosial dengan kelompok yang baru, memperoleh pengetahuan dan informasi baru dari anggota lainnya, bahkan jika memungkinkan dapat saling memberikan bantuan baik dalam bentuk material maupun immaterial.

## DAFTAR PUSTAKA

Arogundade, Odunayo Tunde. 2016. *A Psychological Appraisal of Pre-Retirement Anxiety Among Some*



- Selected Workers in Lagos Metropolis*. Department of Behavioural Studies, Redeemer's University, Ede, Osun State, Nigeria. *Studies in Sociology of Science* Vol. 7, No. 5, 2016, pp. 1-5 , DOI:10.3968/8956. Published online 26 October 2016
- Atamimi, N. 2006. *Post Power Syndrome*. Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gajah Mada
- Christian dan Clara Moningga. 2012. *Self Efficacy dan Kecemasan Pegawai Negeri Sipil menghadapi Pensiun*. Program Studi Psikologi Univeristas Bunda Mulia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Edisi I/Desember 2012, hlm. 45-56
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- El Fiah, Rifda dan Ice Anggralisa. 2016. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 03 (1) (2016) 47-62 e-ISSN 2355-8539 <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli> Publikasi: Mei 2016
- Farnoodian, Parisa. 2016. *The effectiveness of group reality therapy on mental health and self-esteem of students*. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*. 2016, 5, 9S:18-24. ISSN No: 2319-5886. Department of psychology, Payame Noor University, PO Box 19395 - 3697, Tehran, Iran.
- Feist, Jess dan Feist, Gregory J. 2009. *Teori Kepribadian, Buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika
- Gibson L. Robert & Marianne H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling, Edisi ke tujuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayat, Udin Fitri, dkk. 2018. *Efektivitas Konseling Kelompok Realita dengan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI-Administrasi Perkantoran di SMK Muhammadiyah I Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018*. Artikel Skripsi FKIP – Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Simki-Pedagogia Vol. 02 No. 06 Tahun 2018* ISSN : 2599-073X
- <http://www.psikoma.com/post-power-syndrome-masalah-yang-sering-muncul-pada-masa-pensiun/>
- Kartono, Kartini. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung: CV. Mandar Maju
- Khumaerah, Nasratul. 2015. Penerapan Konseling kelompok Realitas untuk Meningkatkan kemandirian Belajar Siswa SMK Negeri 3 Makassar. Bimbingan dan Konseling, STIKIP Megarezky. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Volume 1 Nomor 2 Desember 2015*. Hal 125-132. p-ISSN: 2443-2202 e-ISSN: 2477-2518.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mohammadi, Maryam, dkk. *Effectiveness of Group Counseling Based on Reality Therapy on Sexual Satisfaction in Women*. Department of Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran: Original Articles. Accepted July 25, 2017
- Nuraini, Dwi Erna. 2013. *Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada PNS*. *eJournal Psikologi* 2013, 1 (3): 324-331. ISSN 0000-0000, [ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id)

- Santock. 2002. *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup Edisi kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Tumlu, Gamze Ulker, dkk. 2017. The process of Group Counseling Based on Reality Therapy Applied to The Parents of Children with Disabilities. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*, 9(2) - 2017, 81-98. DOI: 10.20489/intjecse.368465.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES PRESS.
- Winkel dan Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yuliarti, Vivit dan Olievia Prabandini Mulyana. 2014. Hubungan antara Kecemasan menghadapi Pensiun dengan Semangat kerja Pada Pegawai PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Pusat Surabaya. *Character: Jurnal Program Studi Psikologi, FIP, Unesa*. Volume 03, Nomer 02 Tahun 2014.