



PURNABAKTI DALAM PERSPEKTIF KONSELING ISLAM

M. Jamil Yusuf

Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, Banda Aceh

m.jamilyusuf@ar-raniry.ac.id

Abstraks: Setiap orang yang bekerja sebagai Aparatur Sipil Negara, karyawan dan pekerja sesuai peraturan perundangan yang berlaku wajib menerima pada purna bakti atau pensiun dengan segala hak yang melekat padanya. Memasuki masa pensiun berarti mengakhiri masa bertugas/bekerja dan kembali menjadi warga masyarakat biasa untuk meneruskan pengabdian kepada keluarga dan kegiatan-kegiatan sosial masyarakat. Pada sebagian pensiunan bahwa memasuki masa purna bakti adalah sebuah kebahagiaan, namun pada sebagian lainnya bisa mengalami masalah-masalah berat seperti berkurangnya keuangan, menurunnya kesehatan, merasa kesepian dan sebagainya. Pada sebagian pensiunan yang mengalami masalah sangat mungkin yang bersangkutan dapat menangani sendiri masalahnya, namun pada sebagian lainnya dipandang perlu mendapat layanan bantuan, termasuk layanan konseling Islam.

Dalam perspektif konseling Islam adalah beberapa hal yang ditawarkan, yakni: (1) memunculkan asumsi bahwa para pensiunan itu haus akan kasih sayang dan penerimaan anggota keluarga. Lalu konseling Islam harus mengakomodir dua hal ini serta mengembangkan tujuan hidup yang bermakna; (2) sebagai konselor Muslim harus mengedepankan banyak mendengar tentang masalah dan konsep hidup bermakna yang didambakan klien di hari-hari tuanya hingga menemukan kesepakatan yang bermakna; dan (3) indikator kualitas diri seseorang klien amat ditentukan oleh kualitas ketabahan dan kesabaran. Semakin tangguh seseorang menghadapi masalah, maka semakin kuat dalam mengharungi kesulitan-kesulitan hidup di hari tuanya.

Kata kunci: Purnabakti, Perspektif Islam

A. Pendahuluan

Purnabakti dalam bahasa Indonesia dipahami dalam arti keadaan pensiun saat berakhir masa bekerja atau bertugas (masa bakti) sebagai pegawai setelah mencapai batas usia pensiun.¹ Batas usia pensiun untuk karyawan swasta atau pekerja dan untuk aparatur sipil negara (ASN) diatur tersendiri dengan regulasi tertentu. Peraturan usia pensiun bagi karyawan swasta atau pekerja dapat dijumpai dalam ketentuan UU Ketenagakerjaan jo. UU Cipta Kerja. Sementara aturan batas usia pensiun bagi Aparatur Sipil Negara adalah: (a) umur 58 tahun bagi pejabat administrasi, pejabat fungsional ahli muda, pejabat fungsional ahli pertama, dan pejabat fungsional keterampilan; (b) umur 60 tahun bagi

¹PN Balai Pustaka, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga, (Jakarta: Pusat Bahasa Depdiknas, 2020), hal. 910.

pejabat pimpinan tinggi dan pejabat fungsional madya; dan (c) umur 65 tahun bagi pejabat fungsional ahli utama.² Demikian juga aturan tentang pensiun dini disebutkan bahwa ASN yang telah berusia minimal 45 tahun dan telah mengabdikan dengan masa kerja paling sedikit selama 20 tahun bisa mengajukan pensiun dini dengan hak pensiun berupa skema 45:20.³ Demikian juga dengan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) dapat terjadi karena alasan pekerja/buruh mencapai usia pensiun.⁴

Dalam menjalankan tugasnya Aparatur Sipil Negara (ASN) mendapat hak-haknya ketika bertugas dan ketika masa pensiun, yakni: (a) gaji, tunjangan dan fasilitas; (b) cuti; (c) jaminan pensiun dan jaminan hari tua; (d) perlindungan; dan (e) pengembangan kompetensi.⁵ Sedangkan Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) mendapat hak-haknya, yakni: (a) gaji dan tunjangan; (b) cuti; (c) perlindungan; dan (d) pengembangan kompetensi, dan tidak mendapat jaminan pensiun dan jaminan hari tua.⁶ Dalam penerapan hak-hak jaminan pensiun bagi ASN terdapat 5 program pensiun, yaitu pensiun hari tua, pensiun cacat, pensiun janda/duda, pensiun anak atau pensiun orang tua.⁷ Berbeda halnya dengan Jaminan Hari Tua (JHT) pekerja yang telah memasuki usia pensiun atau berusia 56 tahun adalah sebesar nilai akumulasi seluruh iuran yang telah disetor ditambah hasil pengembangannya yang tercatat di rekening masing-masing pekerja dan dibayarkan secara sekaligus.⁸ Besaran iuran JHT adalah sebesar 5,7% dari upah dengan ketentuan 2% ditanggung pekerja dan 3,7% ditanggung pemberi kerja.⁹ Perlu dicatat pula bahwa selain uang tunai, pekerja yang menjadi peserta JHT juga memperoleh manfaat layanan tambahan uang pensiun yang diterima ASN adalah berupa pensiun pokok, tunjangan keluarga dan tunjangan pangan yang berlaku bagi PNS.¹⁰ Besaran pensiun pokok ASN ditentukan berdasarkan golongannya. Misalnya, untuk ASN golongan I/a besaran pensiun pokok adalah Rp1,5 juta hingga Rp1,7 juta.¹¹

Dengan berakhirnya masa bertugas bagi ASN, pekerja atau karyawan sebenarnya bukanlah akhir masa perjalanan karirnya. Purnabakti bukan titik akhir perjalanan kehidupan pekerjaan, tetapi merupakan titik transisi menuju perjalanan kehidupan pekerjaan yang masih panjang hingga kematian. Purnabakti bermakna berhenti dari pekerjaan dinas/kantor atau perusahaan dan beralih kepada pekerjaan baru untuk kepentingan diri, keluarga ataupun kepentingan sosial kemasyarakatan. Yang menjadi masalah di sini adalah masa peralihan ini penuh dengan perubahan-perubahan, dan keadaan perubahan ini belum tentu dapat dijalani dengan mudah, bahkan bisa jadi

²Lihat: Pasal 90 Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara dan Pasal 239 Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2017 tentang Manajemen Pegawai Negeri Sipil.

³Pasal 261 Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 11 Tahun 2017.

⁴Lihat: Pasal 81 angka 42 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja ("UU Cipta Kerja") yang mengubah Pasal 154A ayat (1) huruf n Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan ("UU Ketenagakerjaan").

⁵Lihat: Pasal 21 Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara (ASN).

⁶Lihat: Pasal 22 UU Nomor 5 Tahun 2014.

⁷Lihat: Pasal 16 PP 45 2015.

⁸Lihat: Pasal 22 ayat (1), (2) dan (3) PP 46/2015

⁹Lihat: Pasal 16 ayat (1) PP 46/2015

¹⁰Lihat: Pasal 5 Peraturan Pemerintah Nomor 18 Tahun 2019 tentang Penetapan Pensiun Pokok Pensiunan Pegawai Negeri Sipil dan Janda/Dudanya ("PP 18/2019")

¹¹Lihat: Lampiran I PP 18/2019.

menghadapi banyak rintangan, hambatan, tantangan, dan bahkan adanya ancaman-ancaman yang tidak terbayangkan sebelumnya. Dengan demikian, idealnya memasuki masa pensiun ini harus disikapi dengan serius, melakukan persiapan diri secara matang dan direncanakan sejak jauh-jauh hari, meliputi persiapan mental-psikologis, menjalin pergaulan sosial di luar kedinasan, persiapan alih karir/pekerjaan, dan pengelolaan keuangan keluarga yang realistis.

Oleh karena itu, memasuki usia pensiun berarti seseorang memasuki fase kehidupan yang penuh dengan kerawanan. Dengan pensiun ini menandakan berakhirnya masa jabatan atau kekuasaan seseorang dalam dunia kerjanya. Ia secara suka atau tidak suka harus mengundurkan diri dari dunia kerjanya. Jika seseorang pensiun karena sukarela, berarti ia menerima pensiun dini untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan melakukan hal-hal yang lebih berarti untuk diri mereka daripada pekerjaannya, dan lazimnya mereka tergolong mapan secara ekonomi. Jika seseorang menghadapi pensiun wajib, berarti ia suka atau tidak suka wajib menerima pensiun karena instansi/lembaga tempat ia bekerja menetapkan usia tertentu sebagai batas pensiun yang diwajibkan diterima. Untuk kelompok pensiun wajib ini, maka ia memasuki masa penuh kerawanan dalam arti tidak aktif lagi bekerja, berakhirnya karier pada pekerjaan formal, berkurangnya penghasilan dan bertambahnya waktu luang yang kadang-kadang turut mengganggu perasaan dan pemikirannya.

Kehidupan baru di masa pensiun sering dihadapkan dengan banyak masalah, terutama masalah tingkat kesejahteraan hidup keluarganya yang menurun. Kesejahteraan hidup keluarga pada umumnya menjadi tolok ukur dalam mengukur tingkat kesuksesan hidup seseorang sebagai ASN. Di satu pihak, memang ditemukan adanya ASN di masa bertugas dengan tingkat kesejahteraan hidupnya yang sederhana, tetapi ketika menjalani masa pensiunnya ia tergolong berhasil membina kesejahteraan hidup keluarganya. Terlihat beban hidupnya lebih ringan, dan diselimuti perasaan gembira sudah terbebas dari pekerjaan dinas yang amat menyita waktu. Sebaliknya di pihak lain, juga banyak ditemukan kasus di antara ASN sebagai pejabat pemerintah yang tingkat kesejahteraannya mapan di masa bertugas, tapi tidak ada jaminan setelah pensiun tingkat kesejahteraan tersebut terus dapat dipertahankan. Bahkan ada di antara mereka yang mengalami beban pemikiran berat karena harus menanggulangi biaya hidup anak-anaknya yang belum selesai pendidikan atau belum mendapat pekerjaan yang mandiri dan banyak masalah lainnya, seperti hubungan sosial masyarakat tidak berjalan harmonis.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka seyogianya sebelum seseorang memasuki masa pensiunnya terlebih dahulu mendapat pembekalan yang memadai setidaknya-tidaknya mengenai prosedur pengusulan pensiun, persiapan mental-psikologis, pola hidup sehat dan bahagia di masa pensiun, manajemen keuangan keluarga, pembinaan praktik wirausaha, dan program-program kegiatan lainnya untuk mengisi waktu luang dengan aktivitas-aktivitas sesuai bakat, minat dan kemampuan kerjanya yang bermanfaat. Dengan pembekalan yang demikian diharapkan para calon pensiunan telah memiliki persiapan diri yang mantap sebelum masa pensiun tiba, sebagaimana peribahasa “sedia payung sebelum hujan”. Meskipun diakui bahwa wilayah pembekalan ini begitu luas, namun wilayah kajian pembekalan dalam pembahasan makalah ini dibatasi pada dua aspek saja, yakni bagaimana persiapan diri ASN secara mandiri untuk menghadapi masa pensiun dan bagaimana perspektif konseling Islam untuk mampu menempuh hidup yang penuh makna di masa pensiun, terutama bagi pensiunan yang diperkirakan tingkat kesejahteraan hidup menurun, dirasakan beban hidup meningkat atau hubungan keluarga dan sosial kemasyarakatan yang terganggu. Dengan kajian literatur ini diharapkan dapat menjadi referensi pengembangan

wawasandiri bagi para ASN, karyawan perusahaan dan para pekerja dalam memasuki dunia pensiun, dan sekaligus menjadi bahan masukan bagi para konselor ketika menangani klien yang ada kaitan masalahnya dengan masa pensiun atau ketidaksiapan hidup menghadapi hari tuanya.

B. Persiapan Masa Purnabakti oleh Diri Sendiri

Ketika seseorang hendak memasuki masa pensiun, pada umum instansi/lembaga tempat seseorang bekerja tersebut memiliki program pembekalan tersendiri dengan program kegiatan yang tersusun rapi ataupun dilakukan dengan kegiatan pembekalan biasa dan diisi dengan ceramah/tanya jawab oleh para pakar dan praktisi yang berkompeten dalam bidang wirausaha. Kajian ini tidak bermaksud untuk mendeskripsikan kegiatan pembekalan yang dilakukan oleh instansi/lembaga tempat seseorang bekerja, tetapi lebih difokuskan pada kegiatan-kegiatan persiapan yang sifatnya mandiri oleh ASN itu sendiri ketika ia hendak memasuki masa purnabakti. Fokus ini ditekankan dengan mengacu pada prinsip “berapalah sanggup orang lain yang mengingatkan, tetapi yang lebih utama adalah kewaspadaan yang datang dari diri sendiri”. Di samping itu, Samuel A. Cypert juga menyebut sebuah prinsip bahwa “orang yang sukses adalah orang yang mau bekerja lebih banyak daripada yang harus dikerjakan”.¹² Maksudnya orang sukses itu memiliki kemampuan alamiah untuk mengerjakan sesuatu melebihi apa yang seharusnya dikerjakan. Mengerjakan suatu pekerjaan yang harus dikerjakan berarti menyelesaikan tugas, tetapi bagi orang sukses itu mengerjakan sesuatu lebih dari sekedar menyelesaikan tugas. Ia bekerja dengan segala kemampuan alamiah yang dimilikinya lebih banyak dari target yang diharapkan, lebih sempurna, lebih teliti, lebih rapi dan juga ia mencintai pekerjaannya. Lebih lanjut Samuel A. Cypert menyebut 17 prinsip untuk meraih sukses,¹³ dan ke-17 prinsip ini dapat diimplementasikan oleh seseorang yang hendak memasuki masa purnabaktinya, sebagai berikut:

1. Prinsip yang berkenaan dengan sikap, yaitu sikap mental positif, kepastian tujuan, bekerja melebihi yang harus dikerjakan, dan belajar dari kekalahan/kesalahan

Berkenaan dengan beberapa prinsip di atas jika dihubungkan dengan sikap seseorang di saat ia memasuki masa purnabakti, maka: (a) *Sikap mental yang positif*, harus menjadi prinsip utama bagi prinsip-prinsip lainnya. Seseorang harus mampu mengendalikan sikap mental yang positif ketika memasuki usia pensiun. Sikap ini secara sadar dimaksudkan untuk menggantikan pikiran-pikiran negatif dan merusak diri, seperti rasa menyesal tidak menabung, tidak berinvestasi, dan lain-lain dengan cara melatih diri untuk senantiasa percaya diri di hari tua; (b) *Kepastian tujuan*, di mana seseorang yang memasuki masa pensiun harus merumuskan kepastian tujuan hidup yang benar, lebih dari sekedar menentukan tujuan. Kepastian tujuan hidup ini berorientasi pada tujuan hidup yang bermakna, seperti untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt, kenyamanan dalam kehidupan keluarga dan memastikan tujuan hidupnya untuk memberi manfaat bagi kehidupan sosial masyarakatnya; (c) *Bekerja melebihi yang harus dikerjakan*. Pada umumnya pensiunan itu lebih senang duduk-duduk manis dan lebih suka menikmati apa yang ada daripada terus menerus bekerja, maka kebiasaan ini harusnya diubah menjadi orang-orang yang terus bekerja sesuai dengan tingkat ketuaan, kesehatan dan kemampuannya yang bersifat produktif. Purnabakti ini tidak boleh

¹²Sael A. Cypert, *Tujuh Belas Prinsip Keberhasilan: Reaktualisasi Prinsip-Prinsip W. Clement Stone Untuk Dunia Masa Kini*, Alih bahasa: MS Hadisubrata, (Jakarta: Mitra Utama, 2002), hal xi.

¹³Sael A. Cypert, *Tujuh Belas Prinsip...*, hal. 1-24.

dipandang sebagai orang yang sudah serba lemah, tidak berdaya dan merasa sudah sepuh hingga dirasa tidak pantas untuk bekerja lagi, dan ia merasa sudah masanya untuk hidup dengan adanya; (d) *Belajar dari kekalahan dan kesalahan*. Seseorang di masa ia bertugasnya sering merasa bersalah karena tidak terlalu akrab dengan keluarga atau kurang waktu untuk berperan dalam masyarakatnya. Ia merasa menang di kantor tapi kalah di keluarga dan renggang juga hubungannya di dalam hidup bermasyarakat. Menjelang masa purnabakti, maka ia harus membenahi kehidupan berkeluarga dan perbanyak kesempatan untuk kegiatan sosial masyarakatnya.

2. Prinsip yang berkenaan dengan kepribadian, yaitu inisiatif pribadi, antusiasme, kepribadian yang menyenangkan, disiplin diri, menganggarkan waktu dan uang, serta menjaga kesehatan fisik dan mental

Berkenaan dengan prinsip kepribadian di atas jika dihubungkan dengan kepribadian seseorang di saat ia memasuki masa purnabakti, maka (a) *Inisiatif pribadi*, di mana seseorang hendaknya selalu mengambil inisiatif untuk memberi tahu, mengajari, bertindak untuk mengorganisir sesuatu, dan bukannya bersifat pasif; (b) *Antusiasme*, di mana seseorang harus menempuh hidupnya dengan penuh semangat, bergairah, senang dan menyenangkan. Dengan demikian, pensiunan akan menambah energi baru untuk bekerja apa saja sehingga ia akan menggunakan separuh waktunya yang selama ini dipakai untuk tidur dapat diubah menjadi seorang pekerja yang penuh semangat; (c) *Kepribadian yang menyenangkan*, di mana sifat kepribadian ini dapat diciptakan: (1) dapat membawa diri supaya disukai oleh orang-orang yang ada di sekitarnya, seperti anak, menantu, cucu dan kerabat-kerabat dekatnya; (2) memperlihatkan sikap yang sungguh-sungguh tertarik pada orang lain; (3) pembicaraan yang benar-benar meyakinkan; (4) pola pakaian yang benar-benar sesuai usia, disesuaikan dengan postur tubuh dan jenis pekerjaan yang dilakukan; dan (5) berusaha sedapat mungkin untuk selalu berjabat tangan dengan penuh kehangatan; (d) *Disiplin diri*, di mana membuat diri pribadi yang disiplin sebagai suatu pembiasaan. Pensiunan disebut juga sebagai orang yang sudah bebas tugas, dan seiring dengan bebas tugas tersebut tumbuh pula kebiasaan yang tidak bagus, yakni kebiasaan tidak disiplin. Jika di masa tugas ia selalu disiplin bangun pagi dan pergi ke tempat kerja tepat waktu, maka ketika sudah memasuki masa pensiun bangun pagi mulai terlambat dan cenderung bersantai saja di rumah karena memang tidak ada tugas yang hendak diselesaikan. Yang perlu diubah di sini bahwa dengan memasuki masa pensiun dan telah bebas dari kerja rutin yang harus dikerjakan secara terjadwal, maka kewajiban disiplin diri harus tetap dipertahankan, di antaranya disiplin bangun tidur, makan secara teratur, setiap waktu harus ada gerak fisik yang terukur, dan jangan biasakan diri bermalas-malasan; (e) *Menganggarkan waktu dan uang*. Padanya umumnya waktu itu sering dibagi untuk bekerja, istirahat dan rekreasi. Jika pensiunan yang banyak waktu luangnya hanya digunakan untuk bermalas-malasan atau untuk kesenangan pribadinya, maka ia tidak akan pernah mengalami sukses di masa pensiun, dan bahkan akan mengalami gagal besar di akhir hayatnya. Di samping itu, pensiunan harus pula menganggarkan keuangan dengan cermat antara pemasukan dan pengeluarannya; (f) *Menjaga kesehatan fisik dan mental*. Pentingnya sikap mental para pensiunan untuk peneliharaan kesehatan, berobat secara rutin dan berolahraga. Banyak penyakit dihadapi para pensiunan, seperti kanker, penyakit jantung, paru-paru, dan sebagainya. Prinsip mencapai sukses di usia pensiun dalam menjaga kesehatan mental dimulai dengan berpikir positif, menikmati apa yang ada dan

menghilangkan kebiasaan buruk, seperti makan berlebihan, minum minuman keras, merokok atau menggunakan obat bius, dan menggantikannya dengan pola hidup sehat.

3. Prinsip yang berhubungan dengan persaudaraan, yakni prinsip penggabungan kekuatan, dan bekerja secara tim

Berkenaan dengan prinsip persaudaraan di atas jika dihubungkan dengan prinsip persaudaraan seseorang di saat pensiun, maka sebagian dari waktu luangnya di masa pensiun harus dipergunakan untuk memperkuat silaturahmi atau memperkokoh tali persaudaraan. Adakalanya ikatan tali persaudaraan dengan sanak saudaranya sedikit renggang atau terputus di masa ia bertugas. Di samping memperkuat tali persaudaraan, juga dibangun kerjasama dengan sesama anggota keluarga, dengan sesama pensiunan dan kerjasama dengan masyarakat sekitar dalam rangka membangun kebersamaan, misalnya berbagi gagasan dan informasi serta untuk lebih bersinergi dalam bekerja. Bekerja secara tim sangat dibutuhkan oleh pensiunan, di mana mereka bekerjasama untuk mewujudkan satu tujuan. Senam lansia sebagai contoh paling sering dikerjakan oleh pensiunan sebagai bentuk olahraga kesehatan dan sebagainya.

4. Prinsip yang berkenaan dengan intelektualitas, yakni prinsip yang berkenaan dengan visi yang kreatif, perhatian yang terkendali dan berpikir secara akurat

Berkenaan dengan prinsip intelektualitas di atas jika dihubungkan dengan penerapannya pada diri seseorang di saat ia pensiun, maka ia perlu bercermin pada diri sendiri. Ia mempunyai hak untuk bercermin pada jiwa-raganya sendiri untuk masa depannya, untuk melihat diri seperti apa yang ia harapkan ketika ia menjalani masa pensiunnya. Sedangkan prinsip perhatian yang terkendali dimaksudkan untuk mengarahkan perhatian pada satu pokok masalah tertentu yang amat bermakna bagi dirinya, seperti perhatian untuk keluarga dan masyarakat sekitarnya. Di samping itu, berpikir secara akurat kadang-kadang sedikit mengalami kesulitan bagi orang-orang pensiun. Oleh karenanya, amat disarankan bagi seorang pensiunan untuk tidak terlalu merasa percaya diri, seolah-olah “sudah jauh berjalan benar-benar-benar sudah banyak yang dirasa” dan “sudah lama hidup tentu sudah banyak masalah asam-garam yang diketahuinya”. Padahal dunia sudah banyak berubah dan banyak hal-hal lama yang tidak relevan lagi untuk masa kini. Jadi, para pensiunan perlu juga bersikap terbuka dan menerima berbagai masukan dari sanak keluarga, teman-teman sesama pensiun dan bahkan konsultasi ahli jika dipandang perlu.

5. Prinsip yang berkenaan dengan kerohanian, yakni prinsip yang berkenaan dengan keimanan kepada Allah Swt dan menggunakan kekuatan kebiasaan kosmik

Berkenaan dengan prinsip kerohanian di atas jika dihubungkan dengan penerapannya pada diri seseorang di saat ia pensiun, maka penguatan keimanan, ketaatan dan ketakwaan kepada Allah Swt merupakan prinsip kunci yang harus selalu dipelihara, dibina dan ditingkatkan. Dengan keimanan yang kuat, maka seseorang akan mendapat kekuatan hidup dalam menghadapi hari-hari tuanya dengan selalu ingin berbuat baik, ingin selalu memberi, dan mengembangkan watak yang positif dalam hidupnya. Sedangkan dengan menggunakan kekuatan kebiasaan kosmik, maka seorang pensiunan dengan mudah mengulanginya. Kebiasaan kosmik adalah membentuk kebiasaan untuk selalu melakukan yang benar. Misalnya, setiap hari cepat bangun pagi, terus mandi dan bekerja membersihkan rumah serta tanaman-tanaman di sekitar rumah, maka kebiasaan itu menjadi

miliknya. Jika kebiasaan ini dipraktekkan setiap hari tanpa memikirkan banyak pertimbangan baru, maka kebiasaan ini disebut dengan kebiasaan kosmik. Seseorang yang telah terbiasa shalat di awal waktu, maka ia akan merasa gelisah jika belum mengerjakannya. Demikian juga dengan kebiasaan-kebiasaan buruk yang harus ditinggalkan, seperti berbicara kasar, sering menyinggung perasaan orang lain dan sebagainya, maka harus diganti dengan kebiasaan berbicara sopan, bersifat ramah tamah, lalu lama kelamaan menjadi kebiasaan kosmik sebagai prinsip hidupnya.

C. Perspektif Konseling Islam untuk Hidup Bermakna

Perspektif konseling Islam untuk hidup bermakna di hari-hari pensiun adalah merupakan bagian dari layanan bantuan untuk pembinaan sumber daya manusia, terutama terhadap para pensiunan yang menghadapi masalah-masalah yang rumit. Dari pihak konselor bahwa layanan bantuan tersebut harus diberikan secara profesional. Dari pihak klien tentu dengan penuh harap agar dengan layanan bantuan yang diberikan itu dapat memecahkan masalah yang dihadapinya seoptimal mungkin. Dalam hal ini sebagai konselor Muslim harus diposisikan bahwa layanan bantuan tersebut sebagai bagian yang tak terpisahkan dari ikhtiar manusia sebagai khalifah Allah di bumi untuk memenuhi kewajibannya membantu sesama umat manusia. Demikian juga klien sebagai pensiunan harus memosisikan diri sebagai hamba Allah yang mempunyai hak untuk secara proaktif dalam mencari dan dalam proses layanan guna menemukan kualitas hidup yang bermakna di usia tuanya.

Bentuk layanan yang diberikan oleh konselor adalah layanan bantuan psikologis (kejiwaan) kepada klien yang menghadapi masalah untuk dipecahkan secara bersama-sama dengan konselor. Masalah-masalah yang mengemuka dalam proses layanan bantuan kepada klien, terutama ketika klien memasuki masa pensiun, berupa: (1) ***masalah yang berkaitan dengan diri pribadi***, meliputi kemarahan (*anger*), rasa iri hati (*envy*), kegelisahan (*anxiety*), rasa rendah diri (*inferiority*), rasa kesepian (*loneliness*), dan rasa bersalah (*gulty, guilty feeling*); (2) ***masalah yang berhubungan dengan rumah tangga dan kelanggengan perkawinan***, meliputi masalah dengan kehilangan pasangan atau teman hidup, masalah menjanda/duda, masalah hubungan dengan anak-anak menantu, keuangan keluarga dan saudara-saudara kandung; dan (3) ***masalah yang berhubungan dengan keruhaniaan/ keagamaan***, seperti masalah kesulitan beribadah, kesulitan membaca al-Qur'an, trauma-trauma kejiwaan, penderitaan hidup karena faktor kesehatan dan rasa berdosa di masa lalu, dan harapan-harapan untuk bertaubat yang terganggu karena faktor ketuaan/kesakitan.¹⁴

Oleh karena itu, dalam kajian perspektif konseling Islam untuk menemukan kualitas hidup bermakna dikemukakan beberapa hal. *Pertama*, meningkatnya masalah-masalah pribadi pada usia pensiun dan mungkin timbul juga perasaan kecewa terhadap usaha-usaha yang telah diupayakan secara mandiri oleh klien dalam rangka mencari solusi terhadap-masalah hidup yang dihadapi, maka telah membuka peluang menemukan pendekatan-pendekatan lain yang relevan. Satu di antaranya pendekatan konseling Islam. Ada dua sisi dari konseling Islam yang tidak dapat dipisahkan antara satu dengan lainnya, yakni mengenai substansi/materi konseling dan format/cara layanannya. Yang pertama, substansi/materi merupakan esensi yang merupakan hal yang primer. Yang kedua adalah mengenai format/cara memberikan layanannya, sebagaimana firman Allah: ...”untuk setiap umat di

¹⁴Hadi P.Saharjo, *Konseling Krisis dan Terapi Singkat Pertolongan di Saat-Saat Sulit*, (Bandung: Pioner Jaya, 2016), hal. 5-14.

antara kamu, Kami berikan aturan dan jalan (cara) yang terang”..., (Q.S. Al-Ma’idah/5: 48) yang mungkin berbeda-beda untuk masing-masing tempat dan waktunya. Oleh karenanya, konseling Islam harus mampu mengemban tugas untuk menangani pensiunan bermasalah untuk menemukan kehidupan yang penuh semangat, produktif dan kreatif seoptimal mungkin.

Pada dasarnya substansi/materi konseling terhadap pensiunan itu bahwa ia haus dengan kasih sayang dan penerimaan yang hangat oleh anggota keluarga dan masyarakat sekitarnya. Dalam konseling Islam bahwa klien di samping haus dengan kasih sayang dan penerimaan yang hangat juga membutuhkan tujuan hidup. Oleh karenanya, konseling Islam harus dirancang untuk mencapai tujuan hidup yang bermakna. Konseling Islam harus dibangun atas dasar keyakinan bahwa Allah Swt itu ada, Maha Pelindung dan Maha Pemberi Arah tentang tujuan hidup yang bermakna dan menghadap Allah Swt dengan penuh keridhaan-Nya juga merupakan tujuan hidup setiap Muslim sejati. Firman Allah yang termaktub dalam al-Qur’an wajib menjadi sumber rujukan dan inspirasi pengembangan konseptual konseling Islam untuk mencapai kualitas hidup bermakna. Setiap terma dari ayat-ayat al-Qur’an penuh dengan makna yang terbuka untuk dikaji, ditelaah, dianalisis dan ditafsirkan serta dikaitkan dengan realitas kehidupan. Hal ini sesuai dengan ruh kehadiran al-Qur’an sebagai petunjuk (*hudan*), sebagai penjelasan (*bayyinat*), dan pemilah yang sistematis (*furqan*) bagi umat manusia (lihat: Q.S. al-Baqarah/2: 185).

Salah satu substansi/materi kajian hidup yang bermakna para pensiunan itu harus dimulai dengan mendekatkan diri dengan Allah Swt. Jika hidup para pensiunan yang semakin jauh dengan Allah, maka pola kehidupannya cenderung mendekat dengan maksiat dan dosa. Pola hidup ini terlihat lebih mengejar hal-hal yang bersifat duniawi dan mengabaikan untuk hal-hal yang bersifat akhirat, dan terlihatlah pola hidup yang tidak pernah memuaskan. Salah satu caranya adalah mendekatkan diri kepada Allah dan menemukan kepuasan dan kebahagiaan hidup bersama-Nya. Di samping itu, tujuan hidup yang bermakna para pensiunan dalam teknis operasionalnya dapat dikembangkan oleh konselor profesional tentang 5 (lima) tujuan hidup yang bermakna, yakni: (a) semua aktivitas hidup hendaknya dilakukan atas niat ibadah karena Allah Swt; (b) selalu bersikap saling memaafkan; (c) tidak menyibukkan diri untuk berusaha mencari-cari kesalahan orang lain; (d) dalam semua aktivitas, komunikasi dan berinteraksi tidak mendominasi atau ingin menang sendiri dan memaksa kehendak; dan (e) sangat menghargai waktu luang untuk dimanfaatkan kepada hal-hal yang bermanfaat, meskipun untuk hal-hal kecil, seperti membersihkan tempat tidur.

Kedua, pensiunan sebagai klien dalam layanan konseling Islam, di mana konselor dapat memulai layanannya dengan banyak mendengar tentang konsep hidup bermakna di hari-hari tuanya. Sebelum mendengar jawaban klien tentang apa tujuan hidup mereka di sisa-sisa hari tuanya, terlebih dahulu konselor mengidentifikasi masalah-masalah yang dirasakan kliennya. Apakah mereka merasa gagal dalam mencapai tujuan hidupnya atau mereka merasa telah mendapat kepuasan dan kebahagiaannya. Dengan merujuk kepada hasil dari tahap identifikasi masalah ini akan memberi gambaran dan asumsi tertentu kepada konselor tentang apa masalah-masalah yang sedang dihadapi kliennya dan ditemukan asumsi tentang bagaimana menanganinya.

Dalam perspektif konseling Islam bahwa masalah-masalah yang berkaitan dengan memasuki masa pensiun di atas wajib diidentifikasi, di alami dan dideskripsikan dengan jelas serta dihadapi dengan tabah, ikhtiar dan sabar. Konsep tabah, ikhtiar dan sabar ini dimunculkan dalam suasana “kesepakatan” antara konselor dan kliennya di sesi-sesi awal layanan untuk memiliki kerangka kerja yang baku dan dinamis dengan seperangkat kebenaran-kebenaran Islam yang kokoh

serta memiliki makna yang akan mempersatukan keragaman tujuan hidup yang hendak dicapai kliennya. Adakalanya klien mengalami “kebingungan” dalam mendapatkan kesepakatan karena berbagai faktor, seperti faktor ketuaan, gangguan kesehatan, keuangan dan faktor-faktor sosial kekeluargaan yang ada di sekitarnya. Seperangkat asumsi hidup yang dimiliki klien kadang kala belum mampu memberikan suatu keyakinan bahwa ia mampu menjalani hidupnya secara bermakna, merasa hampa dan kesepian.

Dalam menghadapi kebingungan klien hingga terlibat kurang aktif dalam merumuskan kesepakatan, maka peran dan profesionalitas konselor Muslim profesional amat menentukan. Konselor Muslim dituntut untuk tidak hanya mengandalkan kekuatan ilmu pengetahuan dan kebenaran ilmiah hasil penelitian, tetapi juga mengandalkan kebenaran Ilahiyah yang sudah tertuang dalam ajaran Islam. Kadangkala dalam aspek-aspek tertentu kebenaran ilmu pengetahuan itu hanya dapat menentukan probabilitas atau kemungkinan, tidak dapat memberikan bukti atau makna, bahkan belum mampu menyatakan sesuatu secara meyakinkan. Oleh karenanya, konselor Muslim dituntut untuk mampu menggambarkan ide-ide tentang kebutuhan hidup yang bermakna yang melampaui akal dengan melatih keimanan. Jika dalam konseling konvensional dengan semata-mata menggunakan kekuatan pendekatan ilmu pengetahuan, maka dalam konseling Islam mendekatinya dengan memfungsikan akal dan keimanan sekaligus, yakni menggunakan seoptimal mungkin daya nalar berdasarkan teori-teori konseling konvensional dengan teknik-teknik yang tepat, dan sekaligus merujuk kepada petunjuk-petunjuk Allah Swt mengenai karakteristik manusia yang tertera dalam Al-Qur’an Yang Maha Benar, hadits-hadits yang absah serta pandangan para ulama yang muktabar.

Ketiga, indikator kualitas diri seseorang klien amat ditentukan oleh kualitas ketabahan dan kesabaran. Semakin tangguh seseorang menghadapi masalah, maka semakin kuat dalam mengharungi kesulitan-kesulitan hidup di hari tuanya. Firman Allah: “Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertaqwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung” (Q.S. Ali Imran/3:200). Setidak-tidak ada tiga bentuk sabar dan tabah yang wajib dihadapi oleh setiap klien, yakni sabar dan tabah dalam ketaatan kepada Allah Swt, dalam menjauhi perbuatan maksiat dan dalam menghadapi ketentuan-ketentuan hidup yang sudah menjadi sunnatullah bagi manusia, termasuk dalam menghadapi hari-hari tua seseorang.

D. Penutup

Pada bagian penutup kajian makalah ini dikemukakan beberapa hal yang dipandang penting bahwa setiap orang pasti mengalami masalah, baik masalah itu berat, sedang dan ringan amat tergantung pada perspektif kemampuan seseorang dalam menghadapinya. Masalah-masalah yang dihadapi atau dialami oleh seseorang di masa purnabaktinya juga ada kalanya berat, sedang dan ringan tergantung pada kemampuan pensiunan yang bersangkutan. Purnabakti itu sendiri bermakna berhenti dari pekerjaan dinas/kantor atau perusahaan dan beralih kepada pekerjaan baru untuk kepentingan diri, keluarga ataupun kepentingan sosial kemasyarakatan. Masa peralihan ini penuh dengan perubahan-perubahan, dan keadaan perubahan ini belum tentu dapat dijalani dengan mudah, bahkan bisa jadi menghadapi banyak rintangan, hambatan, tantangan, dan bahkan adanya ancaman-ancaman yang tidak terbayangkan sebelumnya. Dalam hal ini kehadiran layanan konseling Islam menjadi amat dibutuhkan untuk membekali para pensiunan bermasalah agar mampu melakukan persiapan diri secara matang meliputi persiapan mental-psikologis, menjalin pergaulan sosial di luar kedinasan, persiapan alih karir/pekerjaan, dan pengelolaan keuangan keluarga yang realistis.

DAFTAR PUSTAKA

- PN Balai Pustaka, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga, (Jakarta: Pusat Bahasa Depdiknas, 2020), hal. 910.
- Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara dan Pasal 239 Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2017 tentang Manajemen Pegawai Negeri Sipil.
- Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja (“UU Cipta Kerja”) yang mengubah Pasal 154A ayat (1) huruf n
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan (“UU Ketenagakerjaan”).
- Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2019 tentang Penetapan Pensiun Pokok Pensiunan Pegawai Negeri Sipil dan Janda/Dudanya (“PP 18/2019”)
- Sauel A. Cypert, *Tujuh Belas Prinsip Keberhasilan: Reaktualisasi Prinsip-Prinsip W. Clement Stone Untuk Dunia Masa Kini*, Alih bahasa: MS Hadisubrata, (Jakarta: Mitra Utama, 2002), hal xi.
- Hadi P.Saharjo, *Konseling Krisis dan Terapi Singkat Pertolongan di Saat-Saat Sulit*, (Bandung: Pioner Jaya, 2016), hal. 5-14.