

MEMAHAMI KEPERIBADIAN YANG SAKIT DAN USAHA MENGATASINYA DALAM PERSPEKTIF ORANG DEWASA

Markus Kusni

Sekolah Tinggi Teologi STAPIN Majalengka

Email: markuskusni78@gmail.com

Abstrak

Kepribadian yang mengalami sakit mengakibatkan terganggunya aktivitas lain dalam kehidupan. Sakit yang dimaksud bukan hanya berupa penyakit jasmani, melainkan juga persoalan yang berkaitan dengan psikologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pentingnya memahami orang-orang yang mengalami sakit secara kepribadian, dan bagaimana cara untuk mengatasinya dilihat dari pandangan orang dewasa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang merupakan sebuah kajian kualitatif dengan pendekatan literatur dari sumber buku-buku kepustakaan dan sumber penunjang lainnya. Kesimpulan yang diperoleh dalam kajian penelitian ini bahwa perlunya kesadaran diri dan memahami potensi diri untuk menanggulangi dampak negatif dari kecenderungan psikologis tersebut.

Kata kunci: *Kepribadian Sakit, Psikologi dan Orang Dewasa.*

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang mempunyai perilaku dan kepribadian yang unik. Kepribadian itu berkembang dari anak-anak hingga dewasa. Hal itu merupakan perkembangan kepribadian menjadi obyek penelitian bagi para ilmuwan. Para ilmuwan itu antara lain Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Erich Fromm, Gordon Willard Allport, B. F. Skinner, Carl Ransom Rogers dan Abraham H. Maslow. Mereka para ahli itu berpendapat bahwa faktor-faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian seseorang.

Orang dewasa mempunyai tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhannya melalui pekerjaan yang dilakukannya. Charlotte Buhler berpendapat bahwa, "Pemenuhan keperluan adalah upaya mendapatkan segala macam pemuas yang dapat mengurangi ketegangan, apakah itu fisik, emosi atau intelektual" (Subagyo, 2001). Artinya adalah bekerja dapat menjadi instrumen untuk mengurangi ketegangan, yang dapat mengganggu fisik, emosi atau intelektual seseorang. Sedangkan Jerry dan Mary White dalam bukunya yang berjudul 'Pemahaman Kristiani tentang Bekerja' berpendapat, "Kerja adalah tugas atau kecakapan yang merupakan sumber utama

penghasilan keuangan anda – apa yang harus anda lakukan – untuk bisa menerima gaji” (White, 1997). Hal itu secara umum berarti bahwa tanpa bekerja/pekerjaan, manusia tidak dapat memenuhi kebutuhannya karena ia tidak akan mempunyai sumber penghasilan.

Pekerjaan yang mapan dan telah lama dilakukan oleh seseorang, akan menghasilkan ikatan emosional yang tidak mudah dilepaskan. Supardi berpendapat, “Dari perspektif perkembangan psikologi, kisaran usia antara 38-43 tahun adalah usia perkembangan yang baik bagi laki-laki, dan titik kritis yang menentukan keberhasilan prestasi sosialnya” (Supardi, 2001). Artinya pada kisaran umur atau usia tersebut seseorang (laki-laki khususnya) dapat dikatakan sempurna dalam pekerjaannya, jika ia mampu melewati masa itu tanpa adanya perubahan kepribadian yang sakit.

Tujuan seseorang bekerja tidak hanya memenuhi kebutuhan hidup, melainkan juga untuk mempersiapkan hari tuanya. Orang mengharapkan selama bekerja tidak menghadapi masalah, tetapi kenyataannya orang yang bekerja tidak dapat lepas dari masalah pekerjaannya. Masalah itu dapat mengakibatkan tatanan fisik dan psikis seseorang terganggu. Tidak jarang seseorang yang menghadapi masalah mempunyai kepribadian yang sakit, sehingga menghasilkan tingkah laku atau kebiasaan yang dianggap aneh oleh banyak orang.

Pada bagian selanjutnya, penulis memaparkan tentang orang dewasa dan pekerjaannya serta depresi terselubung sebagai salah satu masalah yang muncul berhubungan dengan pekerjaan dan cara menanggulangnya.

Metode Penelitian

Metode adalah cara untuk memahami dan menjelaskan suatu objek kajian sebagai bahan kelimuan yang berkaitan dan kemudian dinformasikan. Sebagaimana dijelaskan menurut Nazir (1999) bahwa metode adalah cara yang digunakan untuk memahami objek kajian tertentu. Sedangkan secara utuh sugiyono (2010:12) menerangkan metode penelitian adalah cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian ini mencoba untuk menjelaskan bagaimana memahami kepribadian psikis orang sakit dan bagaimana penanganannya. Oleh sebab itu kajian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan studi kepustakaan yang diambil dari berbagai sumber literasi antara lain sumber buku-buku yang berkaitan, jurnal dan karya ilmiah lainnya yang menunjang.

Penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan sedalam-dalamnya melalui pengumpulan data sedalam-dalamnya. Penelitian ini tidak

mengutamakan besarnya populasi atau sampling, bahkan samplingnya sangat terbatas. Jika data yang terkumpul sudah mendalam dan bisa menjelaskan fenomena yang diteliti, maka tidak perlu mencari sampling.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain: wawancara dan dokumentasi.

Hasil dan Pembahasan

1. Perkembangan Jiwa Orang Dewasa Dan Pekerjaan

Orang dewasa identik dengan suatu kepribadian yang sempurna atau perkembangan psikologinya telah mencapai kematangan dalam hidupnya. Tentunya dalam proses kehidupan, kepribadian dapat mengalami sakit (tidak sehat). Oleh sebab itu orang dewasa, kepribadiannya dibedakan secara jelas dengan anak-anak. Gordon W. Allport berpendapat bahwa kesempurnaan itu ialah kepribadian yang matang. Ia menjelaskan enam dimensi atau kriteria kematangan yaitu, “1. Perpanjangan kesadaran diri. 2. Kehangatan dalam menghubungkan diri dengan orang lain. 3. Keamanan emosional. 4. Pemahaman, kecakapan dan pelaksanaan tugas yang realistik. 5. Pemahaman diri yang obyektif. 6. Filsafat hidup yang obyektif” (Subagyo, 2001).

Jadi orang dewasa adalah mereka yang telah mampu mengatasi kejiwaannya dan memperlihatkan bagaimana berlaku dalam masyarakat—mampu melakukan interaksi sosial dengan baik – serta menghargai dirinya sendiri.

Subyagyo dalam buku yang berjudul “Bagaimana memprakirakan dan memahami perilaku?” berpendapat bahwa, “Psikologi perkembangan seseorang dipengaruhi juga oleh konteks fisik dan sosial tempat ia hidup, praktik pendidikan dan pemeliharaan yang ditetapkan oleh kebudayaan, dan ciri-ciri psikologi orang tuanya” (Subagyo, 2000). Hal itu berarti bahwa fakto-faktor eksternal sangat berperan dalam perkembangan psikologi seseorang, disamping faktor-faktor internal orang itu sendiri.

Perkembangan jiwa orang dewasa, menurut E. B. Hurlock dalam buku yang berjudul “Psikologi Perkembangan” dibagi tiga tahap yaitu masa dewasa dini, madya dan lanjut/usia lanjut. Menurutnya, “Pembagian ini hanya menunjukkan umur rata-rata pria dan wanita mulai menunjukkan perubahan-perubahan dalam penampilan, minat, sikap dan perilaku yang karena tekanan-tekanan lingkungan tertentu dalam kebutuhan akan menimbulkan masalah-masalah penyesuaian diri yang tidak dapat tidak harus dihadapi setiap orang dewasa” (Hurlock, 1997). Hal itu berarti, adanya proses perubahan-perubahan pada diri seseorang berkaitan dengan

masalah-masalah di luar diri yang harus dihadapi dan adanya mekanisme penyesuaian diri yang alamiah.

Asumsi bahwa orang dewasa yang telah memiliki pekerjaan yang menunjang hidupnya adalah kisaran umur 30-40 tahun, maka orang tersebut masuk dalam kategori orang dewasa dini. Orang dewasa dini dalam perkembangan jiwanya mengalami proses penyesuaian diri, dari yang bergantung pada orang tua sekarang telah menemukan dan menentukan pola hidup yang akan dihidupinya.

Pola hidup baru itulah yang menjadikan orang dewasa dini mulai dengan tanggung jawab pada dirinya sendiri dan orang lain. Pada usia 30-40 tahun, keberhasilan hubungan sosial atau interaksi sosialnya ditentukan. Supardi berpendapat, “Kepuasan dalam prestasi sosial memberikan makna dukungan emosional yang luar biasa pengaruhnya. Melalui prestasi sosial yang maksimal perasaan aman dan tentram akan mengikuti perjalanan karier selanjutnya” (Supardi, 2001). Hal itu berarti bahwa di masa tersebut pencapaian prestasi sosial menjadi penentu kondisi kesehatan mental seseorang dan kesehatan mental yang akan datang.

Erik Erikson berpendapat bahwa, “Pada tahap ini biasanya individu telah mapan baik dalam hal pekerjaan, keluarga dan membesarkan anak-anak” (Rebecca, 1996). Artinya orang pada masa dewasa dini mendapatkan pemenuhan diri dari pola-pola kehidupan baru dengan harapan-harapan sosial baru yang memperjelas tanggung jawab hidup secara personal maupun komunal. Pendapat Charlotte Buhler tentang pemenuhan diri adalah, “Seseorang yang efektif sebagai seorang yang menjalani kehidupan terarah pada sebuah goal, menuju ke arah pemenuhan atau aktualisasi diri” (Subagyo, 2000). Hal itu berarti pemenuhan diri seseorang berhubungan dengan proses hidup yang mengarah pada tujuan yang dicita-citakan sehingga hal itu diterima sebagai hasil akhir dari ekspresi aktualisasi dirinya.

Jadi, perkembangan jiwa yang baik – termasuk pada masa dewasa dini – akan mengarah pada aktualisasi diri, dengan kesadaran diri yang baik. Rebecca berpendapat, “Kesadaran diri merupakan kemampuan seorang pribadi menginsafi totalitas keberadaannya sejauh mungkin” (Rebecca, 1996). Untuk menjadi pribadi yang sadar, seseorang harus dapat membangun relasi antar pribadi dengan baik dan juga melakukan refleksi diri.

Orang dewasa mempunyai pekerjaan yang nantinya dapat menunjang kehidupan di usia lanjut. Bagi orang dewasa, pekerjaan merupakan simbol dari status sosial dan menjadi cara klasifikasi seseorang dalam komunitas tertentu. Kepercayaan diri dapat dibangun melalui pekerjaan. Peter Worsley berpendapat

bahwa, "... Kerja memberi pada orang itu identitas dan status dalam masyarakat secara keseluruhan ... kerja seseorang mungkin bisa mempengaruhi kedudukan sosialnya dalam komunitas yang lebih baik" (Worsley, 1992). Artinya, pekerjaan seseorang akan memberikan status baru dalam komunitas tertentu dan memberikan kepercayaan diri untuk menghadapi kehidupan selanjutnya. Pekerjaan memberikan ruang aktualisasi diri bagi seseorang untuk berperan dalam masyarakat dimana ia berada dan menjadi bagian dalam masyarakat itu. Pekerjaan bukanlah suatu hal yang lepas dari identitas diri, sebaliknya melalui pekerjaan identitas diri dikuatkan.

Pekerjaan bukan hanya menghasilkan kapital (barang dan jasa), tetapi juga menghasilkan suatu tatanan hidup yang mampu melakukan harmonisasi dengan keadaan sosial dimana ia tinggal dan ada.

Makna kerja menurut Jerry dan Mary dalam bukunya yang berjudul "Pemahaman Kristiani tentang Bekerja" adalah "Tugas atau kecakapan yang merupakan sumber utama penghasilan keuangan anda..." (White, 1997). Hal itu menjelaskan bahwa pekerjaan merupakan sumber penghasilan seseorang dan melalui sumber penghasilan itu status sosial seseorang diperhitungkan dalam komunitas dimana ia berada. Pekerjaan yang baik adalah pekerjaan yang dapat menghasilkan suatu kesehatan mental yang baik pula. Seseorang bekerja sesuai dengan bakat, minat dan faktor-faktor psikologis internal maupun eksternal, meskipun ada orang yang bekerja tidak berdasarkan hal tersebut di atas.

Kerja adalah usaha manusia yang memiliki tujuan berdasarkan struktur mental dan kapasitas fisik yang dikaitkan dengan transformasi personal maupun komunal. Kerja telah menjadi bagian dari sebuah kehidupan manusia. Hubungan fisik dan psikis yang terintegrasikan dalam sistem kerja, menjadikan seseorang rentan terhadap isu pekerjaannya sehingga pekerjaan dapat menjadi faktor eksternal dari kesehatan mental seseorang. Pekerjaan bukan hanya dipandang sebagai pelengkap kebutuhan hidup, lebih dari itu pekerjaan mempengaruhi kesehatan mental dan kapasitas fisik seseorang. Orang yang memiliki pekerjaan diharapkan memiliki keharmonisan hidup baik mental dan fisik sehingga hal itu akan mempengaruhi kualitas hidup baik secara personal maupun komunal dalam batasan intrinsik dan ekstrinsik.

Hurlock berpendapat, "Memilih bidang pekerjaan yang cocok dengan minat dan bakatnya, tergantung pada berbagai faktor tertentu, beberapa dari padanya yang dianggap faktor ini adalah apakah dirinya menyukai jenis pekerjaan yang dipilihnya, bukti-bukti tentang kemampuannya..." (Hurlock, 1997). Hal itu berarti bahwa pekerjaan yang menyehatkan mental seseorang adalah yang dirinya sendiri menyukai pekerjaan itu dan menghasilkan kenyamanan dalam bekerja serta tidak

bertentangan dengan aturan-aturan yang berlaku. Pekerjaan itu dilakukan bukan tanpa aturan terhadapnya sebaliknya pekerjaan yang dilakukan selalu terikat dengan aturan atau norma yang disepakati secara personal maupun komunal.

2. Masalah-Masalah Pekerjaan Yang Dihadapi

Pekerjaan merupakan wadah bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensi dan kreativitas yang dimilikinya, seiring dengan pengaktualisasian diri. Seseorang yang tidak dapat atau belum mampu mengembangkan potensi diri lewat pekerjaannya, berarti ada masalah yang dihadapinya. Relasional antara pekerjaan dan aktualisasi diri meneguhkan adanya mentalitas yang sehat dan kapasitas personal yang dapat dipertanggung-jawabkan.

Masalah-masalah pekerjaan yang dihadapinya dapat digolongkan menjadi dua yaitu masalah internal dan eksternal. Masalah internal adalah masalah yang muncul dari dalam diri seseorang. Penyebabnya adalah ketidakmampuan orang yang bersangkutan untuk mengatasinya atau melakukan harmonisasi personal dengan pekerjaannya. Misalnya, seseorang dituntut untuk melakukan penyesuaian diri dengan pekerjaannya bukan pekerjaannya yang harus menyesuaikan dengannya. Jika tidak dilakukan dengan baik akan menjadi masalah yang menghambat secara psikis maupun fisik orang itu. Selanjutnya masalah eksternal adalah masalah yang berasal dari luar diri orang itu. Misalnya pemecatan sepihak atau pemutusan hubungan kerja sepihak, yang disebabkan oleh biaya produksi yang memberatkan sehingga sebagian pekerjanya dirumahkan atau diberhentikan oleh manajemen perusahaan. Hal itu akan mempengaruhi keadaan seseorang baik secara psikis maupun fisik.

Masalah-masalah eksternal dari suatu pekerjaan yang tidak teratasi dengan baik dan secara tuntas, dapat mengganggu kesehatan mental seseorang yang akhirnya berdampak pada kesehatan fisik orang itu. Masalah-masalah yang tidak dapat teratasi dengan tuntas dapat menjadikan seseorang frustrasi, cemas, depresi, tidak ada tujuan hidup, konsep diri yang kabur, cara pandang diri berubah, kuatir, simpati pada diri sendiri, ego sentris, marah, kesal dan bentuk gangguan-gangguan emosional lainnya atau situasi emosi yang tidak terkendali sebagai ungkapan dari terputusnya wadah untuk mengembangkan potensi diri dan kreativitas melalui pekerjaannya.

White berpendapat bahwa, "Pekerjaan-pekerjaan ini kompleks, disebabkan bukan hanya oleh satu kejadian atau latar belakang; karenanya perasaan tidak dapat diubah dengan jawaban-jawaban sederhana" (White, 1997). Hal itu perlu ada

kepastian jawaban dari sebuah masalah pekerjaan yang dihadapi oleh seseorang, untuk menghindari kepribadian yang sakit (tidak sehat) atau seterusnya orang itu berada dalam ketidakmampuan untuk keluar dari situasi yang dialaminya.

3. Depresi Terselubung Salah Satu Bentuk Kepribadian Yang Sakit

Salah satu akibat dari masalah pekerjaan yang muncul adalah depresi. Depresi menurut White adalah “Perasaan resah secara emosional yang kosong dan tidak dapat dijelaskan” (White, 1997). Artinya, depresi menjelaskan bahwa ada ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi kenyataan yang sedang ia alami dan ia tidak dapat menjelaskan keadaannya. Ketidakmampuan itu pun dipahami secara emosional yang kosong dan jauh dari struktur mentalitas yang baik. Garry R. Collins dalam bukunya yang berjudul “Konseling Kristen yang Efektif” berpendapat tentang depresi adalah keadaan jiwa dengan “Gejala-gejala mempersalahkan diri sendiri, lesu, tidak mampu konsentrasi, kurang tenaga dan sering diliputi rasa bersalah dan mudah tersinggung” (Collins, 1989).

Depresi dan gejala-gejalanya tersebut merupakan bentuk aktualisasi diri dari ketidakmampuan dalam mengatasi masalah pekerjaan yang dialami seseorang. Sedangkan depresi terselubung adalah depresi ringan dengan tanda-tanda sebagai berikut: (a) Kehidupan entusiasme, aktivitas fisik dan mentalnya menurun secara perlahan tetapi pasti; (b) Pasien merasa kecil hati dan patah hati; (c) Kerja dan aktivitas lain terasa seolah-olah menguras energi, namun tidak memuaskan hasilnya; (d) Perasaan sebagai orang yang gagal, salah, berdosa memenuhi benaknya; (e) Kehilangan minat terhadap segala hal yang terkait dengan dirinya, akibatnya menurun nafsu makan, terjadi gangguan pencernaan, diare atau bahkan sulit buang air besar (Supardi, 2001).

Depresi terselubung akan mengakibatkan ketakutan yang terus menerus bagi si penderita tanpa ia tahu akar masalah ketakutan yang dihadapinya. Ia menganggap dirinya telah gagal dalam pekerjaan, yang dianggapnya sebagai wadah untuk mengembangkan potensi dan kreativitasnya.

Lebih lanjut orang itu akan menarik diri dari lingkungan dan bersikap tertutup karena ia merasa tidak dibutuhkan lagi. Cara pandang diri sendiri menjadi berubah saat seseorang menderita depresi terselubung. Kadang ia sendiri tidak paham apa yang dialaminya sebagai gejala depresi terselubung.

Kecenderungan bersikap tertutup inilah akan mengakibatkan ketidakmampuan dalam dirinya untuk memilikikesadaran diri sendiri. Mereka yang mengalami depresi terselubung menampilkan perilaku yang tidak selaras dengan pikirannya sehingga sering terjadi salah paham atau salah persepsi yang akhirnya

membawa situasi konflik atau persaingan. Akibat yang lain adalah gangguan terhadap kondisi fisik dengan berbagai macam penyakit di dalamnya. Keadaan fisik yang terlihat jelas saat seseorang mengalami depresi terselubung adalah tidak lagi memperhatikan keadaan fisikal termasuk kebersihan badan.

Kartono Kartini berpendapat, “Konflik-konflik psikis atau psikologi dan kecemasan bisa menjadi sebab timbulnya bermacam-macam penyakit jasmani; atau juga bisa membuat semakin beratnya suatu penyakit jasmani yang telah ada” (Kartono, 1989). Hal itu menyatakan bahwa depresi terselubung sangat kuat mempengaruhi kondisi seseorang secara holistik/keseluruhan.

4. Depresi Akibat Pemutusan Kerja Dan Mentalitas Orang Dewasa Dini

Pekerjaan merupakan tempat bagi seseorang untuk mengembangkan potensi dirinya, dalam rangka pengaktualisasian diri. Orang dewasa dini dianggap telah mampu mengembangkan potensi diri melalui pekerjaannya. Pekerjaan menjadi hal yang penting dan berharga, tatkala dihubungkan dengan kesehatan fisik maupun psikis seseorang yang digolongkan dalam dewasa dini.

Orang dewasa dini mempunyai sumber daya yang besar, sehingga pada masa itu mereka berusaha untuk melakukan yang terbaik. Pekerjaan itulah yang memberikan nilai status sosial dan penghargaan diri yang diterimanya dari lingkungan komunitas dimana ia tinggal dan berkarya. Pekerjaan yang dimiliki memberikan identitas personal yang menjadikannya pribadi berharga dan layak diperhitungkan oleh pihak lain.

Pekerjaan yang baik akan mempengaruhi kesehatan mental orang itu, sebaliknya gangguan-gangguan emosional atau kepribadian yang sakit, dapat terjadi akibat pekerjaan yang tidak sesuai dengan keinginannya atau cita-citanya. Pekerjaan menjadi hal yang membantu orang itu atau hal yang merugikan, saat ia menerima dan menikmati pekerjaan yang didapatkan. Pekerjaan bukan berlaku sementara, namun diusahakan menjadi hal yang melekat secara personal sehingga akhirnya ia mampu untuk melakukan aktualisasi diri.

Pada umumnya orang dewasa dini telah memiliki pekerjaan sebagai tempat untuk mengembangkan potensi dirinya. Pengembangan potensi diri melalui pekerjaan seiring dengan usia orang itu. Seseorang tidak dapat mempengaruhi pekerjaan yang dilakukannya, sebaliknya pekerjaan mampu mempengaruhi

seseorang dalam waktu tertentu atau dalam waktu yang lama. Pekerjaan menjadi ukuran kesehatan seseorang yang selanjutnya akan mempengaruhi orang lain yang berelasi dengannya.

Orang dewasa dini yang dianggap berada dalam kisaran usia 30 sampai 40 tahun, telah dapat menentukan pola hidup yang berhubungan dengan pekerjaannya. Dane dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Perkembangan” berpendapat bahwa, “Kita biasanya telah mantap dalam karier, masyarakat dan keluarga, dan kerap kali terjamin dalam hal keuangan” (Schultz, 1991). Hal itu berarti bahwa usia 30-40 tahun adalah identifikasi dalam lingkungannya, adanya sistem nilai dan status sosial. Pada masa itu, kedudukan dan pekerjaan yang mapan/baik menjadi hal yang berperan dalam perkembangan jiwanya.

Kondisi orang yang antusias dalam pekerjaan atau dengan kata lain seseorang mempunyai energi yang besar dalam proses pengembangan potensi diri yang belum dikembangkan, menjadikan orang itu semangat dalam menyelesaikan pekerjaannya, dengan tujuan meningkatkan status dirinya. Hal itu menjadi cita-cita bagi orang dewasa dini.

Akses dalam bidang sosial dapat diperoleh dengan keberhasilannya dalam pekerjaan. Pengakuan atas dirinya oleh orang lain merupakan bentuk pengakuan lingkungan sosial terhadap dirinya karena pekerjaan yang dimilikinya.

Pada saat orang dewasa dini yang telah mempunyai pekerjaan yang baik dan pengembangan potensi dirinya berjalan baik, maka ia akan mempunyai mentalitas yang sehat atau kepribadian yang sehat. Perasaan aman akibat pekerjaan yang dimilikinya mengakibatkan keinginan untuk berpretasi lebih baik dalam bidang sosial sebagai pemenuhan jati diri.

Kemudian, pada saat orang itu dipaksa untuk meninggalkan pekerjaan yang selama ini ia lakukan, maka akibat-akibat negatif muncul mengganggu kesehatan mental atau emosinya. Misalnya akibat yang jelas nampak pada saat seseorang kehilangan pekerjaannya adalah frustrasi, tidak ada arah tujuan yang pasti, adanya keragu-raguan yang kuat terhadap segala yang dikerjakannya.

Hal tersebut di atas mengakibatkan rencana yang telah disusun, harus ditata ulang sesuai dengan kebutuhan yang telah direncanakan pada awalnya. Akibat lain dari tindakan pemutusan hubungan kerja adalah kecewa, depresi dan gejala-

gejolak emosional atau mental yang menyebabkan disharmonisasi jiwa dan penyakit fisik.

Kemampuan orang berbeda satu dengan yang lain, saat mengalami masalah kehilangan pekerjaan. Salah satu bentuk gangguan emosional yang dialami orang berkaitan dengan kehilangan pekerjaannya adalah depresi atau depresi terselubung. Pada umumnya depresi menyebabkan individu menarik diri dari proses interaksi sosial. Ia lebih senang merenungkan kegagalan yang dialaminya sebagai pukulan yang merusak tatanan emosionalnya atau kepribadian yang telah dibangunnya sesuai dengan pekerjaan yang ia kerjakan selama ini. Kehilangan pekerjaan menjadikan dirinya sebagai pribadi yang sulit untuk menerima diri sendiri dalam suatu kegagalan yang merusak masa depan. Kehilangan pekerjaan menghasilkan pribadi yang cenderung asosial karena menganggap diri tidak seperti yang lain ditempat ia tinggal.

Depresi ringan atau terselubung mempunyai gejala sebagai berikut; si penderita masih dapat berhubungan dengan dunia sekelilingnya. Si penderita masih mempunyai kesadaran diri dan pikirannya masih berfungsi dengan baik tetapi ia mengalami kemunduran dalam kegiatan fisik dan mental. Ia merasa cepat lelah, kurang bergairah, akibat keputusan yang dialaminya. Supardi berpendapat, “Umumnya penderita depresi terselubung cenderung menarik diri dari pergaulan dan lebih suka merenungkan nasib seorang diri dan seperti tidak ada harapan baik pada masa mendatang” (Supardi, 2001).

Selain itu penderita depresi terselubung masih dapat berhubungan dengan realita kehidupan. Untuk waktu tertentu, mereka yang mengalami depresi terselubung sulit menyesuaikan diri dengan keadaan, yang akibatnya fisik lemah dan mudah diserang penyakit.

Depresi terselubung ini mempengaruhi tingkah laku si penderita, antara lain si penderita akan mengalami ketakutan. Akibatnya ia akan mengurung diri atau menarik diri dari interaksi sosial, selanjutnya putus asa tanpa kepastian hidup. Si penderita akan berlaku seenaknya karena tempat untuk mengembangkan potensi dirinya sudah tidak ada lagi. Si penderita merasa sudah tidak aman lagi kerana pekerjaan yang selama ini memberikan kenyamanan baginya, sekarang tidak lagi.

Si penderita tidak mampu lagi mengontrol emosinya, karena keputusan berpretasi tidak lagi dimilikinya, sementara psikis dan sumber dayanya masih besar.

Akibat pemutusan pekerjaan bagi orang dewasa dini, akan mengganggu tatanan emosional yang sudah terbentuk. Kehilangan pekerjaan dimasa usia produktif atau seseorang masih mampu atau bahkan masih dapat mengembangkan potensi dirinya, sangat berpengaruh kepada emosi orang itu. Upaya untuk pengaktualisasian diri terputus ditengah perjalanannya hidupnya, karena pemutusan hubungan kerja. Oleh sebab itu, untuk dapat mengatasi depresi terselubung orang dewasa dini harus mempersiapkan diri dengan baik, termasuk untuk menghadapi kehilangan pekerjaan.

Untuk mengatasi masalah depresi terselubung itu, maka orang dewasa dini harus mampu mengenali dan memahami potensi dirinya sendiri. “Cermatilah dan kenalilah diri dengan harapan dapat ditemukan kegiatan yang bisa menjadi hobi, bila mungkin yang menghasilkan demi terpuaskannya kebutuhan aktualisasi diri”(Supardi, 2001). Hal itu berarti seseorang harus mempunyai kesadaran diri yang baik, sehingga ia mampu menemukan potensi diri yang dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai ekspresi dari aktualisasi diri.

Selanjutnya dalam perkembangan psikologi orang dewasa, ada upaya mengarahkan pada sikap menerima diri sendiri dan orang lain; individu diharapkan mempunyai kesabaran atas kelemahan manusiawinya; adanya sikap penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain; sikap untuk merealisasikan beraneka macam potensi diri dan adanya kemampuan untuk melihat fakta-fakta secara jernih dan mendapatkan pemecahan masalahnya. “Segi sentral dari kepribadian kita adalah intensi-intensi kita yang sadar dan sengaja, yakni harapan-harapan, aspirasi-aspirasi dan impian-impian. Tujuan-tujuan ini mendorong kepribadian yang matang dan memberikan petunjuk yang paling baik untuk memahami tingkah laku” (Schultz, 1991). Hal itu berarti dalam mengatasi masalah-masalah harus ada faktor sadar diri dan harapan-harapan yang akan diwujudkan pada masa mendatang. Schultz berpendapat bahwa “Manusia yang sehat memiliki kebutuhan terus menerus akan variasi-variasi, akan sensasi-sensasi dan tantangan-tantangan baru” (Schultz, 1991). Artinya orang dewasa dapat mempersiapkan diri sebaik mungkin untuk mendapatkan tantangan baru, setelah ia kehilangan pekerjaannya.

Rogers berpendapat bahwa, “Individu harus memfungsikan lima sifat khas yang dimiliki yaitu keterbukaan pada pengalaman sehingga tidak bersikap kaku; kehidupan eksistensial yaitu tidak mudah berprasangka atau memanipulasi pengalaman-pengalaman sebaiknya dapat menyesuaikan diri; kepercayaan pada diri sendiri, perasaan bebas dan kreativitas yaitu orang yang bebas berekspresi dan menciptakan hidup” (Budiraharja, 1997). Jadi, kepribadian yang sehat adalah kepribadian yang dapat mengatasi masalah depresi terselubung, bukan hanya masalah-masalah yang muncul akibat pemutusan hubungan kerja tetapi setiap masalah yang individu hadapi, dapat diselesaikan dengan konsep kepribadian yang sehat. Kepribadian yang sehat mampu memberikan model hidup yang mampu mengatasi masalah walau tak tertuntaskan.

Kesimpulan

Kehidupan manusia tidak lepas dari proses perkembangan psikologi. Setiap permasalahan yang terjadi dapat diatasi karena kepribadian yang sehat yang dimiliki seseorang. Melalui kepribadian yang sehat, seseorang dapat mengenali dirinya dengan baik. Bagi orang dewasa dini yang telah mapan dalam pekerjaannya, kemudian ia harus kehilangan pekerjaan itu maka akan terjadi perubahan tatanan emosional orang itu.

Salah satu sikap yang muncul berkenaan dengan pemutusan pekerjaan terhadap seorang adalah depresi atau kondisi tatanan mental yang tidak sehat. Untuk mengatasinya adalah memberikan pengertian tentang konsep diri yang jelas, yang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing sehingga orang itu mampu disadarkan bahwasannya pekerjaan bukan segala-galanya. Konsep diri merupakan hasil dari cara pandang seseorang terhadap dirinya sendiri sehingga orang itu mampu mengenali, memahami dan menerima dirinya dengan penghargaan diri yang baik sehingga dapat membantu tindakan aktualisasi diri dengan baik. Cara pandang ini didasarkan pada asumsi dasar orang itu. Asumsi dasar positif atau baik akan menghasilkan tindakan positif terhadap diri sendiri, asumsi negatif akan menghasilkan citra dan tindakan negatif terhadap diri sendiri.

Kesadaran diri sendiri dan usaha untuk menemukan potensi diri, akan membantu mengatasi masalah yang dihadapi. Selain hal itu, kreativitas personal membantu dirinya untuk mampu bebas dari situasi depresi terselubung. Depresi terselubung tidak datang dengan tanda-tanda yang jelas, namun muncul atau kelihatan secara bertahap yang memungkinkan si penderita tidak menyadarinya. Keadaan depresi terselubung masih

dapat diingkari oleh seseorang yang menderitanya karena efek dari depresi terselubung itu belum membahayakan atau dalam taraf kronis/berat.

Keadaan depresi terselubung secara jasmani tidak menampakan perubahan yang berarti, hanya saja tubuh jasmani akan menerima akibat dari perubahan tatanan kepribadian yang tidak sehat dari dalam diri seseorang. Akibatnya pengaktualisasian diri menjadi terganggu. Jika pengaktualisasian diri terganggu, maka selanjutnya seseorang akan menarik diri dari proses interaksi sosial. Relasi komunal tidak akan bermanfaat bagi dirinya karena hanya menjadi ancaman dan ketidaknyamanan diri sehingga ia berusaha untuk tidak berelasi dengan orang banyak.

BIBLIOGRAFI

- Arikunto, S (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiharjo, Paulus. (1997). *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*. Yogyakarta: Kanisius.
- Collins, G. R. (1989). *Konseling Kristen yang Efektif*. Malang: SAAT.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (1989). *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: Mandar Maju.
- Koentjaraningrat. (1993). *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta, Indonesia: PT. Gramedia.
- Nazir, Mohammad (1999). *Metode Penelitian*. Jakarta: Erlangga
- Rebecca, M. (1996). *Tumbuh Bersama Sahabat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Schultz, D. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Subagyo, A. B. (2000). *Bagaimana Memprakirakan dan Memahami Perilaku?* Bandung: Lembaga Literatur Baptis.
- Subagyo, A. B. (2001). *Diktat Psikologi Orang Dewasa*. Semarang: STBI.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supardi, S. (2001). No Title. *Kompas*.
- White, J. and M. (1997). *Pemahaman Kristen tentang Bekerja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Worsley, P. (1992). *Pengantar Sosiologi*. Yogyakarta: Kanisius.