

HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MASA PENSIUN

Rima Wilantika¹, Hamid Mukhlis², Galuh Pradnya Farmasita.wy³, Vivi Dwi Silfia⁴,
Atika Damayanti⁵, Rismawati⁶

Program studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu
rimawilantika671@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah ada hubungan positif antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun. Subjek penelitian ini adalah individu yang telah pensiun dari pegawai negeri sipil yang berumur 56 tahun ke atas yang tinggal di Pringsewu. Alat pengumpul data yang digunakan adalah Skala persepsi terhadap dukungan sosial dan Skala penyesuaian diri pada masa pensiun. Analisis data dengan menggunakan analisis korelasi product moment dari Pearson menunjukkan $r_{xy} = 0,361$ dengan taraf signifikansi $p=0,016$ ($p<0,05$). Hal ini berarti ada hubungan positif antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Kata kunci : persepsi terhadap dukungan sosial, penyesuaian diri pada masa pensiun

Pendahuluan

Bekerja mempunyai arti penting bagi kehidupan seseorang, karena dengan bekerja individu mampu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, baik berupa fisik maupun psikisnyasehingga bekerja menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan individu itu sendiri (Anoraga, 2005). Seseorang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya berupa kebutuhan fisik (sandang, pangan, dan papan), kebutuhan psikologis (berafiliasi, berprestasi, berproduksi, dan untuk menunjukkan eksistensi dirinya) dari pekerjaannya, demikian sebaliknya seseorang akan mengalami kesukaran dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya apabila tidak bekerja. Biasanya pekerjaan yang bersifat formal akan dibatasi oleh ruang dan waktu, berkaitan dengan waktu kapan individu tersebut diangkat, dipromosikan maupun berbagai hal sesuai dengan peraturan yang berlaku antara lain: karena kesalahan, dipindahkan, meninggal, mengundurkan diri dan telah mencapai umur maksimum atau biasa disebut dengan pensiun. Schwartz (dalam Hurlock, 1991) menyatakan bahwa pensiun merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup yang baru sehingga pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Hurlock (1991) dan Kimmel (1980) mengatakan hal yang sama bahwa perubahan-perubahan yang terjadi padamas pensiun merupakan masa perubahan yang penting dalam hidup seseorang, individu yang bekerja menjadi tidak bekerja (berakhirnya karier di bidang pekerjaan), berkurangnya penghasilan, berkurangnya interaksi dengan teman bekerja dan relasi-relasi, dan meningkatnya waktu luang. Serangkaian perubahan tersebut pada umumnya merupakan dari ada menjadi tidak ada sehingga perasaan

kehilangan merupakan kondisi utama yang menyertai pensiun. Beberapa individu yang telah pensiun mempunyai anggapan positif bahwa pensiun dapat meningkatkan kesehatan dengan berkurangnya beban tekanan yang harus dihadapi, setelah pensiun akan lebih banyak waktu dan kesempatan kebersamaan bagi keluarga dan pasangan. Masyarakat juga mempunyai pandangan bahwa masa pensiun merupakan masa yang penuh kesempatan menarik. Menurut hasil penelitian, pensiun tidak menyebabkan orang menjadi cepat tua dan mudah sakit karena justru berpotensi meningkatkan kesehatan karena mereka semakin bisa mengatur waktu untuk berolah tubuh (Rini, 2001). Masa pensiun berdampak positif pada sebagian orang, namun ada sebagian orang yang mempersepsi negatif dengan menganggap bahwa pensiun merupakan pertanda diri individu tersebut sudah tidak berguna dan tidak dibutuhkan lagi karena usia tua dan produktivitas makin menurun sehingga tidak menguntungkan lagi bagi perusahaan atau organisasi tempat individu bekerja. Persepsi tersebut tanpa disadari akan mempengaruhi keadaan diri individu sehingga individu itu sering menjadi over sensitif dan subyektif. Pensiun juga membawa masalah serius seperti halnya *post power syndrome* dan depresi (Rini, 2001). Hasil penelitian tentang pensiun yang dikemukakan oleh Holmes & Rahe (dalam Calhoun dan Acocella, 1990) menyatakan bahwa pensiun menduduki ranking kesepuluh untuk kejadian-kejadian yang dapat menimbulkan stres dalam kehidupan seseorang. Bosse (dalam Nordhus dkk, 1998) juga mengemukakan bahwa data penelitian membuktikan masa pensiun merupakan *stressor*. Sebanyak 30% pensiunan menyatakan bahwa masa pensiun merupakan situasi yang *stressful*. Sebagai tambahan, beberapa studi secara konsisten melaporkan antara 30%-33% pensiunan menyatakan berbagai perasaan yang negatif mengenai menjadi pensiunan. Masa pensiun menjadi hal yang menyakitkan bagi kesehatan fisik dan emosional karena individu keliru dalam mengatribusikan sebab akibat pensiun yang diikuti dengan sakit dan kematian karena masa pensiun tiba saat usia tua, pada saat kondisi fisik dan mentalnya mengalami kemunduran.

Menurut Pasal 3 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia no. 32 tahun 1979, pegawai negeri sipil yang telah mencapai batas usia pensiun dapat diberhentikan dengan hormat sebagai PNS (Pegawai Negeri Sipil), batas usia pensiun pada umumnya untuk pegawai negeri sipil adalah 56 tahun atau lebih bagi pemegang jabatan tertentu (Djarmika, 1995). Schwartz (dalam Hurlock, 1991) menyatakan bahwa pensiun merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup yang baru sehingga pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Hurlock (1991) dan Kimmel (1980) mengatakan hal yang sama bahwa perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pensiun merupakan masa perubahan yang penting dalam perkembangan hidup seseorang, individu yang bekerja menjadi tidak bekerja (berakhirnya karier di bidang pekerjaan), berkurangnya penghasilan, berkurangnya interaksi dengan teman bekerja dan relasi-relasi, dan meningkatnya waktu luang. Serangkaian perubahan tersebut pada umumnya merupakan dari ada menjadi tidak ada sehingga perasaan kehilangan merupakan kondisi utama yang menyertai pensiun. Masa pensiun mempunyai makna dan dampak berbeda-beda pada setiap orang, yang meliputi pandangan-pandangan tertentu bagaimana pensiun itu mempengaruhi kehidupannya, arti dan kejadian. Hal tersebut merupakan proses penyesuaian diri pada masa pensiun (Noesyirwan, 1984). Penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana dia hidup (Schneiders, 1964). Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai derajat keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang dibebankan oleh lingkungan obyektif kepadanya. Hal ini berarti bahwa penyesuaian diri merupakan proses dan bukan kondisi yang statis (Schneiders, 1964). Schneiders (1964) mengatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri secara

baik mempunyai karakteristik sebagai berikut: tidak adanya emosi yang berlebihan; tidak adanya mekanisme psikologis; tidak adanya frustrasi personal; memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya diri; memiliki kemampuan belajar; mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu; dan bersikap realistis dan obyektif. Dari pendapat ahli di atas, peneliti memberikan definisi penyesuaian diri pada masa pensiun merupakan kemampuan individu dalam mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pensiun, dari keadaan bekerja menjadi tidak bekerja, hilangnya aktivitas rutin dan meningkatnya waktu luang, berkurangnya penghasilan yang diterima, berkurangnya relasi dan hilangnya teman bekerja serta dapat mengatasi tekanan-tekanan (ketegangan, frustrasi dan konflik) pada masa pensiun. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 dan 18 Desember 2006 terhadap 10 orang pensiunan dari pegawai negeri sipil di Pringsewu dengan menanyakan bagaimana tanggapan dan perasaan mereka setelah memasuki masa pensiun, ternyata ada 7 orang pensiunan yang mengalami hambatan-hambatan dalam menyesuaikan diri pada masa pensiun. Hal itu ditunjukkan dengan perasaan kehilangan pekerjaan membuat individu mudah marah atau sering marah terhadap hal-hal kecil atau sepele dengan pasangannya yang berujung pada konflik yang berarti bahwa individu memiliki emosi yang berlebihan dan tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik, serta kurang mampu mengontrol dirinya. Hilangnya pekerjaan membuat individu mempunyai perasaan negatif bahwa dirinya sebelum pensiun sudah merasa tidak dihargai oleh lingkungannya apalagi setelah pensiun akan lebih tidak dihargai lagi. Hal ini menunjukkan bahwa individu tidak dapat bersikap secara realistis dan obyektif. Hilangnya aktivitas rutin dan meningkatnya waktu luang individu merasa gelisah, murung dan bingung yang berlebihan terhadap kegiatan apa yang harus dilakukan di rumah, individu tidak ingin pensiun karena penghasilan berkurang sedangkan tanggungan keluarga besar dan masih membiayai sekolah anak-anak. Perubahan tersebut membuat individu merasa stres bahkan frustrasi dan kecewa karena takut kebutuhan-kebutuhannya tidak terpenuhi. Dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa individu dalam menyesuaikan diri pada masa pensiunnya buruk karena banyaknya perubahan yang terjadi pada masa pensiun. Masa pensiun tidak dapat dilepaskan dari masa tua, karena orang yang memasuki masa pensiun juga memasuki masa tua. Pendapat ini dipertegas oleh Havighurst dalam Hurlock (1991) bahwa salah satu tugas-tugas perkembangan pada masa tua adalah menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan sehingga individu yang telah memasuki pensiun harus dapat menyesuaikan diri pada masa pensiunnya dengan baik. Apabila individu mampu menyelesaikan suatu tahap perkembangan dengan penyesuaian diri yang baik, maka individu tersebut akan lebih mudah dalam menempuh tahap perkembangan selanjutnya. Begitu pula bila individu yang telah pensiun mampu menyelesaikan tugas perkembangannya pada masa pensiun maka individu tersebut mencapai *successful* atau *optimum aging* di hari tuanya karena individu yang pensiun sudah semakin dekat dengan masa tuanya. *Successful atau optimum aging* adalah kesejahteraan yang dicapai oleh seorang individu dimasa tuanya. Seorang individu dapat dikategorikan sejahtera di hari tuanya bila individu tersebut mampu menerima keadaan dirinya dan lingkungannya secara baik (Erickson dalam Corey 1997). Schneiders (1964) memberikan berpendapat bahwa individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Tidak adanya emosi yang berlebihan Individu mampu menunjukkan ketenangan emosi dan kontrol yang memungkinkan individu tersebut menghadapi suatu permasalahan secara tepat dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Hal ini bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, namun lebih menekankan pada kemampuan kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.
- b. Tidak adanya mekanisme-mekanisme psikologis Individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik bila individu tersebut dalam menyelesaikan suatu

masalah tidak memakai *defence mechanism*. Misalnya penyesuaian diri dikategorikan baik bila individu mengalami suatu kegagalan, maka individu mengakui kegagalan tersebut dan akan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian diri jika individu menghadapi kegagalan dengan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai (*sour grapes mechanism*).

- c. Tidak adanya frustrasi personal
Individu dengan penyesuaian diri yang baik adalah individu yang mampu mengorganisasikan pikiran, perasaan, motivasi, dan tingkah lakunya untuk menghadapi situasi yang memerlukan penyelesaian yang berarti bahwa individu tersebut tidak mengalami frustrasi. Frustrasi ditandai dengan adanya perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan. Frustrasi dapat menimbulkan kesulitan-kesulitan untuk merespon secara normal terhadap suatu permasalahan atau situasi.
- d. Memiliki pertimbangan rasional dan pengendalian diri
Individu dengan penyesuaian diri yang baik mampu berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi (mengarahkan) pikiran, tingkah laku dan perasaan. Tingkah laku untuk memecahkan masalah dalam kondisi yang sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Hal ini tidak akan mampu dilakukan apabila individu tersebut dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik.
- e. Memiliki kemampuan untuk belajar
Individu dengan penyesuaian diri yang baik adalah individu yang mampu untuk belajar. Proses belajar dapat dilihat dari hasil kemampuan individu tersebut mengatasi situasi, konflik, dan stres secara berkesinambungan.
- f. Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu
Individu dapat belajar dari pengalamannya maupun pengalaman orang lain. Pengalaman masa lalu yang baik terkait dengan keberhasilan maupun kegagalan untuk mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik. Individu dengan penyesuaian diri yang baik dapat menganalisis faktor-faktor apa saja yang dapat membantu dan mengganggu penyesuaian diri.

bahwa ada lima faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang yaitu:

- a. Kondisi fisik yang mencakup faktor hereditas, fungsi sistem syaraf, kelenjar dan otot, kesehatan dan penyakit

Kondisi fisik yang sehat dan normal dapat mempermudah individu dalam menyesuaikan diri. Individu yang memiliki kondisi fisik yang sehat dan normal mampu berpikir dan berperilaku secara sehat dan normal, sebaliknya kondisi fisik yang abnormal dan tidak sehat akan menghambat aktivitas individu dalam usaha penyesuaian diri (Schneiders, 1964). Kesehatan mental dan fisik merupakan prekondisi yang mendukung keberhasilan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan hidup yang disebabkan oleh pensiun (Rini, 2001).

- b. Perkembangan dan kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional

Individu yang mengalami perkembangan dan kematangan psikis akan mudah untuk menyesuaikan diri karena individu dapat menggunakan logika, moral, sosial dan emosinya untuk mengontrol perilakunya. Kematangan sosial akan membuat individu mampu untuk menjalin hubungan interpersonal dan melakukan interaksi melalui komunikasi interpersonal. Tujuan individu melakukan komunikasi dengan orang lain adalah untuk saling berbagi informasi, pengalaman maupun perasaan sehingga individu yang bersangkutan dapat memperoleh informasi tentang lingkungannya. Individu yang sudah

matang secara emosi akan mampu mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang dapat diterima oleh lingkungannya.

c. Faktor psikologis yang mencakup pengalaman, belajar, pengkondisian (*conditioning*), pengarahan diri, frustrasi dan konflik. Tidak semua pengalaman memiliki arti penting yang sama bagi penyesuaian diri individu. Ada pengalaman yang memberikan pengaruh besar bagi penyesuaian diri individu. Misalnya peristiwa-peristiwa yang memberikan kesan khusus memiliki arti positif maupun sebaliknya berupa peristiwa yang traumatis. Pengkondisian dan hasil belajar akan memudahkan individu untuk menyesuaikan diri karena individu telah terbiasa dengan lingkungan yang dihadapinya sekarang. Konflik ataupun frustrasi akan membuat sumber daya psikis dan fisik terbuang percuma, menurunkan harga diri, dan membuat individu merasa kecil dan tidak berdaya.

d. Budaya termasuk agama yaitu penyesuaian diri dipengaruhi oleh nilai, standar, tradisi dan ritual yang terdapat di lingkungannya. Budaya termasuk didalamnya agama dan keyakinan berfungsi sebagai pengontrol individu dalam berperilaku. Budaya yang terlalu ekstrim dan kaku akan menjadi penghalang bagi individu untuk menyesuaikan diri, karena akan membuat pola pikir individu menjadi tidak berkembang.

e. Kondisi lingkungan meliputi lingkungan rumah, keluarga, dan lingkungan sekitarnya (tetangga)

Lingkungan sekitar dapat membatasi perilaku sehingga perilaku individu akan terbatas. Namun lingkungan juga akan dapat memunculkan perilaku tertentu, dan menentukan bagaimana individu bertindak. Lingkungan keluarga memegang peranan penting karena keluarga adalah kelompok sosial terkecil dimana individu bagian integral darinya (Schneiders, 1964).

Ada beberapa karakteristik dalam kehidupan keluarga yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain struktur keluarga, peran sosial, karakter anggota keluarga, kohesivitas dan gangguan-gangguan yang muncul di dalamnya (Schneiders, 1964). Keluarga juga dapat menjadi sumber penerimaan atau penolakan, identifikasi,

dukungan dan perlindungan. Dari penjelasan tersebut peneliti melihat bahwa salah satu faktor dipandang dapat memberikan sumbangan dalam penyesuaian diri pada masa pensiun adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang berasal dari kondisi lingkungan baik dari keluarga, rumah maupun lingkungan sekitarnya (tetangga). Lingkungan keluarga memegang peranan penting karena keluarga adalah kelompok sosial terkecil dimana individu bagian integral darinya. Begitupula dengan individu yang telah pensiun merupakan bagian dari keluarga sehingga keluarga mempengaruhi individu dalam penyesuaian diri pada masa pensiunnya (Schneiders, 1964). Dari kondisi lingkungan keluarga dan masyarakat yang mendukung, maka dapat dikatakan bahwa lingkungan merupakan sumber dukungan sosial. Hal ini diperkuat oleh pendapat dari Johnson & Johnson (1991) yang mengemukakan bahwa lingkungan merupakan sumber dukungan sosial yang akan mempengaruhi individu untuk menyesuaikan diri dengan baik.

Johnson dan Johnson (1991) mengartikan

bahwa dukungan sosial adalah suatu usaha untuk memberikan pertolongan kepada seseorang dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, memberi rasa percaya diri, doa, dorongan atau semangat, nasehat serta sebuah penerimaan.

Dukungan sosial yang diperoleh individu dari orang-orang terdekatnya melalui persepsi. Persepsi merupakan suatu proses yang berwujud diterimanya stimulus oleh individu melalui alat inderanya yang berfungsi sebagai alat reseptor diteruskan ke susunan syaraf pusat, terjadi proses psikologis sehingga individu menyadari tentang keadaan di sekitarnya dan juga keadaan diri sendiri, serta mengerti sesuatu yang diindera (Walgito, 1994) kemudian diorganisasikan dan diinterpretasikan menjadi sesuatu yang berarti (Davidoff

dalam Walgito, 1994). Dukungan sosial akan dipersepsi positif apabila individu tersebut merasakan manfaat dukungan yang diterimanya, individu akan merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai. Johnson dan Johnson (1991) mengemukakan bentuk-bentuk dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan alat (instrumental), dan dukungan informatif yang dijelaskan sebagai berikut :

a. Dukungan Emosional

Fungsi dukungan emosional ini disebut juga dengan istilah hubungan dengan teman dekat. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa masalah-masalah penting umumnya melibatkan aspek-aspek negatif mengenai diri sendiri dan seseorang cenderung membicarakan masalah-masalah tersebut hanya kepada orang terdekat yaitu orang yang mempunyai hubungan emosional, misalnya suami atau istri, orangtua, anak, atau sahabat. Beberapa hal yang termasuk interaksi yang mendukung adalah cinta dan kasih sayang, ungkapan empati, keakraban, menawarkan simpati dan meyakinkan kembali, kepedulian, membagi pengalaman pribadi, rasa pribadi, rasa percaya dan penerimaan, perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya: umpan balik, penegasan). Hal ini membuat individu merasa bahwa orang-orang di sekitarnya memberikan perhatian pribadi pada dirinya atas kerelaan orang lain untuk membantu memecahkan atau mencari jalan keluar bagi permasalahan yang dihadapi.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan sosial dengan cara memberikan penghargaan (ungkapan hormat) atas usahayang dilakukan memberikan umpan balik mengenai hasil atau prestasi, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang yang diberi dengan orang-orang lain, seperti misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah kepercayaan diri) serta memperkuat dan dukungan perasaan harga diri dan kepercayaan diri akan kemampuan individu tersebut (*affirmation*).

c. Dukungan Alat (Instrumental)

Dukungan alat atau instrumental dikenal pula dengan istilah dukungan pertolongan, dukungan nyata, atau dukungan material. Dukungan ini berupa bantuan yang bersifat langsung seperti pemberian uang, peralatan, pekerjaan yang dibutuhkan. Hal ini dapat mempermudah tujuan yang ingin dicapai.

d. Dukungan Informatif

Dukungan informasi merupakan istilah yang diterapkan untuk proses yang mengarah pada penyediaan informasi, nasehat dan petunjuk atau pemecahan masalah, saran-saran atau umpan balik, misalnya bila individu mengalami masalah yang tidak dapat dipecahkan secara mudah dan cepat, individu akan mencari informasi tentang sifat masalah dan petunjuk tentang alternatif penyelesaian yang pasti.

Sumber-sumber dukungan sosial banyak diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya. Namun perlu diketahui seberapa banyak sumber dukungan sosial ini efektif bagi individu yang memerlukannya. Sumber dukungan sosial merupakan aspek paling penting untuk diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman tersebut, seseorang akan tahu kepada siapa ia akan mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan situasi dan keinginannya yang spesifik, sehingga dukungan sosial memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak (Kuntjoro, 2002).

Sumber-sumber dukungan sosial terdiri dari keluarga (orangtua, pasangan hidup, anak-anak, saudara, dan anggota keluarga lainnya), sahabat atau teman, dan masyarakat sekitar (tetangga). Sumber-sumber dukungan sosial tersebut adalah orang-orang terdekat yang memiliki potensi sebagai sumber dukungan sosial dan senantiasa tersedia untuk memberi bantuan dan dukungannya ketika individu membutuhkannya (Rook & Dooley, 1985 dalam Kuntjoro, 2002; Taylor, 1991). Kehadiran sumber-sumber dukungan yang sesuai merupakan determinan utama bagi penyesuaian diri individu dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan, sebaliknya

ketidakhadiran dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan kesepian dan kehilangan yang akan menghambat proses penyesuaian dirinya (Caplan dalam Cohen & Syme, 1985)

Dukungan sosial adalah suatu usaha untuk memberikan pertolongan kepada seseorang dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, memberi rasa percaya diri, doa, dorongan atau semangat, nasehat serta sebuah penerimaan. Dukungan sosial juga merupakan adanya keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, doa dan penerimaan apabila individu mengalami kesulitan (Johnson dan Johnson, 1991). Dukungan sosial yang bersumber dari lingkungan baik lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat akan mempengaruhi individu dalam penyesuaian diri pada masa pensiunnya. Individu yang telah pensiun menerima dan merasakan dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat cenderung penyesuaian diri pada masa pensiunnya baik.

Johnson dan Johnson (1991)

mengemukakan empat fungsi dari dukungan sosial yaitu:

a. Produktivitas

Meningkatkan motivasi, keinginan berprestasi dan kemampuan menyelesaikan masalah. Dukungan sosial juga bermanfaat untuk meningkatkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas yang sulit atau dalam keadaan di bawah tekanan, meningkatkan kualitas moral dan cita-cita dalam diri individu.

b. Kesejahteraan Psikologis

Meningkatkan keadaan psikis menuju ke arah yang lebih baik, meningkatkan penyesuaian diri, memberikan perasaan tenang. Dukungan sosial dapat membantu individu menemukan identitas diri yang lebih jelas, meningkatkan harga diri, mencegah terjadinya gangguan psikis dengan mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.

Metode

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri pada masa pensiun, sedangkan variabel bebas adalah persepsi terhadap dukungan sosial. Definisi operasional variabel Penyesuaian Diri pada Masa Pensiun adalah kemampuan individu dalam mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pensiun, dari keadaan bekerja menjadi tidak bekerja, hilangnya aktivitas rutin dan meningkatnya waktu luang, berkurangnya penghasilan yang diterima, berkurangnya relasi dan hilangnya teman bekerja serta dapat mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik pada masa pensiun. Tingkat penyesuaian diri pada masa pensiun pada penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala penyesuaian diri pada masa pensiun yang disusun penulis berdasarkan teori Schneiders (1964). Aspek-aspek penyusun skala penyesuaian diri pada masa pensiun ini meliputi: tidak adanya emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi personal, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya diri, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, memiliki sikap realistis dan obyektif. Definisi operasional Persepsi terhadap dukungan sosial adalah suatu proses diterimanya dukungan dari orang-orang terdekat individu yang mampu diandalkan untuk memberikan bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian yang dilihat, didengar, dan dirasakan oleh individu sehingga individu menyadari dan mengerti tentang apa yang diindera, kemudian diorganisasikan dan diinterpretasikan menjadi sesuatu yang berarti. Persepsi terhadap dukungan sosial diungkap dengan skala persepsi terhadap dukungan sosial yang disusun penulis berdasarkan teori Johnson dan Johnson (1991); House (dalam Smet, 1994) yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan alat (instrumental), dan dukungan informatif. Subjek dalam penelitian ini adalah orang yang telah memasuki masa pensiun dari pegawai negeri sipil di Surabaya dengan karakteristik sebagai berikut: individu berusia

56 tahun ke atas dan telah pensiun dari pegawai negeri sipil. Deskripsi data subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Deskripsi Data Subjek Penelitian
N=35

No Subjek	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Lama Pensiun (tahun)	Tinggal Bersama
1	Pria	64	9	Anak, istri, keluarga lain
2	Pria	61	6	Anak, istri
3	Pria	58	3	Anak, istri
4	Wanita	60	8	Anak, suami, keluarga lain
5	Pria	71	16	Anak, istri
6	Pria	60	4	Anak, istri, lainnya
7	Pria	61	5	Anak, istri, keluarga lain
8	Pria	56	1	Anak, istri, keluarga lain
9	Pria	57	3	Anak, istri, keluarga lain
10	Wanita	58	2	Anak, suami
11	Wanita	63	5	Anak, suami, keluarga lain
12	Pria	60	7	Anak, istri, keluarga lain
13	Pria	58	2	Anak, istri
14	Wanita	61	5	Anak, suami
15	Wanita	69	13	Anak, suami, lainnya
16	Pria	57	1	Anak, istri, lainnya
17	Pria	65	9	-
18	Wanita	67	10	Anak, suami
19	Wanita	71	12	Anak, suami, cucu
20	Pria	59	4	Istri, keluarga lain
21	Wanita	61	5	Anak, suami, keluarga lain
22	Wanita	58	3	Anak, suami, lainnya
23	Wanita	59	3	Anak, suami
24	Pria	74	18	Anak, suami, lainnya
25	Pria	59	4	Anak, istri, keluarga lain
26	Wanita	61	5	Anak, suami, keluarga lain
27	Wanita	57	5	Anak, suami
28	Pria	60	7	Anak, istri, keluarga lain
29	Pria	64	9	Anak, istri, keluarga lain
30	Pria	56	11 bulan	Anak, istri
31	Pria	65	9	Anak, istri, lainnya
32	Pria	72	11	Anak, istri
33	Pria	64	8	Anak, istri
34	Pria	55	2	-
35	Pria	58	2	Anak, istri, keluarga lain

Skala Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun dan Skala Persepsi Terhadap Dukungan Sosial diuji cobakan pada 34 pensiunan di Pringsewu pada tanggal 6 Juli 2007 sampai dengan 10 Juli 2007. Sebelum skala ini digunakan dalam penelitian, maka dilakukan uji coba terlebih dahulu untuk mengetahui skala yang meliputi uji validitas dan uji reliabilitas. Skala penyesuaian diri pada masa pensiun memiliki koefisien validitas aitem antara 0,2297 sampai dengan 0,7309 sedangkan untuk pengujian reliabilitas menggunakan reliabilitas alpha, menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,8843. Sedangkan skala persepsi terhadap dukungan sosial memiliki koefisien validitas antara 0,2156 sampai dengan 0,8343 sedangkan untuk pengujian reliabilitas menggunakan reliabilitas alpha, menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,8990.

Hasil

Klasifikasi skor jawaban subjek dalam penelitian ini menggunakan tiga kategorisasi, yaitu positif, netral dan negatif. Klasifikasi skor jawaban subjek dari masing-masing skalasebagai berikut :

a. Persepsi terhadap Dukungan Sosial

Hasil kategorisasi skor persepsi terhadap dukungan sosial dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2
Kategorisasi Skor Persepsi terhadap Dukungan Sosial
Berdasarkan Rerata Hipotetik
N = 35

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Frek	%
$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 87$	Positif	35	100%
$(\mu - 1 SD) \text{ s/d } (\mu + 1\sigma)$	$58 < X \leq 87$	Netral	0	0
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X \leq 58$	Negatif	0	0

Keterangan :

μ : Mean (rata-rata) hipotetik

σ : Deviasi standar hipotetik

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa semua subjek berada pada kategori positif yaitu sebanyak 35 subjek (100 %), sedangkan yang berada pada kategori netral dan kategori negatif tidak ada (0%)

b. Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun

Hasil kategorisasi skor penyesuaian diri pada masa pensiun dapat dilihat pada Tabel 8.

Berdasarkan kategorisasi skor, sebagian besar subjek berada pada kategori baik yaitu sebanyak 29 subjek (82,86 %), sedangkan sisanya berada dalam kategori netral sebanyak 6 subjek (17,14 %) dan kategori buruk sebanyak 0 subjek (0 %). Hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* menunjukkan r_{xy} sebesar 0,361 dengan taraf signifikansi sebesar 0,016 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan positif antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada

Tabel 3
Kategorisasi Skor Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun
Berdasarkan Rerata Hipotetik
N = 35

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Frek	%
$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 108$	Baik	29	82,86%
$(\mu - 1 SD) \text{ s/d } (\mu + 1\sigma)$	$72 < X \leq 108$	Netral	6	17,14%
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X \leq 72$	Buruk	0	0

Keterangan :

μ : Mean (rerata) hipotetik

σ : Deviasi standar hipotetik

masa pensiun, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Artinya bahwa dukungan sosial yang dipersepsi positif maka akan baik pula penyesuaian diri pada masa pensiun, dan sebaliknya dukungan sosial yang dipersepsi secara negatif maka penyesuaian diri pada masa pensiun buruk. Dari hasil koefisien determinasi (r^2) = 0,131 menunjukkan bahwa sumbangan variabel persepsi terhadap dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada masa pensiun sebesar 13,1 %. Sisanya sebesar 86,9 % dipengaruhi oleh variabel-variabel lain. Merasakan dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitarnya (tetangga) diinterpretasikan menjadi sesuatu yang berarti dan bermanfaat. Sebaliknya individu yang memiliki persepsi negatif terhadap dukungan sosial yang berarti bahwa dukungan sosial yang diterima, didengar, dilihat dan dirasakan kemudian diinterpretasikan menjadi sesuatu yang tidak berarti dan tidak bermanfaat bagi diri individu itu sendiri (Johnson dan Johnson, 1991; House dalam Smet, 1994).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua subjek penelitian ini mempersepsi positif terhadap dukungan sosial. Hal ini berarti bahwa individu menyadari keadaan disekitarnya dan juga pada diri individu itu sendiri serta mengerti tentang apa yang diindera menjadi sesuatu yang berarti sehingga individu menerima dan merasakan manfaat dukungan sosial. Berdasarkan data kategorisasi skor subjek pada variabel persepsi terhadap dukungan sosial diperoleh hasil bahwa semua subjek berada pada kategori positif yaitu sebanyak 35 subjek (100 %), sedangkan yang berada pada kategori netral dan kategori negatif tidak ada (0%). Hal ini menunjukkan bahwa individu sebagian besar mempersepsi positif dukungan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki penyesuaian diri pada masa pensiun yang baik. Berdasarkan data kategorisasi skor pada variabel penyesuaian diri pada masa pensiun sebagian subjek penelitian berada pada kategori tinggi, sebagian lagi pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat pada tabel 8, yaitu sebanyak 29 subjek (82,86 %), sedangkan sisanya berada dalam kategori sedang sebanyak 6 subjek (17,14 %) dan kategori rendah sebanyak 0 subjek (0 %). Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada masa pensiun baik. Keadaan tersebut menggambarkan bahwa individu mampu menyesuaikan diri pada masa pensiun dengan baik. Hal ini ditunjukkan dengan tidak adanya emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi personal, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya diri, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan memiliki sikap realistik dan obyektif (Schneiders, 1964).

Penyesuaian diri pada masa pensiun yang cenderung baik dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap dukungan sosial. Menurut Johnson dan Johnson (1991) dan House (dalam Smet, 1994), dukungan emosional berupa ungkapan empati, kepedulian dan perhatian, misalnya adanya perhatian meskipun sudah pensiun, adanya empati pada penghasilan yang berkurang yang dipersepsi positif oleh individu membuat individu mampu mengontrol emosinya secara baik dan mampu menerima keadaan dirinya sehingga penyesuaian diri pada masa pensiunnya baik (Schneiders, 1964).

Aspek lain berupa dukungan penghargaan atau ungkapan hormat, memberikan umpan balik atas hasil atau prestasi, persetujuan dan dorongan maju dengan gagasan (Johnson dan Johnson 1991, House dalam Smet, 1994). Individu yang mempersepsi dukungan penghargaan secara positif misalnya pengakuan dari keluarga dan masyarakat, undangan dari tempat bekerja dulu dan penghargaan dari tetangga sekitar membuat individu merasa masih berharga meskipun telah pensiun agar terhindar dari mekanisme psikologis dan timbul perasaan masih berguna, diperhatikan dan dihargai sehingga penyesuaian diri pada masa pensiunnya baik (Schneiders, 1964).

Selain itu dukungan instrumental yang berupa bantuan langsung seperti uang atau peralatan yang diperlukan individu (Johnson dan Johnson 1991; House dalam Smet, 1994). Bantuan uang dari anak-anak, bantuan peralatan dari tetangga dan fasilitas ketika mengembangkan hobi dari keluarga dipersepsi secara positif oleh individu yang telah pensiun akan membantu individu untuk mencukupi kebutuhan-kebutuhannya karena setelah pensiun penghasilan berkurang sehingga penyesuaian diri pada masa pensiunnya baik karena terhindar dari perasaan frustrasi dan kecewa karena tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya (Schneiders, 1964).

Dukungan lain yang juga diterima dan dirasakan individu yang telah pensiun adalah dukungan

informatif yang berupa pemberian petunjuk yang bersifat keagamaan, pemberian buku- buku dari anak-anak, dan saran-saran dari keluarga (Johnson dan Johnson, 1991; House dalam Smet, 1994). Bantuan informatif yang dipersepsi positif maka individu mampu berpikir dan melakukan pertimbangan secara matang berdasarkan alternatif- alternatif dalam memecahkan masalah atau konflik yang dihadapi dan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil. Ketika individu mampu mengatasi masalah yang dihadapi, individu tersebut mampu untuk belajar dan mampu mengembangkan kualitas dirinya menjadi lebih baik sehingga penyesuaian diri pada masa pensiunnya baik (Schneiders, 1964).

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang pernah dilakukan oleh Untari (1993) yaitu Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kepuasan Hidup pada Usia Lanjut. Apabila lansia memiliki dukungan sosial maka akan mencapai kepuasan hidup (*optimum aging*). Pada penelitian ini individu yang mempersepsi positif dukungan sosial maka individu tersebut penyesuaian dirinya cenderung baik. Penyesuaian diri yang baik pada suatu tahap perkembangan akan lebih mudah penyesuaian diri pada tahap perkembangan berikutnya sehingga individu akan mencapai kepuasan atau kebahagiaan hidup di masa tuanya (*optimum aging*) (Erickson dalam Corey, 1997).

Dari hasil analisis korelasi tampak bahwa sumbangan variabel persepsi terhadap dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada masa pensiun dapat dilihat koefisien determinasi (r^2) = 0,131. Hasil tersebut menunjukkan variabel persepsi terhadap dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 13,1% terhadap penyesuaian diri pada masa pensiun, sedangkan 86,9 % dipengaruhi oleh variabel lain.

Beberapa variabel lain selain persepsi terhadap dukungan sosial yang diduga berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada masa pensiun adalah perkembangan dan kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional. Individu yang mengalami perkembangan dan kematangan psikis akan mudah untuk menyesuaikan diri pada masa pensiunnya karena individu dapat menggunakan logika, moral, sosial dan emosinya untuk mengontrol perilakunya

Kesimpulan dan Saran

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun.

b. Saran

1. Bagi individu yang telah pensiun diharapkan tetap menjaga atau mempertahankan persepsi positif terhadap dukungan sosial agar penyesuaian diri pada masa pensiunnya baik. Individu yang telah pensiun hendaknya selalu memperhatikan dukungan sosial yang diterima dan dirasakan dari keluarga, teman maupun lingkungan sekitarnya (tetangga) agar penyesuaian diri pada masa pensiunnya baik sehingga mencapai kepuasan hidup atau kebahagiaan hidup di usia tuanya.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan tema yang sama, disarankan melakukan penelitian dengan memberikan batasan masa pensiun untuk subjek penelitian.

Daftar Pustaka

- Anoraga, P. 2005. *Psikologi Kerja*. Cetakan Ketiga. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Calhoun , J. F & Acocella, J. R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship Third Edition*. University of Georgia: Mc. Graw-Hill Publishing Company.
- Cohen, S. & Syme, S. L. 1985. *Social Support and Health*. Florida : Academic Press, Inc.
- Corey, G. 1997. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Edisi Ketiga. Bandung: PT. Eresco.
- Cutrona, C. E. 1986. Behavioral Manifestation of Social Support: A Microanalytic Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (1), 201-208.
- Djatmika, S. 1995. *Hukum Kepegawaian di Indonesia*. Jakarta: Djambatan.
- Gittlieb, B. H. 1998. *Marshaling Social Support: Formats, Process, and Effects*. New Delhi : Sage Publication Inc.

- Hurlock, E. B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Edisi Kelima Terjemahan
- Soedjarwo & Istiwidayanti. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Johnson, D. W & Johnson, F. P. 1991. *Joining Together Group Theory and Group Skill Fourth Edition*. New York: Prentice Hall International.
- Kimmel, D. C. 1980. *Adulthood and Aging*.
Canada: John Willey & Sons Ltd.
- Kuntjoro, Z. S. 2002. Dukungan Sosial pada Lansia. <http://www.e-psikologi.com>.
<http://www.yahoo.com>. Artikel. Diakses pada bulan September 2006.
- Noesyirwan, J. 1984. Menghadapi Masa Tua Simposium Gerontologi 30 Maret 1984. *Makalah*. Universitas Gadjah Mada.
- Nordhus, I. H; Vanden Bos, G. R; Berg, S & Fromholt. P. 1998. *Clinical Geropsychological First Edition*. Washington DC: American Psychological Association.
- Rini, J. F Team e-psikologi. 2001. Pensiun dan Pengaruhnya. <http://www.e-psikologi.com>.
<http://islamic-finance.net>. Artikel. Diakses pada tanggal 17 Maret 2006.
- Schneiders, A. A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Taylor, S. E. 1991. *Health Psychology*. New York: McGraw Hill International Editions.
- Untari, Y. 1993. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kepuasan Hidup pada Usia Lanjut. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Walgito, B. 1994. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset