

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PEGAWAI NEGERI KOTA BUKITTINGGI
DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh:
RISA PUSPITA
NIM. 68922

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PEGAWAI NEGERI SIPIL KOTA BUKITTINGGI DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN

Nama : Risa Puspita
NIM/ BP : 68922/ 05
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I:

Pembimbing II:

Dr. H. Mudjiran, M.S., Kons.
NIP. 19490609 197803 1 001

Rinaldi, S.Psi., M.Si.
NIP. 19781210 200312 1 001

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang**

**Judul : HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PEGAWAI NEGERI KOTA
BUKITTINGGI DALAM MENGHADAPI MASA
PENSIUN**

Nama : Risa Puspita
NIM/ BP : 68922/2005
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Mudjiran, M.S., Kons.	1. _____
2. Sekretaris	: Rinaldi, S.Psi., M.Si.	2. _____
3. Anggota	: Mardianto. S.Ag., M.Si.	3. _____
4. Anggota	: Nurmina, S.Psi., M.A., Psikolog	4. _____
5. Anggota	: Tuti Rahmi S.Psi., M.Psi., Psikolog	5. _____

Halaman Persembahan Skripsiku..

Bismillaahirrahmaanirrahiim....

Alhamdulillahirabbil'alamiin...

Syukur Alhamdulillah kehadirat Sang Khaliq yang telah memberi kemudahan jalan dalam menyelesaikan skripsi ini....

Skripsi ini ku persembahkan sebagai curahan cinta...

Teruntuk Orang Tua ku Ayahanda Amri Dahlan dan Ibunda Nurhayati...

Ini hanya secuil kebahagiaan yang dapat ku berikan untuk membalas kasih sayang Ma n Pa...

Pamanda Drs. Nasrul dan Tante Dra. Nancy Silvia M.Si

Tante Des dan Om Eldi Masri

Saudariku tercinta Sastri Lidia ST, Rima Hayati S.Si, Apt, Dian Febrina S.Si

Saudaraku tersayang Arief Hidayat...Trima kasih uni n uda, atas dukungan dan semangatnya...I Luv U full...

Adik-Adikku Vina, Sharleen dan Dinda

Anak-anakku, ponakanku tersayang Ivan, Dhiya, Zakky, Rahil, Adina dan calon ponakanku...Te Cha sayang kalian semua...

Special Dody Gustiawan A.Md....Makasi Bang untuk kesabarannya, cinta, dukungan dan semua nasehatnya...

Terima kasih banyak kepada pembimbingku (Bapak Drs. H. Mudjiran, M.S, Kons dan Bapak Rinaldi S.Psi., M.Si) yang telah meluangkan banyak waktunya, mengarahkan sepenuh hati, sabar dan ikhlas dalam membimbing, memotivasi sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.

Terima kasih ku kepada Bapak Mardianto S.Ag., M.Si yang telah memberikan petunjuk, bimbingan dan banyak kemudahan selama ini...

Ucapan terima kasih ku kepada semua Bapak/ Ibu Dosen yang telah memberikan pengarahan dan ilmunya. Kepada Buk Tuti dan Buk Mina, makasi banyak ya Buk atas perhatian dan semangatnya...Kepada Buk Yet yang sudah banyak membantu dalam urusan surat menyurat...

Buat Sob ku, Uti, Fani, Dini, Depe, Tissa, Ija n Sinda... Trimakasih telah menemani hari-hari ku... Kalian slalu ada disaat bahagia dan sedih ku... Selalu menyemangati ku untuk menyelesaikan tugas ini... Ku sangat merindukan kalian...

*Buat teman-teman seperjuangan... Dila, Fani, Ezo n adek-adek 06.. Tidak lupa untuk semua teman-teman 05. Makasi udah banyak membantu, memberi informasi n menyemangati... Buat Didi n Nelly yang meskipun lelah tapi tak henti membantuku.. Trimakasih juga tuk Rezty n Ayu atas pinjamannya.. Serta semua pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.. Semoga stiap do'a yang terucap, amal kebaikan serta semua bantuan yang diberikan mendapatkan berkah dari Allah SWT..
Amin Ya Rabbal'alamin....*

*"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..." (Q.S Al Baqarah, 286)
oleh karena itu "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusus'..."
(Q.S Al Baqarah, 45)*

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai bahan acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Bukittinggi, Januari 2011

Yang menyatakan,

Risa Puspita

ABSTRACT

Title : The Relationship Between Social Support with Self-Adjustment of Civil Servants of Bukittinggi in Facing Retirement
Name : Risa Puspita
Lecturer : 1. Dr. H. Mudjiran, MS, Kons
2. Rinaldi, S. Psi., M. Si

Pension is an ideal destination for employees to enjoy old age or retirement benefits, but in reality often means the opposite, retirement is often defined as loss of income, position, position, role, activities, status and dignity. Each employee reacted differently toward retirement they will live. In order for employees to feel the satisfaction of retirement would they lived later as well as to avoid the emergence of a number of problems related to retirement, then any employee who will retire has to make adjustments. Prospective retirees need social support from the people around him so that he could live with a good retirement. The presence of social support for prospective retirees is one way to overcome the obstacles in the adjustment it self. Hypothesis proposed in this research is to "have a significant relationship between social support with adjustment servants of Bukittinggi in the face of retirement."

Design research is a quantitative correlational research is research that aims to investigate the extent to which variations in one of the factors associated with variations in some other factors based on correlation coefficients. The subject of this research is 40 people candidate retired civil servant at the Department of Cooperatives, Industry and Trade, Department of Education, Youth and Sport and the Department of Agriculture. Data collection techniques used in this research is by using a scale, scale of Social Support and Personal Adjustment scale. Researchers use the *Product Moment Correlation Coefficient* by Pearson with 14:00 SPSS statistical program for Windows.

The results showed that there was no significant relationship between social support with adjustment servants of Bukittinggi in the face of retirement. This study shows that between adjustments with social support candidates for civil service retirees of Bukittinggi has no significant positive correlation with correlation coefficient (r_{xy}) of - 0.040, $p = 0.809$ ($p < 0.05$). This means that social support has no direct relationship to the adjustment of civil servants in the face of retirement.

Keywords: Personal Adjustment, Social Support

ABSTRAK

Judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Pegawai Negeri Kota Bukittinggi dalam Menghadapi Masa Pensiun
Nama : Risa Puspita
Pembimbing : 1. Dr. H. Mudjiran, M.S., Kons
2. Rinaldi, S.Psi., M.Si

Tujuan ideal pensiun adalah agar pegawai dapat menikmati hari tua atau jaminan hari tua, namun dalam kenyataannya sering diartikan sebaliknya, pensiun sering diartikan sebagai kehilangan penghasilan, kedudukan, jabatan, peran, kegiatan, status dan harga diri. Masing-masing pegawai menunjukkan reaksi yang berbeda terhadap masa pensiun yang akan mereka jalani. Agar pegawai dapat merasakan kepuasan terhadap masa pensiun yang akan mereka jalani nanti serta untuk menghindari munculnya sejumlah permasalahan yang berkaitan dengan pensiun, maka setiap pegawai yang akan memasuki masa pensiun harus melakukan penyesuaian diri. Calon pensiunan membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya agar ia mampu menjalani masa pensiun dengan baik. Adanya dukungan sosial bagi calon pensiunan merupakan salah satu cara untuk mengatasi hambatan dalam penyesuaian dirinya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pegawai negeri Kota Bukittinggi dalam menghadapi masa pensiun”.

Desain penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif korelasional yaitu penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi-variasi pada satu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada suatu faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Subjek penelitian ini adalah 40 orang calon pensiunan pegawai negeri sipil pada Dinas Koperasi, Perindustrian dan Perdagangan, Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga dan Dinas Pertanian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala, yaitu skala Dukungan Sosial dan skala Penyesuaian Diri. peneliti menggunakan *Product Moment Correlation Coefisien* oleh Pearson dengan program statistik SPSS 14.00 for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pegawai negeri Kota Bukittinggi dalam menghadapi masa pensiun. Penelitian ini menunjukkan bahwa antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial calon pensiunan pegawai negeri sipil Kota Bukittinggi memiliki korelasi positif yang tidak signifikan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar - 0,040 , $p = 0,809$ ($p < 0,05$). Ini berarti dukungan sosial tidak memiliki hubungan langsung terhadap penyesuaian diri pegawai negeri dalam menghadapi masa pensiun.

Kata kunci : Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, karena izin dan ridha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Pegawai Negeri Kota Bukittinggi dalam Menghadapi Masa Pensiun”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan motivasi, arahan, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Afif Zamzami, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. H. Mudjiran, M.S., Kons selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan pengarahan mulai dari penyusunan proposal sampai tuntasnya penulisan skripsi ini.
5. Bapak Rinaldi, S.Psi., M.Si., selaku Pembimbing II yang telah dengan ikhlas, tulus dan sabar memberikan bimbingan, arahan, semangat kepada penulis untuk mencapai yang terbaik.

6. Bapak Mardianto, S.Ag., M.Si., yang telah banyak membantu dengan ikhlas serta memberikan bimbingan, dan semangat kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen Penguji seminar proposal dan ujian skripsi yang telah memberikan masukan guna memperoleh kesempurnaan penulisan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Dosen serta seluruh staf pengajar Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengarahan serta bimbingan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
9. Bapak Kepala Dinas Koperasi, Perindustrian dan Perdagangan, Bapak Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga, serta Bapak Kepala Dinas Pertanian Kota Bukittinggi.
10. Ayahanda Amri Dahlan dan Ibunda Nurhayati yang tercinta. Terima kasih atas do'a, cinta, serta dukungannya sehingga ananda berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini. Kepada Kakanda Sastri Lidia, Rima Hayati, Dian Febrina, Arief Hidayat, dan Abang ku Dody Gustiawan, terima kasih untuk semangat, dukungan dan cintanya.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Psikologi UNP terutama angkatan 05 serta semua pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan segala masukan berupa kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Selanjutnya penulis mendo'akan semoga Allah SWT membalas setiap bantuan dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Semoga Allah melimpahkan rahmat dan berkah-Nya kepada kita semua. Amin Ya Rabbal'Alamin.

Bukittinggi, 31 Desember 2010

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Penyesuaian Diri	
1. Pengertian penyesuaian diri	11
2. Aspek-aspek penyesuaian diri.....	14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri	15
4. Kondisi yang mempengaruhi penyesuaian diri terhadap pensiun	17
B. Dukungan Sosial	
1. Pengertian dukungan sosial.....	18
2. Sumber dukungan sosial	19
3. Aspek-aspek dukungan sosial	21

4. Bentuk-bentuk dukungan sosial	23
C. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri	25
D. Kerangka Pikir.....	29
E. Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	31
B. Defenisi Operasional	31
C. Populasi dan sampel	32
D. Teknik Pengumpulan Data	33
E. Uji Coba Skala Penelitian	36
F. Prosedur Penelitian	40
G. Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	43
1. Rerata empiris dan rerata hipotetik penyesuaian diri	44
2. Rerata empiris dan rerata hipotetik dukungan sosial	45
B. Analisis Data	46
1. Uji normalitas	46
2. Uji linearitas	47
3. Uji hipotesis	47
C. Pembahasan	48
1. Penyesuaian diri	48
2. Dukungan sosial	51
3. Korelasi penyesuaian diri dan dukungan sosial	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 63

B. Saran 64

DAFTAR PUSTAKA 65

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Calon Pensiunan Pegawai SKPD Kota Bukittinggi Tahun 2011-2013	33
2. Pemberian Nilai Skala Penyesuaian Diri dan Skala Dukungan Sosial.....	34
3. Blue Print Skala Penyesuaian Diri menurut Schneiders	35
4. Blue Print Skala Dukungan Sosial menurut Weiss	36
5. Data Item Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri	39
6. Data Item Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	40
7. Rerata Empiris dan HipotetikPenyesuaian Diri dan Dukungan Sosial.....	43
8. Kriteria Kategori Skala Penyesuaian Diri dan Distribusi Skor Subjek	44
9. Kriteria Kategori Dukungan Sosial dan Distribusi Skor Subjek	45
10. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Grafik Penyesuaian Diri	98
2. Grafik Dukungan Sosial	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Blue Print Skala Penelitian	68
2. Instrumen Penelitian	74
3. Tabulasi Data Penelitian	83
4. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	85
5. Tabulasi Data Hasil Uji Validitas	88
6. Uji Normalitas.....	91
7. Uji Linearitas	93
8. Uji Hipotesis	94
9. Tabulasi Rangking Subjek Berdasarkan Rank Spearman	95
10. Surat Izin Penelitian	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dalam kehidupannya pasti akan mengalami perkembangan dan perubahan. Tahapan terakhir dalam kehidupan manusia adalah usia lanjut. Usia lanjut merupakan suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh manfaat (Santrock, 2002).

Menurut Sulistyorini (dalam Juliana, 2006) salah satu tugas perkembangan yang harus dihadapi oleh orang-orang yang akan memasuki usia lanjut adalah mempersiapkan diri menghadapi masa pensiun, yang diawali oleh peristiwa dimana seseorang harus berhenti dari aktivitas bekerja secara formal karena bertambahnya usia. Sulistyorini menyatakan bahwa di Indonesia, batas usia pensiun bagi pegawai negeri diatur dalam PP RI No. 32 tahun 1979.

Menurut Schwartz (dalam Hurlock, 1980), pensiun merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup yang baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan, nilai dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu.

Tujuan ideal pensiun adalah agar individu dapat menikmati hari tua atau jaminan hari tua, namun dalam kenyataannya sering diartikan sebaliknya, pensiun sering diartikan sebagai kehilangan penghasilan, kedudukan, jabatan, peran, kegiatan, status dan harga diri. Masing-masing individu menunjukkan reaksi yang berbeda

terhadap masa pensiun yang akan mereka jalani. Dalam kenyataannya ada yang dapat menerima, ada yang takut kehilangan, ada yang merasa senang memiliki jaminan hari tua dan ada juga yang pasrah seolah-olah acuh terhadap pensiun (www.e-psikologi.com).

Dampak positif dari sikap-sikap tersebut akan lebih menenteramkan diri lansia dan dampak negatifnya dapat mengganggu kesejahteraan hidup lansia. Pensiun menimbulkan masalah karena tidak semua orang siap untuk menghadapinya. Pensiun menyebabkan seseorang harus berhenti dari aktivitas rutin yang telah dijalannya selama bertahun-tahun. Kontak sosial mereka dengan rekan kerja terpaksa terputus, bahkan sebagian dari mereka yang menjadikan pekerjaan sebagai identitas dirinya harus merasakan kehilangan sesuatu yang sangat berharga bagi dirinya. Agar pegawai dapat merasakan kepuasan terhadap masa pensiun yang akan mereka jalani nanti serta untuk menghindari munculnya sejumlah permasalahan yang berkaitan dengan pensiun tersebut, maka setiap individu yang akan memasuki masa pensiun harus melakukan penyesuaian diri. (<http://jurnal-sdm-blogspot.com/2009/03/stres-dan-kepuasan-kerja.html>).

Menurut Schneider (dalam Juliana, 2006), penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk mengatasi tekanan kebutuhan, frustrasi dan mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat. Dalam hal ini, penyesuaian diri lanjut usia diartikan sebagai kemampuan orang yang berusia lanjut untuk menghadapi tekanan atau konflik akibat berbagai perubahan, seperti perubahan fisik, sosial, serta psikologis yang dialaminya dan kemampuan untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan, yang disertai dengan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat sehingga dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dirinya tanpa menimbulkan masalah baru.

Gall, Evans & Howard (dalam Juliana, 2006) menyatakan bahwa hambatan dalam penyesuaian diri dapat dilihat dari tanda-tanda kecemasan tinggi, rasa rendah diri, depresi, ketergantungan pada orang lain dan tanda-tanda psikosomatis. Individu yang penyesuaian dirinya baik dalam menghadapi masa pensiun memiliki kesehatan yang baik, posisi keuangan yang baik, aktif di lingkungan sosial, tingkat pendidikan lebih baik, hubungan sosial dengan teman-teman dan keluarga baik, dan sangat puas dengan masa pensiunnya. Zarit & Knight (dalam Santrock, 2002) menyatakan bahwa individu yang pendapatannya rendah dan kesehatannya buruk serta harus menyesuaikan diri pada masalah-masalah lain yang dapat memunculkan stres, misalnya kematian pasangan, akan lebih sulit menyesuaikan diri terhadap masa pensiun.

Individu bekerja tidak hanya untuk mendapatkan upah, tetapi juga untuk mendapatkan kesenangan karena dihargai oleh orang-orang dalam lingkungannya, namun kesenangan ini menjadi berkurang ketika orang tersebut memasuki masa pensiun. Oleh karena itu, setiap individu membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya agar ia mampu menjalani masa pensiun dengan baik.

Cobb (dalam Candra, 2006) menyatakan bahwa dalam suatu krisis yang merupakan suatu situasi penuh stres, dukungan sosial dapat melindungi individu dari aneka ragam kondisi patologis. Menurut Lieberman *et. al.* (dalam Candra, 2006), dukungan sosial berperan dalam menekan peluang terjadinya situasi yang mampu membangkitkan stres, dan apabila situasi tersebut terjadi juga, adanya interaksi dengan '*significant others*' dapat memodifikasikan persepsi individu terhadap situasi tersebut. Dengan

demikian, intensitas stres yang timbul dapat dikurangi. Dukungan sosial juga dapat mengubah persepsi individu tentang relasi antara perannya yang terancam dengan situasi yang menimbulkan stres. Selain itu, dukungan sosial berpengaruh terhadap tingkat adaptasi yang dimiliki individu.

Adanya dukungan sosial terutama dukungan yang berasal dari keluarga, diharapkan dapat menurunkan akibat-akibat ketidakpuasan dalam pekerjaan, yang pada akhirnya juga akan mempengaruhi kepuasan individu terhadap pensiunnya nanti. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga dapat menyalurkan perasaan-perasaan negatif pegawai terhadap pensiunnya dan menimbulkan harga diri, penerimaan, serta kepercayaan terhadap diri sendiri. Adanya hubungan yang baik antara individu dengan keluarga dan lingkungan sosialnya, memungkinkan pegawai untuk mengkomunikasikan masalah-masalah yang dihadapinya, yang berkaitan dengan pekerjaannya (<http://jurnal-sdm-blogspot.com/2009/03/stres-dan-kepuasan-kerja.html>).

Keluarga dapat mendukung penuh semua aktivitas yang dilakukan oleh calon pensiunan. Dukungan tersebut memiliki arti yang sangat dalam bagi diri pensiunan. Hal itu juga dapat menambah rasa percaya diri mereka di tengah-tengah lingkungannya atau masyarakat. Dukungan yang diberikan dimaksudkan agar calon pensiunan terhindar dari problem psikologis seperti yang ditampakkan di atas. Adanya dukungan sosial bagi calon pensiunan merupakan salah satu cara untuk mengatasi hambatan dalam penyesuaian dirinya.

Smet (dalam Arliza, 2006) mengatakan bahwa dukungan sosial yang diterima seseorang dalam lingkungannya, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penerimaan, penghargaan, bantuan maupun kasih sayang membuat individu memiliki

pandangan positif terhadap diri dan lingkungan sehingga mampu menerima kehidupan yang dihadapi serta mempunyai sikap pendirian dan pandangan hidup yang jelas. Jika individu merasa didukung oleh lingkungannya, segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah pada saat mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan.

Hal ini tentu memiliki dampak yang baik bagi penurunan ketegangan pegawai tersebut karena melalui cara demikian individu sedikit banyak dapat menyalurkan ketegangannya (katarsis). Selain itu, pegawai memperoleh keyakinan bahwa lingkungan sosial memberikan penghargaan terhadap dirinya sebagai manusia, lingkungan dapat memahaminya, dan pensiun bukanlah ancaman bagi dirinya (<http://jurnal-sdm-blogspot.com/2009/03/stres-dan-kepuasan-kerja.html>).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 21 Desember 2009 dengan beberapa pegawai kantor Bappeda Kota Bukittinggi yang akan pensiun pada tahun 2010, diperoleh informasi bahwa calon pensiunan sangat membutuhkan adanya dukungan sosial terutama dari keluarga dan lingkungan sosialnya agar mereka dapat lebih mudah melakukan penyesuaian terhadap masa pensiun yang akan mereka jalani. Calon pensiunan menyebutkan bahwa dukungan dari keluarga seperti dukungan moril serta materil dari anak, serta dukungan dari pasangan hidup sangat membantu mereka dalam memperoleh perasaan positif serta penerimaan terhadap masa pensiun.

Sikap dalam keluarga yang mencerminkan adanya dukungan terutama secara emosional meyakinkan calon pensiunan bahwa mereka adalah individu berharga yang disayangi dan tidak sendiri. Perasaan tertekan dan kecemasan

dalam menghadapi masa pensiun dapat mereka atasi dengan dukungan sosial yang mereka peroleh dari keluarga dan lingkungan sosialnya. Adanya bantuan, perhatian, kasih sayang dan merasa dihargai oleh orang-orang yang dapat mereka andalkan membuat calon pensiunan memperoleh suatu kekuatan dan kepercayaan diri dalam menghadapi masa pensiunnya. Dukungan sosial dari orang-orang sekitar menjadi kontrol bagi individu agar mereka terhindar dari dampak negatif pensiun.

Peneliti memilih pegawai yang berasal dari SKPD (Satuan Kerja Perangkat Daerah) dibanding guru sebagai subjek penelitian karena penulis berpendapat bahwa pegawai yang berasal dari SKPD akan menemui permasalahan yang lebih kompleks disaat mereka memasuki masa pensiun. Salah satunya yaitu mengenai aktivitas rutin yang menuntut mereka untuk masuk kantor setiap hari. Beda halnya dengan guru. Tidak semua guru harus datang ke sekolah setiap hari, misalnya guru mata pelajaran dalam seminggu hanya mengajar empat kali. Bagi guru, mereka sudah terbiasa melakukan aktivitas lain selain tugas mereka mengajar di sekolah. Sedangkan bagi pegawai SKPD, mereka akan kesulitan untuk melalui waktu luangnya setelah pensiun tanpa merencanakan aktivitas apa yang akan mereka lakukan setelah tidak lagi bekerja secara rutin di kantor.

Peneliti memilih pegawai negeri Kota Bukittinggi karena berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa orang calon pensiunan pegawai negeri sipil diperoleh informasi bahwa mereka membutuhkan adanya dukungan dari orang-orang di sekitar mereka pada saat mereka mulai

memasuki masa pensiun. Hal ini juga disebabkan karena pada saat mereka memasuki masa pensiun terdapat beberapa perubahan yang harus mereka jalani, dan mereka juga harus melakukan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan tersebut. Perubahan yang terjadi menyangkut pada kondisi psikologis maupun persoalan finansial dari calon pensiunan. Oleh karena itu, dengan adanya dukungan dari orang-orang sekitar baik itu keluarga, rekan kerja ataupun masyarakat diharapkan calon pensiunan tersebut dapat menjalani masa pensiunnya dengan baik.

Dari uraian tersebut, tergambar mengenai kondisi yang nantinya akan dihadapi oleh pegawai negeri setelah mereka pensiun. Pegawai tersebut berhenti dari aktivitas rutin mereka di kantor, kontak sosial dengan rekan kerja berkurang, banyak waktu luang yang mungkin akan menjadi masalah bagi sebagian pensiunan karena tidak tahu apa yang harus mereka lakukan. Beberapa pensiunan lainnya mengalami masalah ekonomi karena berkurangnya penghasilan. Bahkan ada yang mengalami permasalahan psikologis seperti stres, karena merasa kehilangan identitas, kehilangan penghargaan dari orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Pegawai Negeri Kota Bukittinggi dalam Menghadapi Masa Pensiun".

B. Identifikasi Masalah

Salah satu tugas perkembangan yang harus dihadapi oleh orang-orang yang akan memasuki usia lanjut adalah mempersiapkan diri menghadapi masa

pensiun. Untuk memasuki masa pensiun tersebut mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri. Selain itu, calon pensiunan juga membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, sebab dukungan sosial berpengaruh langsung terhadap tingkat adaptasi yang dimiliki individu. Bertitik tolak dari latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah:

1. Calon pensiunan akan mengalami beberapa perubahan dalam hidupnya setelah mereka pensiun nanti. Perubahan tersebut diantaranya menyangkut peran, perubahan penghasilan serta kegiatan. Mereka tidak lagi beraktivitas sebagaimana biasanya. Oleh karena itu mereka memerlukan penyesuaian diri dengan berbagai perubahan tersebut agar status pensiun yang mereka sandang tidak menimbulkan permasalahan dalam kehidupan mereka yang baru.
2. Dalam menyesuaikan diri, calon pensiunan membutuhkan adanya dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan maupun kasih sayang baik dari keluarga maupun lingkungan sosial akan membantu mereka dalam menyesuaikan diri.

C. Pembatasan Masalah

Dalam memasuki masa pensiun, pegawai negeri sipil membutuhkan dukungan sosial dan penyesuaian diri. Dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek, yaitu: kerekatan emosional, integrasi sosial, adanya pengakuan, ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan dan kesempatan untuk

mengasuh. Sedangkan penyesuaian diri terdiri dari dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

Agar penelitian ini lebih terfokus pada masalah dan untuk mencegah terjadinya penyimpangan, maka penelitian ini dibatasi dan hanya mengkaji mengenai bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pegawai negeri Kota Bukittinggi dalam menghadapi masa pensiun.

D. Rumusan Masalah

Dalam skripsi ini, penulis ingin membahas mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pegawai negeri Kota Bukittinggi dalam menghadapi masa pensiun. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana korelasi antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pegawai negeri Kota Bukittinggi dalam menghadapi masa pensiun?

E. Tujuan Penelitian

Dilaksanakannya penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat penyesuaian diri pegawai negeri Kota Bukittinggi dalam menghadapi masa pensiun.
2. Mengetahui tingkat dukungan sosial pegawai negeri Kota Bukittinggi dalam menghadapi masa pensiun.
3. Mendeskripsikan bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pegawai negeri Kota Bukittinggi dalam menghadapi masa pensiun.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari dilaksanakannya penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan terutama di bidang psikologi mengenai dukungan sosial dan penyesuaian diri pegawai negeri dalam menghadapi masa pensiun.

2. Manfaat Praktis

Agar keluarga, rekan kerja serta masyarakat lebih memahami perlunya dukungan sosial terhadap calon pensiunan sehingga ia merasa mampu menjalani masa pensiunnya dengan baik dan merasakan manfaat dukungan sosial dalam proses penyesuaian dirinya terhadap masa pensiun serta memperoleh kemandirian baik secara psikologis maupun finansial saat memasuki masa pensiun.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian penyesuaian diri

Kehidupan merupakan proses penyesuaian diri yang berkesinambungan. Setiap individu selalu melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah interaksi yang terus menerus dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Interaksi antara individu dengan orang lain dan lingkungannya bersifat timbal balik dan secara konstan saling mempengaruhi. Individu selain dapat mengatasi masalahnya sendiri, juga dapat mengatasi berbagai masalah yang menimbulkan ketidaknyamanan dalam hidup bersama orang lain (www.e-psikologi.com).

Chaplin (2005), mengartikan penyesuaian diri sebagai variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan serta penegakan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Kartono (dalam Febriasari, 2007) mendefenisikan penyesuaian diri sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif lainnya merupakan respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien yang harus dikikis habis. Fahmi (dalam Febriasari, 2007) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses dinamis terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungannya.

Mu'tadin (2002) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi

hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan alam sekitarnya. Kehidupan ini sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri (www.e-psikologi.com).

Lazarus (dalam Ershy, 2008) menyatakan bahwa penyesuaian menyangkut proses psikologis dimana seseorang mengatasi tuntutan dan tekanan. Lazarus (1968) mengatakan dua macam tuntutan yang menyebabkan seseorang melakukan penyesuaian diri adalah:

- a. Tuntutan dari dalam (*internal*) yang berasal dari kebutuhan biologis maupun psikologis seseorang.
- b. Tuntutan dari luar (*external*) merupakan tuntutan yang berasal dari lingkungan fisik dan sosial.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990), penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai interaksi individu yang kontiniu dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dunia. Atwater (dalam Ershy, 2008) menyebutkan bahwa penyesuaian diri terdiri atas perubahan-perubahan dalam diri dan keadaan kita yang dibutuhkan untuk mencapai hubungan yang memuaskan dengan orang lain maupun dengan lingkungan sekitar.

Menurut Mustafa Fahmi (dalam Sobur, 2003) penyesuaian adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Pendapat W.A Gerungan (dalam Sobur, 2003) menyesuaikan diri dalam arti yang luas berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri.

Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004) berpendapat bahwa penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*)

Adaptasi pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis atau biologis. Dilihat dari sudut pandang ini, penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik (*self-maintenance* atau *survival*).

b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*)

Dengan memakai penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa di sana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku.

c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*)

Yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi tidak terjadi.

Dari beberapa definisi tersebut di atas, maka penulis menyimpulkan penyesuaian diri sebagai suatu proses perubahan dalam diri untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang telah ada baik bersifat internal maupun eksternal demi tercapainya hubungan yang memuaskan dengan orang lain atau lingkungannya.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004) menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

a. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitar. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak secara objektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut.

Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, kecewa atau tidak percaya pada kondisi dirinya, kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya masalah antar individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Masalah inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

b. Penyesuaian sosial

Setiap individu hidup dalam masyarakat yang di dalamnya terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi mencari penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam ilmu Psikologi Sosial, proses ini dikenal dengan istilah penyesuaian sosial.

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh individu (dalam Zainuddin, 2002).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri setiap orang tidaklah sama. Hal tersebut tergantung dari berbagai faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri bagi seseorang dalam suatu lingkungan tertentu. Calhoun dan Acocella (1990) menyatakan, bahwa ada beberapa faktor dalam mengevaluasi penyesuaian diri, yaitu:

a. Situasi

Beberapa orang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan tetapi tidak terhadap yang lain. Ada berbagai situasi di mana orang mungkin tidak mampu menyesuaikan diri.

b. Nilai

Yaitu apakah seseorang dengan penyesuaian diri yang baik tergantung tidak hanya dari situasi saja, namun juga dari penilaian diri individu, pemikiran individu tentang bagaimana seseorang harusnya berperilaku.

Scheiders (dalam Ali & Asrori, 2004) berpendapat ada lima faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang, yaitu:

a. Kondisi fisik dan hereditas

Aspek-aspek berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh dan kesehatan fisik.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri dan intelegensi.

c. Proses belajar

Termasuk unsur-unsur dalam proses belajar yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah belajar, pengalaman, latihan dan determinasi diri.

d. Lingkungan yang meliputi keluarga, sekolah dan masyarakat

e. Agama serta budaya

Agama berkaitan erat dengan budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberikan makna secara mendalam, serta kestabilan dan keseimbangan kehidupan individu.

4. Kondisi yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri terhadap Pensiun

Ada beberapa kondisi yang mempengaruhi penyesuaian diri terhadap pensiun (Papalia, 1998), diantaranya yaitu:

- a. Para pekerja yang pensiun secara sukarela akan menyesuaikan diri lebih baik dibandingkan mereka yang pensiun terpaksa.
- b. Kesehatan yang memburuk mempermudah penyesuaian diri dalam menjalani masa pensiun.
- c. Banyak pekerja yang merasa bahwa berhenti bekerja secara bertahap lebih baik efeknya dibandingkan yang tiba-tiba berhenti bekerja.
- d. Bimbingan dan perencanaan pra pensiun akan membantu penyesuaian diri.
- e. Pekerja yang mengembangkan minat tertentu untuk menggantikan rutinitasnya mempermudah penyesuaian diri ketika pensiun.
- f. Semakin sedikit perubahan yang harus dilakukan selama masa pensiun semakin baik penyesuaian diri yang dilakukan.
- g. Kontak sosial, sebenarnya membantu mereka dalam penyesuaian diri terhadap masa pensiun.
- h. Status ekonomi yang baik yang memungkinkan seseorang untuk hidup dengan nyaman dan dapat menikmati hal yang menyenangkan sangat penting untuk mempermudah penyesuaian diri.
- i. Status perkawinan yang bahagia sangat membantu penyesuaian diri, sedangkan perkawinan yang banyak diwarnai percekocokan cenderung menghambat penyesuaian diri.

- j. Semakin pekerja menyukai pekerjaan mereka, semakin sulit proses penyesuaian diri dilakukan. Terdapat hubungan yang bertolak belakang antara penyesuaian diri dan kepuasan pensiun.
- k. Tempat tinggal seseorang mempengaruhi penyesuaian terhadap masa pensiun. Semakin besar masyarakat menawarkan berbagai kekompakan dan berbagai kegiatan bagi orang usia lanjut, semakin mudah orang menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya.
- l. Sikap anggota keluarga terhadap pensiun mempunyai pengaruh yang amat besar terhadap sikap pekerja, terutama sikap dari pasangan hidupnya.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian dukungan sosial

Sheridan dan Radmacher (dalam Arliza, 2006) menekankan pengertian dukungan sosial sebagai sumber daya yang disediakan lewat interaksi dengan orang lain. Siegel (dalam Arliza, 2006) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah informasi dari orang lain bahwa ia dicintai dan diperhatikan, memiliki harga diri dan dihargai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Thoits (dalam Arliza, 2006) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah derajat dimana kebutuhan dasar individu akan afeksi, persetujuan, kepemilikan, dan keamanan yang diperoleh melalui interaksi dengan orang lain.

Gottlieb (dalam Zainuddin, 2002) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di

dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Sarason (dalam Zainuddin, 2002) mengartikan dukungan sosial sebagai keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Cobb (dalam Zainuddin, 2002) mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok.

Moss (dalam Fitria, 2004) mendefenisikan dukungan sosial sebagai perasaan memiliki secara subjektif, diterima atau dicintai untuk melakukan sesuatu yang dapat dilakukan. Ahli lain yaitu Fieldman (dalam Fitria, 2004) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah pengetahuan yang menjadi bagian dari suatu jaringan yang saling mempedulikan dan mempertahankan orang lain.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai, dicintai yang menimbulkan perasaan nyaman secara fisik dan psikologis.

2. Sumber dukungan sosial

Dukungan sosial diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya. Sumber dukungan sosial merupakan aspek paling penting untuk diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman tersebut, seseorang akan tahu dari siapa ia akan mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang ia alami, sehingga dukungan sosial memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak.

Dukungan sosial bersumber dari interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu lain seperti pasangan hidup, orang tua, saudara, anak, kerabat, teman, rekan kerja, serta anggota dalam kelompok kemasyarakatan, sehingga individu yang bersangkutan merasa nyaman secara fisik dan psikis.

Menurut Rook dan Dooley (dalam Zainuddin, 2002) ada dua sumber dukungan sosial yaitu sumber *artifisial* dan sumber *natural*. Dukungan sosial natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga (anak,istri, suami dan kerabat), teman dekat atau relasi. Dukungan sosial ini bersifat non-formal. Sementara itu yang dimaksud dengan dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

Sumber dukungan sosial yang bersifat natural berbeda dengan sumber dukungan sosial yang bersifat artifisial dalam sejumlah hal. Perbedaan tersebut terletak dalam hal sebagai berikut:

- a. Keberadaan sumber dukungan sosial natural bersifat apa adanya tanpa dibuat-buat sehingga lebih mudah diperoleh dan bersifat spontan.
- b. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki kesesuaian dengan norma yang berlaku tentang kapan sesuatu harus diberikan.
- c. Sumber dukungan sosial yang natural berakar dari hubungan yang telah berakar lama.
- d. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial, mulai dari pemberian barang-barang nyata hingga sekedar menemui seseorang dengan menyampaikan salam.
- e. Sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis (www.google.com).

3. Aspek-aspek dukungan sosial

Weiss (dalam Pamangsah, 2008) mengemukakan bahwa terdapat enam aspek atau komponen dukungan sosial yang disebut sebagai “*The Social Provision Scale*”, yakni:

- a. Kerekatan emosional (*Emotional Attachment*)

Aspek dukungan sosial ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan (kedekatan) emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Individu yang menerima dukungan sosial ini akan merasa aman, tenang, dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia.

Sumber dukungan sosial semacam ini paling sering dan umum diperoleh dari pasangan hidup atau anggota keluarga/ teman dekat atau sanak keluarga yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis.

b. Integrasi sosial (*Social Integration*)

Aspek dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk membagi minat perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif secara bersama-sama. Sumber dukungan sosial semacam ini memungkinkan individu mendapatkan rasa aman, nyaman, serta merasa memiliki dan dimiliki dalam kelompok. Adanya kepedulian oleh masyarakat untuk mengorganisasi individu dan melakukan kegiatan bersama tanpa ada pamrih akan banyak memberikan dukungan sosial.

c. Adanya pengakuan (*Reassurance of Worth*)

Dukungan sosial pada aspek ini membuat individu mendapatkan pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga, sumber dukungan sosial semacam ini dapat berasal dari keluarga atau lembaga/ instansi atau perusahaan/ organisasi tempatnya bekerja.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan (*Reliable Reliance*)

Melalui aspek dukungan sosial ini, individu mendapat dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu membutuhkan bantuan tersebut. Aspek dukungan sosial ini pada umumnya berasal dari keluarga.

e. Bimbingan (*Guidance*)

Aspek dukungan sosial ini adalah berupa adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang memungkinkan individu mendapat informasi, saran atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Aspek dukungan sosial ini bersumber dari guru, alim ulama, pamong dalam masyarakat, figur yang dituakan dan juga orang tua.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity for Nurturance*)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Aspek dukungan sosial ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.

4. Bentuk-bentuk dukungan sosial

Dukungan sosial dapat diberikan kepada individu lain dalam berbagai bentuk, sebagaimana yang dikemukakan oleh Taylor (dalam King, 2008):

- a. *Emotional Support*, yaitu dukungan sosial yang ditujukan untuk memastikan bahwa orang lain memperhatikan individu yang sedang mengalami masalah.
- b. *Tangible Assistance*, yaitu dukungan sosial yang dalam bentuk uang atau barang yang ditujukan untuk membantu individu dalam menghadapi masalah.
- c. *Information Support*, yaitu dukungan sosial dengan memberikan nasehat, saran dan *feedback* kepada individu yang menghadapi masalah.

Sarafino (dalam Arliza, 2006) membagi dukungan sosial dalam lima bentuk, yaitu:

a. Dukungan instrumental (*Tangible or Instrumental Support*)

Bentuk dukungan ini merupakan penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan, serta pelayanan. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi stres karena individu dapat langsung memecahkan masalah yang berhubungan dengan materi. Dukungan instrumental sangat diperlukan terutama dalam mengatasi masalah dengan lebih mudah.

b. Dukungan Informasional (*Informational Support*)

Bentuk dukungan ini melibatkan pemberian informasi, saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu. Jenis informasi seperti ini dapat menolong individu untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan lebih mudah.

c. Dukungan emosional (*Emotional Support*)

Bentuk dukungan ini membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, diperlukan dan dicintai oleh sumber dukungan sosial sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan lebih baik. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol.

d. Dukungan pada harga diri (*Esteem Support*)

Bentuk dukungan ini berupa penghargaan positif pada individu, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu, perbandingan yang positif

dengan individu lain. Bentuk dukungan ini membantu harga diri dan kompetensi.

e. Dukungan dari kelompok sosial (*Network Support*)

Bentuk dukungan ini akan membuat individu merasa anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial dengannya, sehingga individu akan merasa memiliki teman senasib.

C. Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan suatu proses perubahan dalam diri untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang telah ada baik bersifat internal maupun eksternal demi tercapainya hubungan yang memuaskan dengan orang lain atau lingkungannya.

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik lebih memiliki kemungkinan untuk dapat mengatasi permasalahan dan berbagai perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Hal ini disebabkan karena pegawai negeri yang mulai memasuki usia lanjut harus dihadapkan pada situasi dimana mereka harus dapat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan, seperti perubahan fisik, sosial, serta psikologis yang dialaminya. Perubahan tersebut salah satunya berhubungan dengan pekerjaan mereka dimana mereka akan menjalani peran barunya sebagai seorang pensiunan. Sekelompok individu yang dapat menerima kondisi tersebut akan menunjukkan suatu penyesuaian diri yang positif yang ditandai dengan kesehatan yang baik, posisi keuangan yang baik, aktif di lingkungan sosial, tingkat pendidikan lebih baik, hubungan sosial dengan teman-teman dan keluarga baik, dan sangat puas dengan masa pensiunnya, sedangkan sebagian lainnya akan menunjukkan reaksi negatif terhadap perubahan peran mereka tersebut.

Calon pensiunan ini harus mampu menyesuaikan diri agar dirinya dapat merasakan kepuasan terhadap masa pensiun yang akan mereka jalani nanti serta untuk menghindari munculnya sejumlah permasalahan yang berkaitan dengan pensiun tersebut. Permasalahan yang mungkin muncul disaat seseorang pensiun diantaranya yaitu kontak sosial dengan rekan kerja menjadi berkurang, banyaknya waktu luang yang mungkin akan menjadi masalah bagi sebagian pensiunan karena tidak tahu apa yang harus mereka lakukan. Beberapa pensiunan lainnya mengalami masalah ekonomi karena berkurangnya penghasilan. Bahkan ada yang mengalami permasalahan psikologis seperti stres, karena merasa kehilangan identitas, serta kehilangan penghargaan dari orang-orang di sekitarnya.

Pada kondisi seperti ini, calon pensiunan sangat membutuhkan bantuan dan dukungan dari keluarga, teman serta lingkungan sosial, sehingga calon pensiunan dapat merespon dengan tepat setiap perubahan yang dialaminya. Smet (dalam Febriasari, 2007) menegaskan bahwa jika individu merasa didukung oleh lingkungan, segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah pada saat mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan. Sementara itu, ketidakhadiran dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan kesepian dan kehilangan yang juga dapat mengganggu proses penyesuaian diri. Menurut House (dalam Febriasari, 2007) melalui dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental serta dukungan informatif dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan psikologis.

Dinamika hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pegawai negeri Kota Bukittinggi dalam menghadapi masa pensiun dapat dijelaskan melalui aspek-aspek yang terkandung dalam dukungan sosial. Aspek dukungan emosional yang berupa kesediaan untuk mendengarkan keluhan-keluhan akan membawa efek positif yaitu sebagai pelepasan emosi dan mengurangi kecemasan. Thoits (dalam Febriasari,

2007) menyatakan bahwa dukungan emosi dari orang-orang terdekat dapat menurunkan stres dengan menyokong satu atau lebih aspek dari individu yang terancam oleh kesulitan yang ada.

Menurut Effendi dan Tjahjono (dalam Febriasari, 2007) dukungan penghargaan dapat berfungsi membantu individu dalam mengembangkan kepribadiannya. Melalui interaksi dengan orang lain maka individu dapat mengevaluasi dan mempertegas keyakinan-keyakinannya dalam membandingkan pendapat, sikap dan keyakinan orang lain. Adanya pujian, penilaian dan penghargaan terhadap individu dapat meningkatkan harga dirinya. Melalui dukungan sosial, kesejahteraan psikologis individu akan meningkat karena adanya perhatian dan pengertian yang menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri dan kejelasan identitas diri serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri.

Dukungan instrumental berfungsi memperlancar dan memudahkan perilaku individu dalam segala aktivitasnya. Dukungan instrumental ini dapat berupa penyediaan sarana dan pelayanan. Adanya dukungan ini membuat individu merasa terbantu secara materi. Misalnya, anak yang telah mapan ikut membantu ekonomi keluarga disaat orangtuanya pensiun.

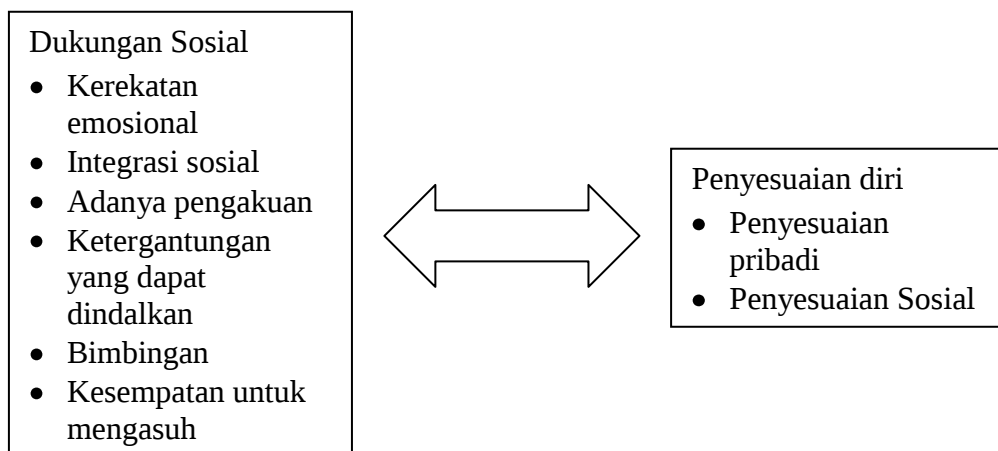
Jenis dukungan sosial yang lain yaitu dukungan informasi yang berfungsi membantu individu dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Adanya informasi yang berupa nasehat atau petunjuk membantu individu dalam menginterpretasikan dan memahami secara jelas sifat masalah-masalah secara praktis.

Cohen (dalam Febriasari, 2007) menyatakan bahwa pemberian dukungan informasi dan dukungan materi dapat membantu individu untuk merubah situasi dan

merubah pemahaman terhadap situasi yang dihadapi, sehingga mempengaruhi penilaian stresnya. Taylor (dalam Febriasari, 2007) mengatakan bahwa dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan, individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi tidak hanya mengalami stres yang rendah tapi juga dapat mengatasi stres secara lebih berhasil bila dibandingkan dengan mereka yang kurang memperoleh dukungan sosial.

Menurut Sarason (dalam Febriasari, 2007) bahwa dukungan sosial bermanfaat bagi individu karena individu menjadi tahu bahwa orang lain memperhatikan, menghargai dan mencintai dirinya. Berbagai jenis dukungan sosial yang diperoleh dapat membantu membentuk kepercayaan diri dan menciptakan rasa aman pada individu dalam melakukan penyesuaian diri karena individu tersebut akan lebih dapat menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya serta memperoleh bimbingan, rasa cinta dan perlindungan dalam melakukan penyesuaian antara keadaan atau kebutuhan internal dirinya dengan tuntutan eksternal, sehingga dapat terhindar dari kesulitan penyesuaian diri.

D. Kerangka pikir



Dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Calon pensiunan pegawai negeri sipil Kota Bukittinggi secara umum menunjukkan penyesuaian diri yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian calon pensiunan pegawai negeri sipil Kota Bukittinggi tergolong tinggi (67,5 %) dan sangat tinggi (32,5 %).
2. Calon pensiunan pegawai negeri sipil Kota Bukittinggi secara umum memperoleh dukungan sosial dalam menghadapi masa pensiunnya. Data penelitian menunjukkan calon pensiunan pegawai negeri sipil Kota Bukittinggi memperoleh dukungan sosial pada kategori sedang (20 %), kategori tinggi (65 %) dan sangat tinggi (6 %).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada calon pensiunan pegawai negeri sipil Kota Bukittinggi, dengan korelasi (r_{xy}) sebesar -0,040 , $p = 0,809$ ($p < 0,05$). Ini berarti dukungan sosial tidak memiliki hubungan langsung terhadap penyesuaian diri pegawai negeri dalam menghadapi masa pensiun.

B. Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti menyarankan :

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat lebih memperdalam variabel yang akan diteliti sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif, terutama mengenai faktor-faktor yang memberi pengaruh yang besar terhadap penyesuaian diri calon pensiunan pegawai negeri sipil.
2. Bagi pimpinan instansi tempat penelitian ini dilakukan terutama bagi calon pensiunan yang bersangkutan, diharapkan agar lebih mempersiapkan diri dalam memasuki masa pensiun, seperti mengikuti MPP, merencanakan untuk berwirausaha dan mempersiapkan tabungan/ dana untuk menjalani masa pensiun nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Anang, Pamangsah. (2008). "Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa yang Telah Menikah". *Jurnal*. Surakarta: UMS.
- Arliza Juairiani Lubis. (2006). "Dukungan Sosial pada Pasien Gagal Ginjal yang Melakukan Terapi Hemodialisa". USU Repository. Diakses tanggal 11 April 2010.
- Ayu Febriasari (2007). "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Al Bisri Semarang". *Skripsi*. UNNES. Diakses tanggal 11 April 2010.
- Calhoun, James F & Joan, Acocella R. (1995). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (R.S Satmoko, Terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press. Buku asli terbit tahun 1990.
- Candra Kusumarini. (2006). "Pengaruh Sikap Menghadapi Pensiun terhadap Penyesuaian Diri Menjelang Masa Pensiun". *Skripsi*. UNNES. Diakses tanggal 14 Maret 2010.
- Chaplin, J.P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi* (Dr. Kartini Kartono, Terjemahan). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Buku asli terbit tahun 1981.
- Ershy Rafanti. (2008). "Studi Kasus Penyesuaian Diri dalam Kehidupan Pernikahan Pasca Perselingkuhan Pasangan". *Skripsi tidak diterbitkan*.
- Fitria. (2004). "Dukungan Sosial Orang Tua dalam Proses Belajar Siswa". *Skripsi*. Padang: UNP.