

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN RASA SYUKUR  
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PNS  
MENJELANG MASA PENSIUN**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung

Oleh:

**Amalia Zain**

**1631080078**

**Program Studi : Psikologi Islam**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H/2020 M**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN RASA SYUKUR  
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PNS  
MENJELANG MASA PENSIUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:

**Amalia Zain**

**1631080078**

**Program Studi : Psikologi Islam**

**Pembimbing 1 : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**

**Pembimbing 2 : Annisa Fitriani, S.Psi., MA**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG**

**1441 H/ 2020 M**

## ABSTRAK

### Hubungan antara Dukungan Sosial dan Rasa Syukur dengan *Psychological Well-being* pada PNS Menjelang Masa Pensiun

Oleh:  
Amalia Zain

*Psychological Well-being* adalah keadaan bahagia, kepuasan hati yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Kebutuhan dan harapan tersebut dapat terpenuhi apabila seseorang mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya dan menanamkan rasa syukur terhadap dirinya sehingga kondisi *psychological well-being* dapat tercapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara dukungan sosial dan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun.

Subjek penelitian ini adalah guru PNS menjelang pensiun di SDN se-Kecamatan Purbolinggo yang berjumlah 41 guru yang dipilih menggunakan teknik *sampling total*. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data skala psikologi berupa *skala likert* yang terdiri atas tiga skala yaitu skala *psychological well-being* 28 butir aitem, skala dukungan sosial 38 butir aitem, dan skala rasa syukur 14 butir aitem. Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda dua prediktor yang dibantu dengan program SPSS 22.0 for windows.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian menunjukkan  $R_{x1.2y} = 0,756$  dan  $F = 25,309$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti hipotesis diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun dengan  $R^2 = 0,571$  yang berarti bahwa kedua variabel bebas memberikan sumbangan efektif sebesar 57,1%.
2. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai  $r_{x1y} = 0,597$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun. Hasil tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 24,2%.
3. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai  $r_{x2y} = 0,656$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun. Hasil tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 32,9%.

**Kata Kunci:** *Psychological well-being*, Dukungan Sosial, dan Rasa Syukur



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**Alamat: Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421**

**PERSETUJUAN**

**Judul : Hubungan antara Dukungan Sosial dan Rasa Syukur dengan Psychological Well-being pada PNS Menjelang Masa Pensiun**  
**Nama : Amalia Zain**  
**NPM : 1631080078**  
**Program Studi : Psikologi Islam**

**MENYETUJUI**

**Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**  
**NIP. 1963010119990310001**

  
**Annisa Fitriani, S.Psi., MA**  
**NIP. 198901112018012001**

**Mengetahui**  
**Ketua Prodi Psikologi Islam**

  
**Abdul Qohar, M.Si**  
**NIP. 197103122005011005**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**Alamat: Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421**

**PENGESAHAN**

**Skripsi dengan judul : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN RASA SYUKUR DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PNS MENJELANG MASA Pensiun. Disusun oleh AMALIA ZAIN, NPM: 1631080078. Prodi : PSIKOLOGI ISLAM. Fakultas : USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA, telah dimunaqosyahkan pada hari/tanggal : SENIN/ 30 MARET 2020**

**TIM DEWAN PENGUJI**

**Ketua**

**: Dr. Abdul Malik Ghozali, Lc., MA**

  
 (.....)

**Sekretaris**

**: Ira Hidayati, S.Psi., MA**

  
 (.....)

**Penguji I**

**: Dra. A. Retno Riani, M.Si**

  
 (.....)

**Penguji II**

**: Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**

  
 (.....)

**Penguji III**

**: Annisa Fitriani, S.Psi., MA**

  
 (.....)

**DEKAN**

**Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



**Dr. H. M. Anshori, M.Ag**

**NIP. 196003131989031004**

## PEDOMAN TRANSLITERASI

*Transliterasi Arab-Latin* digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

### 1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	‘ (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

### 2. Vokal

Vokal Pendek	Contoh	Vokal Panjang	Contoh	Vokal Rangkap	
ـَ	A	ا	Ā	سَارَ...يُ	Ai
ـِ	I	ي	Î	قَيْلَ...وُ	Au
ـُ	U	و	Û	يَجُورَ	

### **3. Ta Marbutah**

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

### **4. Syaddah dan Kata Sandang**

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Amalia Zain

NPM : 1631080078

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara dukungan sosial dan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) menjelang masa pensiun” merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Bandarlampung, 26 Februari 2020  
Yang Menyatakan

Amalia Zain  
1631080078



## MOTTO

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ

وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur” (QS. An-Nahl : 78)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Lantunan kalimat syukur selalu terucap kepada Allah SWT, dengan kehendak-Nya karya penulis ini dapat terselesaikan. Karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Dua insan penuh cinta dan kasih sayang, tanpa kenal lelah terus mengajarkan arti kehidupan. Firman Jaya, ayah dari penulis yang rela banting tulang siang hingga malam agar anaknya dapat menelan beragam ilmu pengetahuan sebagai bentuk warisan terbaiknya, mendukung setiap hal baik yang menjadi keputusan putrinya, selalu memberikan arahan untuk menemukan solusi dari setiap permasalahan yang sedang penulis hadapi, serta menanamkan kepada diri anaknya bahwa dimanapun kita berada jangan pernah meninggalkan sholat dan selalu syukuri apapun nikmat yang Allah berikan. Sri Purwati, ibu dari penulis. Wanita bersahaja yang tulus membantu suaminya banting tulang demi kebutuhan hidup yang terus meningkat. Ibu yang selalu mendidik anaknya menjadi manusia yang tumbuh dan berkembang dengan akhlak yang mulia. Mereka berdua adalah alasan penulis untuk terus bertahan di bumi dan menyelesaikan studi.
2. Adik gemay, Shafira Khairunnisa. Terimakasih telah lahir menjadi adik dan tumbuh menjadi teman hidup penulis. Terimakasih untuk setiap tawa dan cerianya yang menjadi motivasi penulis untuk berpendidikan agar dapat menjadi contoh yang baik. Semoga tumbuh besar menjadi putri sholehah kebanggaan keluarga.

3. Keluarga besarku, Mbah Kakong, Mbah Putri, Mbah Matdin, Lek Yuli, Om Agus, Lek Nanik, Bulek Tia, Om Tanhar, Bulek Lilis, Bude Wati, Dek Amba, Dek Fajrin, Dek Alfi, adik kecil Eza dan Smel yang telah menjadi sumber kebahagiaan yang penuh cinta dan kasih sayang, tempat pulang ternyaman yang mewarnai hari-hari penulis, wadah belajar sosial bagi penulis dari awal kehidupan hingga saat ini, serta menjadi kekuatan penulis untuk terus belajar dan menyelesaikan studi.
4. Pahlawan tanpa tanda jasaku, guru-guru yang telah mendidikku sejak di bangku TK, SD, SMP, SMA hingga dosen-dosen Psikologi Islam yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan yang tak ternilai harganya.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama peneliti adalah Amalia Zain, dilahirkan di Tanjung Inten pada tanggal 20 Mei 1998. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Firman Jaya dan Ibu Sri Purwati. Alamat tempat tinggal peneliti di Desa Toto Harjo, Kecamatan Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. TK PKK 1 Tanjung Inten. Lulus pada tahun 2004
2. SD Negeri 1 Tanjung Inten. Lulus pada tahun 2010
3. SMP Negeri 1 Purbolinggo. Lulus pada tahun 2013
4. SMA Muhammadiyah 1 Purbolinggo. Lulus pada tahun 2016

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas tepatnya tahun 2016, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa pada Program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* *rabbil' alamin*. Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'alla* yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dan Rasa Syukur dengan *Psychological Well-being* pada PNS Menjelang Masa Pensiun. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi dalam program studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena terbatasnya kemampuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Selain itu, terselesaikannya proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu dengan segala hormat, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag., selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung
2. Bapak Dr. M. Afif Anshori, MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
3. Bapak Abdul Qohar, M.Si., selaku ketua Program Studi Psikologi Islam

4. Bapak Drs. M. Nur Salim Malay, M.Si., selaku Pembimbing I sekaligus pembimbing akademik, terimakasih banyak karena bapak sangat berpengaruh besar terhadap penulis selama menjadi mahasiswa Psikologi Islam. Terimakasih telah meluangkan waktu, tenaga, fikiran untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran, selalu mengingatkan penulis akan progres skripsi yang dikerjakan, memberikan kesempatan kepada penulis dalam mengikuti berbagai kegiatan sehingga penulis dapat mendalami ilmu psikologi yang diperoleh di bangku perkuliahan dan juga memberikan motivasi, nasihat, doa-doa, dan arahan selama penulis menjalani masa kuliah hingga penulis menuju jenjang sarjana
5. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA., selaku Pembimbing II sekaligus sekretaris Prodi Psikologi Islam yang telah memberikan waktu dan idenya dalam proses penyelesaian skripsi ini serta telah memberikan informasi penting dalam hal perkuliahan
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung
7. Teruntuk sahabat sejak dari bangku SMP, Nanda Restuning Sri Ayu terimakasih telah memberikan pengetahuan kepada penulis mengenai pentingnya ilmu Psikologi sehingga penulis tertarik untuk mendalami ilmu Psikologi dan menjadikannya pilihan jurusan saat pendaftaran masuk perguruan tinggi

8. Sahabat sekaligus tetangga di rumah, Tika Ardiyani. Terimakasih telah menemani penulis berjuang mendaftar sebagai mahasiswa hingga pada akhirnya penulis memutuskan untuk mendaftar di UIN Raden Intan Lampung
9. Teruntuk Syifa'ul Husna terimakasih telah menjadi sahabat yang selalu mengayomi, sabar menghadapi sifat dan sikap penulis, serta selalu memberikan dukungan kepada penulis sejak dari bangku SMP hingga saat ini
10. Teruntuk Tasya Sofiana dan Riska Bkti Wahyuni terimakasih telah menjadi sumber kebahagiaan penulis, menjadi motivator kehidupan penulis, mewarnai hari-hari penulis dan tulus memberikan rasa kasih sayangnya
11. Terimakasih untuk Dea Meita Putri dan Ameliya RP sahabat yang selalu ada menemani penulis selama menjadi mahasiswa, terimakasih telah menjadi "Rumah" bagi penulis selama tinggal di Bandarlampung. Semoga persahabatan ini tetap terjalin tidak hanya sebatas di masa kuliah
12. Teruntuk sahabat seperjuangan S.Psi yakni Novia Eka Putri, Eka Adetya R, Nindi Dwi Cahyani, Afiffah Nur Selawati, Pungki Mardiyanti, Nurul Iman terimakasih atas kebersamaan dan seluruh dukungan emosionalnya
13. Keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2016 khususnya kelas B serta kakak-kakak dan adik-adik tingkat yang tak pernah berhenti mengajari

arti sebuah keluarga dari beragam suku, budaya, dan latar belakang yang berbeda-beda terimakasih untuk kebersamaannya

14. Terimakasih banyak kepada mbak Fitri Agustina yang bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan arahan kepada penulis ketika penulis menemukan kesulitan dalam proses penyelesaian skripsi ini layaknya pembimbing ke tiga bagi penulis
15. Mbak Jelita Dinda Aziza yang juga tak pernah lelah membantu dan membimbing penulis dalam menemukan jalan keluar di setiap penulis menemukan kesulitan dalam menyusun berkas-berkas akademik guna mencapai gelar sarjana
16. Keluarga besar asrama Baitus Sakinnah 59 terkhusus Mbak Titik, Mbak Nurul, Mbak Dewi, Mbak Ratna, Mbak Leni, Ncil, Tasyuk yang telah mengajarkan arti kehidupan, kesabaran, keceriaan, kebersamaan dengan penuh kasih sayang, terimakasih telah menjadikan penulis kuat dalam menjalani kehidupan kuliah dan menjadi tempat pulang di kala penulis penat
17. Terimakasih untuk Silvi Yunika Sari yang selalu menemani dalam keseharian hidup penulis khususnya semenjak berada di Alfatih
18. Keluarga besar IMM khususnya pimpinan komisariat se-UIN Raden Intan Lampung periode 2018-2019 yang telah memberikan warna di masa kuliah penulis, mengajarkan penulis begitu indahanya persahabatan dibalut dengan visi yang sama dan memberikan



kenangan mengenai sulitnya perjuangan meneruskan dakwah yang di bawa oleh K.H Ahmad Dahlan

19. Sahabat-sahabat ikatan yang dipertemukan oleh bendera IMM yakni Suda Umairoh, Yustika Fatimatuz Zahra, Heni Widyawati, Krismadayanti, Gilas Anti Ampera, Muhammad Subkhi, Zusa Misback Qolbi, dan Efha Taufiq Islahul Amal yang selalu menebar keceriaan meski lelah terpapar nyata di wajah. Kedepannya, mari kita terus berjuang
20. Keluarga besar IKAM LAMTIM khususnya pimpinan dari kabinet “Siap bergerak” periode 2019-2020 yang telah rela berjuang demi kebaikan dan kemakmuran daerah
21. Teman-teman seperjuangan 40 hari di Desa Tri Tunggal khususnya Nia Tasniah, Ulum Maesaroh, dan Odi Pratama Putra yang sudah menjadi rekan tim yang baik dalam bekerja sama menyelesaikan program kerja kuliah kerja nyata periode 2019
22. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu yang telah bekerja membantu penulis dalam proses skripsi ini.

Bandarlampung, 26 Februari 2020

Amalia Zain  
1631080078

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	vii
MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
RIWAYAT HIDUP .....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL .....	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xxii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	12
C. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
A. <i>Psychological Well-being</i> .....	14
B. Dukungan Sosial .....	22

C. Rasa Syukur .....	25
D. Pensiun .....	28
E. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Rasa Syukur dengan <i>Psychological Well-being</i> pada PNS Menjelang Masa Pensiun .....	31
F. Kerangka Berfikir.....	35
G. Hipotesis.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Identifikasi Variabel.....	37
B. Definisi Operasional.....	37
C. Subjek Penelitian.....	38
D. Metode Pengumpulan Data .....	39
E. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	44
F. Metode Analisis Data .....	45
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	47
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	56
C. Hasil Penelitian .....	59
D. Pembahasan.....	73
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel. 1 Skor <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable Psychological Well-being</i> .....	41
Tabel. 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well-being</i> .....	42
Tabel. 3 Skor <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i> Dukungan Sosial .....	42
Tabel. 4 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial .....	43
Tabel. 5 Skor <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i> Rasa Syukur .....	43
Tabel. 6 <i>Blue Print</i> Skala Rasa Syukur .....	44
Tabel. 7 Data Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Purbolinggo .....	48
Tabel. 8 Aitem Skala <i>Psychological Well-being</i> yang Valid dan Gugur .....	52
Tabel. 9 Aitem Skala Dukungan Sosial yang Valid dan Gugur .....	53
Tabel. 10 Aitem Skala Rasa Syukur yang Valid dan Gugur .....	54
Tabel 11. Distribusi Aitem Valid Skala <i>Psychological Well-being</i> .....	55
Tabel. 12 Distribusi Aitem Valid Skala Dukungan Sosial .....	55
Tabel. 13 Distribusi Aitem Skala Rasa Syukur .....	56
Tabel. 14 Deskripsi Data Penelitian .....	59
Tabel. 15 Kategorisasi <i>Psychological Well-being</i> .....	61
Tabel. 16 Kategorisasi Dukungan Sosial .....	62
Tabel. 17 Kategorisasi Rasa Syukur .....	64
Tabel. 18 Hasil Perhitungan Uji Normalitas K-S Test .....	66
Tabel. 19 Hasil Perhitungan Uji Linieritas .....	67

Tabel. 20 <i>R-Square Model Summary</i> .....	69
Tabel. 21 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga.....	70
Tabel. 22 Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif .....	72

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar. 1 Bagan Hubungan antara $Vb_1$ dan $Vb_2$ dengan VT.....	36
Gambar. 2 <i>Pie Chart</i> Kategorisasi <i>Psychological Well-being</i> .....	61
Gambar. 3 <i>Pie Chart</i> Kategorisasi Dukungan Sosial.....	63
Gambar. 4 <i>Pie Chart</i> Kategorisasi Rasa Syukur .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

Lampiran A. Rancangan Skala Penelitian

Lampiran B. Distribusi Data Skala *Try Out*

Lampiran C. Validitas dan Reliabilitas Hasil Skala *Try Out*

Lampiran D. Skala Penelitian

Lampiran E. Data Skor Penelitian

Lampiran F. Tabulasi Data Skala Penelitian

Lampiran G. Data Nama PNS Menjelang Pensiun

Lampiran H. Hasil Uji Deskriptif Statistik

Lampiran I. Hasil Uji Asumsi

Lampiran J. Hasil Uji Hipotesis

Lampiran K. Surat Izin Penelitian

Lampiran L. Kartu Konsultasi

Lampiran M. Kartu Cek Plagiarisme

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia akan mengalami perubahan seiring dengan berjalannya waktu. Hurlock (1980) menyebutkan bahwa ada beberapa tahapan perkembangan yang dialami manusia, yaitu periode prenatal, bayi, masa bayi, awal masa kanak-kanak, akhir masa kanak-kanak, masa puber atau pra-masa remaja, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa madya, dan masa lanjut usia atau dewasa akhir. Masing-masing tahapan tersebut mempunyai tugas perkembangan dan karakteristik yang berbeda-beda. Melalui tahap-tahap perkembangan tersebut, Hurlock (1980) ingin menjelaskan bahwa menjadi tua pada manusia adalah suatu hal yang pasti terjadi dan tidak dapat dihindari.

Seseorang perlu melakukan usaha untuk mempertahankan hidup dengan menjalani kehidupan sehari-hari hingga mencapai usia lanjut. Usaha untuk mempertahankan hidup bagi semua makhluk dimulai dengan usaha untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, yaitu seperti makan dan minum. Diterangkan dalam teori Maslow (Atkinson, 1983) memenuhi kebutuhan fisiologis adalah pemenuhan kebutuhan hidup paling mendasar yang dilakukan oleh individu. Jika suatu kebutuhan dasar sudah terpenuhi, maka pemenuhan kebutuhan lain akan meningkat pada hierarki yang lebih tinggi (Atkinson, 1983).

Salah satu cara untuk mendapatkan makan dan minum adalah dengan bekerja. Seseorang yang bekerja akan mendapatkan imbalan yang dapat digunakan



untuk memenuhi kebutuhan hidup berupa makan dan minum. Selain itu, bekerja juga berguna untuk memenuhi kebutuhan akan harga diri. Ada dua macam kebutuhan akan harga diri, yang pertama yaitu kebutuhan akan kekuatan, penguasaan, kompetensi, percaya diri dan kemandirian. Sedangkan yang kedua yaitu kebutuhan-kebutuhan akan penghargaan dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, kebanggaan, dianggap penting dan diapresiasi orang lain (Sarwono, 2002).

Individu yang bekerja dalam suatu kantor atau instansi memiliki periode dan waktu tertentu. Masa pekerjaan formal akan berakhir ketika seseorang memasuki usia tertentu, hal ini disebabkan oleh keadaan fisik seseorang. Kondisi fisik seseorang untuk bekerja memiliki batasan, semakin tua seseorang maka semakin menurun kondisi fisiknya. Beriringan dengan hal tersebut, produktivitas kerja yang dimiliki individu pun akan semakin menurun. Pada saat itu individu akan diminta berhenti dari pekerjaannya atau biasa di sebut dengan pensiun atau istirahat untuk menikmati hasil yang diperolehnya selama bekerja. Batas usia pensiun PNS menurut Undang-Undang Aparatur Sipil Negara (UU ASN) yaitu terdiri dari berbagai jabatan/golongan. PNS umum memiliki batas usia pensiun 58 tahun berdasarkan PP No. 65 tahun 2008, dosen dan guru besar/professor memiliki batas usia pensiun 65 tahun berdasarkan pasal 67 ayat 5 UU No. 4 tahun 2005 tentang guru dan dosen, serta pada guru memiliki batas usia pensiun 60 tahun berdasarkan pasal 40 ayat 4 UU No. 4 tahun 2005 tentang guru dan dosen.

Manusia tidak selamanya dapat melakukan aktivitas secara formal, terutama bagi yang bekerja di kantor atau instansi tertentu. Pensiun merupakan

akhir dari seseorang melakukan pekerjaannya. Memasuki masa pensiun tidak selalu mudah di terima oleh individu yang bekerja. Meskipun di satu sisi pensiun memberikan manfaat bagi para lanjut usia untuk memiliki waktu beristirahat yang cukup dari aktivitas yang sekian lama menyita banyak waktu dan energi, di sisi lain kondisi pensiun juga dapat menyebabkan berkurangnya kesejahteraan, karena individu yang mengalami pensiun akan kehilangan keterikatan mereka sebagai pekerja, relasi sosial sebagai rekan kerja, dan identitas utama mereka sewaktu masih bekerja (Kim dan Moen, 2002). Menurut Smith (1972), individu yang belum siap menghadapi pensiun dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi menganggap bahwa masa pensiun merupakan suatu periode yang penuh dengan kegetiran dan kepahitan karena mereka terpaksa harus kehilangan posisi yang pernah dimilikinya. Mereka kehilangan posisi yang dibanggakan dan memberinya tempat di masyarakat.

Hal ini senada dengan pernyataan Kuntjoro (2002) yang mengemukakan pada saat seseorang memasuki masa pensiun terdapat tiga hal yang hilang dalam kehidupan pegawai, yang pertama yaitu hilangnya kegiatan rutin yang dilakukan sejak kerja sampai pulang kerja; kedua, kehilangan teman kerja; ketiga, seseorang akan kehilangan sebagian pendapatan dan status yang disandang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kuntjoro, dkk., (2006) pada pegawai PT. Semen Gresik, menyatakan bahwa pegawai merasa cemas saat menghadapi masa pensiun karena adanya ketakutan akan ketidaktercukupinya kebutuhan sehari-hari atau kebutuhan mendadak seperti salah satu anggota keluarga sakit ataupun ketika akan menyelenggarakan resepsi pernikahan putra-

putrinya. Pada umumnya pegawai tersebut beranggapan bahwa apabila masih aktif bekerja, pegawai akan mendapat fasilitas-fasilitas yang akan meringankan kebutuhan sehari-hari maupun kebutuhan mendadak. Selain itu juga ada anggapan pegawai tersebut akan mendapat bantuan moril maupun materil dari rekan-rekan sekantor. Saat masa pensiun, pegawai tersebut cemas sekalipun mendapat uang pensiun karena masih ada anggapan bahwa jumlah uang pensiun yang diterima kurang memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.

Hal serupa juga terjadi di Yogyakarta baik PNS, anggota TNI maupun Polri. Pegawai tersebut merasa tidak berguna lagi dan kesehariannya hanya *luntang-lantung*. Banyak kasus yang menyebutkan bahwa pensiunan langsung jatuh sakit atau mengalami stroke karena kaget dengan fase baru yang harus pegawai tersebut hadapi, yaitu kehidupan setelah pensiun. Sebelum masa pensiun terjadi, dalam kesehariannya pegawai tersebut memiliki aktivitas dengan jadwal kerja yang padat dan dihormati bawahan. Namun, begitu pensiun, tiba-tiba terlepas dari rutinitas kesibukan mereka. Seseorang yang tidak siap mental bisa langsung jatuh dan jenuh dengan kondisi barunya. Tak jarang orang-orang seperti ini mengalami stress, cemas, dan bahkan menderita sakit atau mengalami stroke (Suara Karya, 2009).

Peneliti juga menemukan fenomena yang hampir serupa dengan kasus di atas, hal ini terjadi karena adanya sudut pandang yang negatif mengenai pensiun. Sebagai contoh peneliti melakukan wawancara pada ST (58 tahun) yang mengatakan bahwa ia mengalami susah tidur akibat sering terlintas dalam pikirannya mengenai masa yang akan ia alami selanjutnya setelah

pensiun, ia menjadi sering melamun jika sedang berada di rumah dan tersadar jika istrinya menegurnya. Ia pun sering menghabiskan waktu di malam hari sebelum tidur dengan berjalan bolak-balik di ruang keluarga karena cemas memikirkan masa-masa setelah pensiun. Terkadang istrinya menjadi sasaran amarahnya apabila sedang kelelahan dan merasa pusing akan beban pikirannya. Penelitian yang dilakukan oleh Hamidah (2004) mengungkapkan bahwa dari 30 pensiunan yang diteliti, terdapat 46 atau 6% peserta yang mengalami stress dengan kategori tinggi. Kenyataan demikian muncul ketika seseorang tidak mampu menerima kondisi pensiun dengan baik sehingga timbul gangguan psikologis dan ketidaksehatan mental seperti cemas, stress, bahkan mungkin depresi. Vahtera (dalam Republika online, 2009) mengemukakan bahwa berdasarkan hasil penelitiannya terdapat tekanan stres yang dialami seseorang akibat pensiun dan menimbulkan efek bagi penderitanya yaitu gangguan tidur.

Peneliti melakukan wawancara dengan TK (59 tahun) yang berprofesi sebagai kepala sekolah, ia menyatakan bahwa pensiun dari pekerjaan membuat dirinya kehilangan penghargaan di lingkungan sekitarnya. Ia mengaku bahwa ia belum sanggup menerima kehidupan barunya dan pergi meninggalkan rekan kerjanya serta kehilangan rutinitas kesehariannya. Terlebih ia adalah sosok yang sangat dihargai di lingkungannya karena jabatannya yang diembannya. Setelah mengalami pensiun, ia berfikir bahwa orang-orang di lingkungan sekitarnya tidak akan lagi menghormati keberadaannya. Sehingga pada saat masa pensiunnya tiba, ia memilih untuk tetap melanjutkan mengajar di sekolahnya meski sudah waktunya pensiun.

Lain halnya dengan SY (59 tahun) memaparkan bahwasanya dalam menghadapi masa pensiun ia hanya bisa mensyukuri apa yang seharusnya sudah terjadi pada hidupnya. Kehilangan teman-teman kerja beserta rutinitas kerjanya memang akan membuat hidupnya merasa bosan, tetapi ia memilih untuk menerima hal tersebut karena baginya itu memang sudah waktunya, terlebih pekerjaan yang dijalannya ini kurang lebih sudah mencapai 30 tahun. SY juga menyatakan bahwa ia memilih untuk menikmati masa pensiunnya dengan bermain bersama cucu-cucunya di rumah, mengantarkan mereka ke sekolah, dan juga lebih mempunyai banyak waktu bersama suaminya di rumah.

Hidup bahagia dan sejahtera memang merupakan cita-cita setiap orang, termasuk pegawai yang memiliki kehidupan di masa pensiun. Beragam cara telah diupayakan setiap individu guna memenuhi kesejahteraan hidup, namun banyak orang tidak menyadari bahwa sesungguhnya bukan kesejahteraan fisik saja yang perlu dikhawatirkan, tetapi juga kesejahteraan psikologis pun harus diperhatikan. Penting untuk diakui bahwa di masyarakat kita belum memberikan perhatian penuh yang serius terhadap masalah kesehatan psikologis. Tentu hal ini sangat tampak karena hingga saat ini baik pemerintah maupun masyarakat memilih untuk lebih fokus terhadap masalah yang terlihat di permukaan saja, serta mengabaikan efek psikologis dari fenomena-fenomena yang terjadi pada masyarakat.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dalam diri seseorang tidak hanya disebutkan sebagai kondisi dimana tidak terdapat gangguan psikologis yang terjadi pada individu, namun juga bagaimana individu tersebut menyadari sumber daya psikologis yang ada di dalam dirinya serta mampu

mengaplikasikannya. Ryff (1995) mengatakan adanya kesejahteraan psikologis akan membuat seseorang menyadari akan potensi yang dimiliki, meningkatkan kualitas hubungan interpersonal yang baik dan tujuan yang jelas dalam hidup. Hal ini akan mendorong seseorang tidak hanya mendapatkan kebahagiaan semata, namun juga berusaha untuk mencapai kesempurnaan terhadap potensi diri yang dimiliki. Mampu menghadapi berbagai macam tuntutan kehidupan dan berhasil menjadi sosok dengan kepribadian yang utuh, serta mampu menunjukkan perilaku yang normal sehingga dapat mencapai hidup dengan damai dan sejahtera.

Al-Qur'an membahas *psychological well-being* dalam firman Allah SWT berikut ini:

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ إِذْ كَرَّ إِلَى اللَّهِ بَدِّكَرًا لَّا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ يَذِّكِرْ قُلُوبَهُمْ وَتَطْمَئِنُّ بِئَامِنُوا الَّذِينَ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’d: 28)

Dalam tafsir Al-Misbah oleh Quraish Shihab surat Ar-Ra’d ayat 28 menjelaskan bahwa orang-orang yang selalu kembali kepada Allah dan menyambut kebenaran itu adalah orang-orang yang beriman. Mereka adalah orang-orang yang ketika berzikir mengingat Allah dengan membaca Al-Qur’an dan sebagainya, hati mereka menjadi tenang. Hati memang tidak akan dapat tenang tanpa mengingat dan merenungkan kebesaran dan kemahakuasaan Allah, dengan selalu mengharap keridoan-Nya.

Ketika individu memiliki hati yang tenang maka perasaan bahagia akan cenderung hadir di dalam dirinya. Survei dari Badan Pusat Statistik (BPS) membuktikan indeks kebahagiaan Indonesia di tahun 2017 mencapai 70,69 dengan rentang skala 0-100. Indeks kebahagiaan penduduk yang tinggal di daerah pedesaan cenderung lebih rendah dibandingkan penduduk yang tinggal dipertanian, yaitu dengan angka 69,57 dibanding 71,64. Menurut penjelasan dari Kepala BPS bahwasanya pada tahun 2017 indeks kebahagiaan Indonesia terhitung melalui indeks komposit yang mencakup tiga dimensi yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), perasaan (*affect*), dan makna hidup (*eudaimonia*) (Badan Pusat Statistika, 2018).

Jumlah indeks dimensi kepuasan hidup (*life satisfaction*) yaitu 71,07 yang terdiri dari indeks sub dimensi kepuasan hidup personal sebesar 65,98 dan indeks sub dimensi kepuasan hidup sosial sebesar 76,19, kemudian indeks dimensi perasaan (*affect*) sebesar 68,59 serta indeks dimensi makna hidup (*eudaimonia*) sebesar 72,23. Sesuai dengan informasi Badan Pusat Statistika (BPS) jika dihitung menggunakan metode 2014, provinsi Lampung memiliki indeks kebahagiaan sebesar 67,82 pada tahun 2017, sedangkan indeks kebahagiaan sebesar 67,92 pada tahun 2014, dengan demikian telah terjadi penurunan indeks sebesar 0,10 poin. Indeks kebahagiaan provinsi Lampung menduduki urutan 25 dari 33 provinsi yang terletak di Indonesia. Pada tahun 2017 indeks kebahagiaan Lampung pada tahun 2017 sebesar 69,51 (Badan Pusat Statistika Provinsi Lampung, 2018).

Kebahagiaan adalah idaman semua orang, oleh karena itu setiap manusia berupaya menciptakan kehidupan yang sejahtera baik kondisi fisik, psikis, dan

sosialnya. *Psychological well-being* merupakan kunci bagi seseorang untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang ia miliki secara maksimal. Penelitian Goldsstein (2007) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat merendahkan stress. Maka dari itu untuk mempertahankan mental yang sehat diperlukan bentuk dukungan dari lingkungan sosialnya.

Seseorang yang memiliki dukungan sosial dari teman dan keluarga memungkinkan untuk memiliki sumber daya yang lebih besar untuk melakukan *coping* terhadap peristiwa yang menimbulkan stress sehingga memungkinkan mereka kurang melihat peristiwa tersebut sebagai sebuah permasalahan (Sanderson, 2004). Adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* berkaitan dengan salah satu dimensi *psychological well-being* yaitu kemampuan untuk memelihara hubungan positif dengan orang lain sehingga *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun akan dapat tercapai jika mereka mendapatkan dukungan sosial dari keluarga maupun temannya.

Islam mengajarkan kepada manusia untuk saling mengasihi dan menyayangi sebagai bentuk dukungan sosial antar sesama,

بِالْمَرْحَمَةِ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِأَمْنِ الَّذِينَ مِنْكُمْ

“Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang” (QS. Al-Balad: 17)



Dalam tafsir Jalalyn surat Al-Balad ayat 17 menjelaskan bahwa lafal ayat ini di ‘athafkan kepada lafal iqtahama dan lafal tsumma menunjukkan makna urutan penyebutan atau tartiibudz dzikr, artinya dia sewaktu menempuh jalan yang sulit itu (termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan) yakni sebagian diantara mereka berpesan kepada sebagian yang lain (untuk bersabar) di dalam menjalankan amal ketaatan dan menjauhi perbuatan kemaksiatan (dan saling berpesan untuk berkasih sayang) terhadap semua makhluk.

Selain faktor dukungan sosial, rasa syukur juga mempengaruhi *psychological well-being*, ketika seseorang mampu bersyukur maka pandangan hidupnya akan positif. PNS yang menjelang pensiun akan menerima segala sesuatu yang ada dihidupnya sebagai tanda rahmat dari Allah SWT. Dengan syukur, PNS yang menjelang pensiun akan mampu menerima keadaan dirinya, dimana hal ini akan membuat individu memiliki kesehatan mental untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Syukur juga membuat seseorang menyadari pentingnya untuk menjaga hubungan baik dengan orang-orang, mencintai hal-hal yang ada disekitarnya, serta mengevaluasi dirinya bahwa apa yang dilakukan sudah memenuhi standar personal.

Allah memerintahkan kepada hamba-Nya agar selalu mensyukuri nikmat yang telah diberikan, dalam Al-Qur’an surat Al-Baqarah ayat 152:

تَكْفُرُونَ وَلَا لِيَ وَأَشْكُرُوا أَذْكُرْكُمْ فَادْكُرُونِي

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”

Dalam tafsir Almisbah oleh Quraish Shihab surat Al-Baqarah ayat 152 menjelaskan bahwa orang yang beriman diminta untuk selalu mengingat Allah dengan melakukan ketaatan niscaya Allah akan mengingat mereka dengan memberikan pahala. Allah meminta untuk mensyukuri segala nikmat yang telah dicurahkan dan tidak mengingkari dengan menyalahi perintah Allah SWT.

Dukungan sosial dan rasa syukur inilah yang akan merujuk pada kondisi *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. Apabila individu memiliki dukungan sosial dan rasa syukur yang baik maka *psychological well-being* dapat tercapai oleh para PNS yang akan memasuki masa pensiun dan menjalani kehidupannya di akhir pola perkembangan hidupnya. Tentunya PNS yang akan memasuki masa pensiun diharapkan bisa menelaah lebih lanjut mengenai kepentingan keberadaan hidupnya berdasarkan sudut pandang dirinya sendiri.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian adalah “Adakah hubungan antara dukungan sosial dan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada pegawai negeri sipil (PNS) menjelang masa pensiun?”

## **B. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada pegawai negeri sipil (PNS) yang menjelang masa pensiun
2. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada pegawai negeri sipil (PNS) yang menjelang masa pensiun
3. Untuk mengetahui hubungan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada pegawai negeri sipil (PNS) yang menjelang masa pensiun.

## **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang penulis laksanakan ini diharapkan dapat mempunyai manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan menambah wawasan pengetahuan bagi pembaca terkait ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan. Selain itu, diharapkan dapat memberikan informasi bagaimana perkembangan *psychological well-being* pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) serta seberapa besar pengaruh dukungan sosial di lingkungan sekitarnya dan rasa syukur yang dimilikinya dalam menghadapi masa pensiun yang akan datang.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengaplikasiannya, baik oleh Pegawai Negeri Sipil (PNS) maupun instansi tempat PNS bekerja. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

### a. Bagi subjek penelitian

Jika penelitian ini terbukti benar, manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat membantu Pegawai Negeri Sipil (PNS) supaya mampu menyikapi setiap keresahan yang dialami pada saat menjelang masa pensiun dan mempunyai pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain dengan mensyukuri segala hal yang telah dilalui dalam hidupnya.

### b. Bagi lembaga

Pemerintah atau lembaga yang bersangkutan dengan Pegawai Negeri Sipil (PNS) menjelang masa pensiun diharapkan dapat memberikan dukungan sosial berupa perhatian yang lebih dengan mengoptimalkan program Masa Persiapan Pensiun (MPP) sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* pada diri PNS yang akan menghadapi masa pensiun.

### c. Bagi peneliti selanjutnya

Jika penelitian ini terbukti benar, diharapkan hasil dari penelitian ini bisa menjadi bahan rujukan penelitianmendatang, khususnya yang akan meneliti terkait*psychological well-being*dengan faktor-faktor lain selain dukungan sosial dan rasa syukur.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Psychological Well-being*

##### 1. Pengertian *Psychological Well-being*

*Psychological well-being* adalah keadaan individu yang memiliki sikap positif pada dirinya sendiri dan orang lain, bisa mengambil keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, serta menciptakan dan mengatur lingkungannya yang selaras dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Selanjutnya Ryff & Keyes dalam jurnal ilmiahnya yang berjudul “*The Structure of Psychological Well-being Revisited*” (1995) juga mengatakan bahwa manusia memiliki dua fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, yang pertama adalah tentang bagaimana individu membedakan hal positif dan negatif akan memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan, konsep kedua adalah menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama kesejahteraan.

Pendapat lain dari Ryff (1989) manusia bisa disebut memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Hal yang lebih krusial diperhatikan ialah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara

berkelanjutan. Ryff juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri. Disebutkan dalam Al-Qur'an Allah SWT berfirman:

لَعَلَّكُمْ الْخَيْرَ وَافْعَلُوا رَبِّكُمْ وَعَبُدُوا وَأَسْجُدُوا وَارْكَعُوا آمَنُوا الَّذِينَ يَتَأْتِيهَا  
تُفَلِّحُوا

“Hai orang-orang yang beriman, ruku'lah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan” (QS. Al-Hajj: 77)

Firman Allah surat Al-Hajj yang disebutkan dalam ayat 77 di atas menginformasikan kepada kita untuk meraih kesuksesan di dunia hingga di akhirat dibutuhkan usaha terpadu yaitu dengan meningkatkan kegiatan *ubudiyah* atau *hablumminallah* dan kegiatan memproduksi kebajikan atau *hablumminannas*. Selain diperintahkan untuk beribadah dan menyembah Allah SWT, sebagai seorang mukmin juga diperintahkan untuk melakukan kebajikan pada sesama manusia.

Dari penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi dimana individu mampu bersikap optimis, memiliki tujuan yang berarti, serta dapat menciptakan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya.

## 2. Dimensi-dimensi *Psychological Well-being*

*Psychological well-being* dijelaskan oleh Ryff & Keyes (1995) ke dalam enam dimensi utama, yaitu otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pengembangan diri (*personal growth*), relasi yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan penerimaan diri (*self acceptance*).

### a. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi atau kemandirian merupakan tingkat kemampuan individu dalam menentukan arah hidupnya sendiri, memiliki kebebasan, bisa mengendalikan kondisi internal dan juga perilaku dari dirinya. Definisi otonomi tersebut menegaskan bahwa dasar terbentuknya pikiran dan tindakan individu berasal dari dalam dirinya sendiri dan tidak adanya kendali dari orang lain. Individu yang mempunyai kemandirian dipastikan mampu mengatur kehidupannya sendiri serta mempunyai harapan sesuai dengan standarnya sehingga terbentuklah kepercayaan pada diri sendiri dan bukan dari orang lain.

Menurut Ryff (1995), individu yang berhasil mempunyai otonomi tinggi maka ia akan mampu membentuk keputusan untuk diri sendiri yaitu berarti mampu membebaskan dirinya dari tekanan sosial. Begitupun sebaliknya, seseorang dengan kemampuan otonomi rendah akan mengevaluasi dirinya dengan bantuan orang lain dan berdasarkan pandangan orang lain.

### b. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menentukan dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi

psikisnya. Pendapat dari Ryff (1995), seseorang yang berhasil menguasai lingkungan maka ia akan berkompetensi dalam mengatur lingkungan, bisa mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal, dapat selektif dalam mengambil kesempatan yang ditawarkan lingkungan dan mampu menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya. Pun sebaliknya, individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengakibatkan ia lebih cenderung kesulitan dalam mengembangkan lingkungan disekitarnya, kurang menyadari kesempatan yang ditawarkan di lingkungan serta sulit untuk mengontrol diri terhadap dunia di luar.

c. Pengembangan diri (*personal growth*)

Pengembangan diri ialah tingkat kemampuan seseorang dalam mengeksplorasi potensi yang dimilikinya dan dapat mengembangkan diri sebagai manusia. Dalam diri individu terdapat suatu kekuatan yang terus berusaha menghadapi tantangan hidup di dunia luar hingga pada akhirnya individu berjuang demi meningkatkan kesejahteraan hidup, bukan hanya sekedar memenuhi aturan moral.

d. Relasi yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Relasi positif dengan orang lain ditunjukkan dengan hubungan yang bersifat hangat yang dibangun individu terhadap orang lain, hubungan interpersonal yang dilandasi oleh rasa percaya, serta perasaan mencintai dengan penuh kasih sayang pada sesama manusia. Hal tersebut tidak hanya sekedar menjalin hubungan demi memenuhi kebutuhan psikologis seperti kedekatan, namun hubungan tersebut telah didasari pengalaman diri sebagai metafisik yang



dihubungkan dengan kemampuan menggabungkan identitas diri dengan orang lain serta menghindarkan diri dari perasaan terisolasi dan sendiri.

Ryff (1995) juga menjelaskan bahwa semakin besar kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal maka hal ini membuktikan bahwa ia mempunyai perhatian pada kesejahteraan hidup orang lain dengan memahami konsep memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan. Begitupun sebaliknya, seseorang yang sulit dalam membangun hubungan maka ia akan merasa terisolasi dari lingkungan, kurang bisa menunjukkan sikap hangat, dan tidak bisa memperhatikan kesejahteraan orang lain

e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Individu yang menilai dirinya dengan baik pasti ia memiliki arah dan tujuan untuk hidupnya sehingga memberikan kontribusi pada perasaan bahwa hidupnya berarti. Ryff (1995) mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai tujuan hidup yang baik disebut memiliki arah kehidupan dan dapat memaknai kehidupannya dari pengalaman hidup masa kini dan masa lalu. Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki tujuan hidup maka hanya sedikit memiliki keinginan dan cita-cita saja, serta tidak memiliki kesadaran bahwa hidupnya berarti.

f. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Dimensi selanjutnya yaitu penerimaan diri, ialah kemampuan seseorang dalam menerima dirinya dan pengalaman sendiri secara apa adanya. Di saat individu mampu menerima dirinya secara apa adanya, baik dari sisi negatif maupun segi positif, dimungkinkan ia akan mengolahnya menjadi sikap positif

terhadap diri sendiri. Dengan adanya penerimaan diri secara positif maka sikap toleransi pun meningkat terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Penerimaan diri merupakan salah satu karakteristik dari aktualisasi diri. Penerimaan diri dapat dikaitkan dengan rasa percaya diri. Seseorang yang berhasil menerima dirinya dalam kondisi apapun, maka ia akan menerima dengan baik segala bentuk masa lalu yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Cara pandang individu terhadap masa lalu merupakan poin penting terhadap keberhasilan mencapai *psychological well-being*.

Semakin seseorang bisa menerima dirinya, maka akan semakin tinggi sikap positifnya tersebut terhadap dirinya sendiri dengan memahami dan menerima semua aspek diri, termasuk kualitas diri yang buruk dan memandang masa lalu sebagai sesuatu yang baik. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan individu terhadap diri sendiri maka ia akan semakin tidak puas terhadap dirinya sendiri. Selain itu ia akan kecewa dengan masa lalu sehingga menumbuhkan perasaan ingin menjadi orang lain.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-being***

Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi *psychological well-being* menurut pendapat Ryff (1995) ialah sebagai berikut:

#### **a. Faktor-faktor demografis dan klasifikasi sosial**

Faktor demografis dan klasifikasi sosial mencakup ras, usia, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan, dan status pernikahan. Menurut beberapa penelitian ditemukan bahwa faktor ini tidak terlalu memberikan sumbangan pengaruh terhadap *psychological well-being*. Ternyata faktor demografis hanya

menyumbang berkisar kurang dari 10%, namun tak menutup kemungkinan tidak adanya hubungan kesejahteraan psikologis dengan faktor demografis.

b. Usia

Pendapat dari Ryff (1995) menyatakan ditemukan perbedaan antara usiaseseorang dengan *psychological well-being*, kemudian Ryff dan Singer membuktikannya dalam jurnal *Psychological Well-being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychoterapy Health* (Lakoy, 2009) bahwa beberapa dimensi *psychological well-being* seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia individu.

c. Jenis kelamin

Selain usia, perbedaan jenis kelamin pun memengaruhi aspek-aspek *psychological well-being* bahwa wanita memiliki kemampuan lebih tinggi dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik daripada laki-laki.

d. Status sosial ekonomi

Disebutkan dalam jurnal *Psychological Well-being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychoterapy Health* (Lakoy, 2009) bahwa perbedaan status sosial ekonomi mempunyai keterkaitan dengan *psychological well-being* individu. Apabila seseorang mempunyai *psychological well-being* yang tinggi maka ia akan memiliki status pekerjaan yang tinggi. Pendapat lain dari Davis (dalam skripsi yang berjudul *Psychological Well-being Perempuan Bekerja dengan Status Menikah dan Belum Menikah*, Lakoy, 2009) bahwa *psychological*

*well-being* berhubungan dengan tingkat penghasilan, status pernikahan, dan dukungan sosial.

e. Budaya

Jurnal yang ditulis oleh Ryff dan Singer dengan judul *Psychological Well-being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Health* (Lakoy, 2009) membuktikan bahwa ditemukan perbedaan *psychological well-being* antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi pada individualisme dan kemandirian seperti dalam aspek penerimaan diri atau aspek otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sementara itu, masyarakat yang memiliki budaya berorientasi kolektif dan saling ketergantungan dalam konteks budaya timur seperti yang termasuk dalam aspek hubungan positif dengan orang yang bersifat kekeluargaan.

f. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan hal-hal yang berkaitan dengan rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang dipersepsikan. Hal-hal demikian dapat diperoleh dari lingkungan sekitar kita. Cobb menjelaskan (dalam skripsi yang berjudul *Psychological Well-being Perempuan Bekerja dengan Status Menikah dan Belum Menikah*, Lakoy, 2009) dukungan sosial dapat menumbuhkan perasaan dicintai, dihargai, diperhatikan, dan sebagai bagian dari suatu jaringan sosial seperti organisasi masyarakat dalam individu.

g. Daur hidup keluarga

Beberapa peneliti telah melakukan kajian menggunakan indikator *psychological well-being* seperti konsep diri, kesehatan mental dan kepuasan hidup

untuk mempelajari hubungan antara daur hidup keluarga dengan *psychological well-being* dari anggota keluarga.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, dalam penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* lebih mengacu kepada dukungan sosial dan daur hidup keluarga, dimana seorang pegawai negeri sipil yang menjelang masa pensiun perlu adanya dukungan sosial dari lingkungan dan keluarganya untuk menerima kondisi baru yang akan dijalaninya atau memasuki masa pensiun guna adanya penerimaan dalam diri dan mendapatkan kesejahteraan psikologi bagi dirinya.

## **B. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Sarafino (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang lain yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Selain itu dukungan sosial yang diberikan oleh orang terdekat (*significant others*) berupa perhatian, emosi, bantuan instrumental, pemberian informasi dan penilaian diri kepada individu yang menghadapi masa pensiun dapat mengubah persepsi ketakutan serta kekhawatiran individu tersebut dalam menghadapi masa pensiun (Isnawati & Suharyadi, 2013).

Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Hubungan sosial yang supportif secara

sosial juga bisa meredam efek stres, membantu orang mengatasi stres dan memperbaiki kesehatan. Selain itu, dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Taylor, 2009).

Dukungan sosial adalah salah satu fungsi dari ikatan sosial dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal (Smet, 1994). Hubungan yang positif dengan orang lain disebut sebagai aspek yang dapat memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Dukungan sosial merujuk kepada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Ketika lingkungan sekitar individu mendukung maka segalanya akan terasa lebih mudah.

Dari berbagai definisi yang telah dijelaskan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu interaksi sosial berupa bantuan dan dukungan untuk individu lain demi kesejahteraan manusia.

## **2. Aspek-aspek Dukungan Sosial**

Terdapat empat aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1994) yaitu diantaranya:

### **a. Dukungan emosional**

Dukungan emosional merupakan ekspresi rasa empati dan rasa perhatian terhadap seseorang, sehingga individu tersebut merasa nyaman, merasa dicintai, dan diperhatikan. Dukungan emosional ini dapat berupa perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi, serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa yang diberikan untuk orang lain.

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental ialah dukungan yang dibuktikan secara nyata dan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi dapat berupa saran, solusi, arahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan permasalahan.

Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley (1988) menyatakan tiga dimensi dukungan sosial, yaitu:

- a. Dukungan keluarga (*family support*) yang diberikan oleh keluarga terhadap individu seperti membantu dalam membuat keputusan maupun kebutuhan secara emosional.
- b. Dukungan teman (*friend support*) yang diberikan oleh teman-teman individu seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk lainnya.
- c. Dukungan orang yang istimewa (*significant other support*) yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti membuat individu merasa nyaman dan merasa dihargai.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menggunakan aspek-aspek dukungan sosial yang mengacu pada teori Sarafino (1994) yaitu antara lain: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

### **C. Rasa Syukur**

#### **1. Pengertian Rasa Syukur**

Emmons (2004) mengungkapkan bahwa rasa syukur (*gratitude*) merupakan perasaan yang menyenangkan dan penuh terimakasih sebagai respon dari penerimaan kebaikan yang membuat seseorang menyadari, mengerti, dan tidak menyalahgunakan pertukaran keuntungan dengan orang lain.

Rusdi (2016) mengungkapkan bahwa bersyukur dapat bersifat responsif dan ekspresif, tidak cukup hanya dengan merasakan ridho atau ketenangan saja, syukur memerlukan ekspresi dan tindakan positif atas nikmat tersebut.

Syukur dalam perspektif Islam telah dijelaskan dengan detail. Menurut bahasa, kata syukur berasal dari bahasa Arab “*Syakara*” yang memiliki makna pujian atas kebaikan, penuhnya sesuatu, dan menampakkannya ke permukaan, yang maksudnya ialah memberikan atau berbagi nikmat yang telah diterima kepada yang berhak atau kepada yang membutuhkan. Bersyukur menurut istilah ialah mengakui nikmat yang Allah SWT karuniakan disertai dengan kepatuhan kepadanya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah SWT.

Rasa syukur merupakan bentuk dari rasa berterimakasih yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, termasuk dalam respon kegembiraan dan cenderung untuk melihat kehidupannya



sebagai anugerah (Sativa & Helmi, 2013). Sebagaimana telah dijelaskan dalam Al-Qur'an:

لَشَدِيدٌ عَذَابِي إِنَّ كَفَرْتُمْ وَلِيْنَ لَّا زِيْدَ نَكْمَ شَكَرْتُمْ لِيْنَ رُبُّكُمْ تَأْتِبْنَ وَآذِ

*“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih"”* (QS. Ibrahim: 7)

Dalam tafsir Quraish Shihab surat Ibrahim ayat 7 menjelaskan bahwa “Ingatlah wahai Banu Israfil ketika kalian diberitahu Tuhan dengan mengatakan apabila kalian mensyukuri nikmat penyelamatan dan lain-lain yang pernah Aku berikan kepada kalian berupa keteguhan iman dan ketaatan, niscaya Aku akan menambah nikmat-nikmat yang telah Aku berikan itu. Tetapi apabila kalian mengingkarinya dengan kekafiran dan perbuatan maksiat niscaya Aku akan menyiksa kalian dengan siksaan yang menyakitkan. Siksaan-Ku memang sangat pedih bagi orang-orang yang ingkar.”

Berdasarkan konsep Islam, rasa syukur secara umum didefinisikan oleh Al Jauziyah sebagai tingkat penerimaan diri terhadap semua kebaikan yang telah diberikan Tuhan dan dimanifestasikan dalam bentuk ucapan (*alhamdulillahilalamin*), perbuatan, dan diyakini dalam hati. Secara hakikat makna rasa syukur berarti ridho dengan mudah atas nikmat Allah SWT. Para ulama berpendapat bahwa syukur merupakan bentuk ekspresi atas nikmat Allah dengan cara yang baik.

Bersyukur merupakan variabel yang sering berhubungan dengan variabel positif lain (Rusdi, 2016). Orang yang bersyukur menunjukkan peningkatan *mood* yang positif. Rasa syukur secara kuat berhubungan dengan kebahagiaan (*well-being*). Ciri individu yang bersyukur yaitu mampu mengorbankan apa yang mampu dilakukan untuk bersyukur dengan hati, ucapan, anggota tubuh (perbuatan) secara yakin dan arif (bijak).

Berdasarkan dari penjelasan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa rasa syukur adalah sikap terimakasih yang diungkapkan dengan responsif dan ekspresif atas nikmat yang telah diterima oleh individu.

## **2. Dimensi Rasa Syukur**

Dimensi rasa syukur menurut Rusdi (2016) diantaranya yaitu:

### **a. Bersyukur dengan ilmu**

Imam Ghazali (dalam Rohma, 2013), bersyukur dengan ilmu berarti mempunyai pemahaman bahwa seluruh nikmat dan kebaikan berasal dari Allah SWT. Hal tersebut mendorong individu untuk selalu senang dan mencintai Allah sebagai bentuk kepatuhan.

### **b. Bersyukur dengan hati**

Bersyukur dengan hati menurut Ibnu Qudamah (dalam Rohma, 2013) yaitu adanya rasa puas, gembira, dan mengakui nikmat yang diterima berasal dari Allah SWT.

### **c. Bersyukur dengan lisan**

Bentuk syukur dengan lisan yaitu memuji atas nikmat yang diberikan, misalnya dengan mengucapkan "*Alhamdulillah*" sebagai bentuk pujian kepada

Allah SWT. Hadist yang diriwayatkan oleh Tabrani dan Ahmad yang berbunyi: “Orang yang paling bersyukur kepada Allah adalah orang yang paling berterimakasih kepada manusia”.

d. Bersyukur dengan perbuatan

Syukur melalui perbuatan tercermin dari perilaku menaati segala perintah Allah serta menjauhi yang dilarang. Menggunakan nikmat yang diterima untuk berbuat kebaikan juga merupakan ekspresi syukur, misalnya dengan menyedekahkan sebagian hartanya kepada jalan yang baik.

Dapat disimpulkan bahwa empat dimensi rasa syukur yaitu menampakkan nikmat Allah melalui lisan seorang hamba dengan pujian, oleh hati seorang hamba dengan kesaksian dan cinta serta dengan anggota tubuh yang menerima dan taat. Syukur dengan hati yaitu merasakan nikmat yang diterima. Syukur dengan lisan yaitu mengucapkan pujian atas nikmat yang diterima. Syukur dengan anggota tubuh yaitu membalas nikmat yang diterima dengan bentuk perbuatan oleh anggota tubuh.

## **D. Pensiun**

### **1. Pengertian Pensiun**

Menurut Kimmel (dalam Parmono, 2007) pensiun merupakan suatu perubahan yang penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan sosial. Perubahan sosial ini harus dihadapi oleh para pensiunan berupa penyesuaian diri terhadap keadaan yang tidak bekerja, berakhirnya karier pada pekerjaan formal, kurangnya penghasilan dan bertambahnya waktu luang yang sangat mengganggu. Menurut Atwater (dalam Sari, 2010) pensiun sebagai suatu

proses pengunduran diri individu dari aktivitas atau status pekerjaan rutin yang biasanya disebabkan oleh perubahan pada usia dan kesehatan. Pensiun dianggap sebagai krisis dan transisi dari bekerja menjadi tidak bekerja atau pensiun merupakan suatu stressor kehidupan bagi orang yang menjalaninya.

Agustina (2012) mengatakan secara umum arti kata “Pensiun” adalah dimana seorang individu yang sudah tidak bekerja lagi dikarenakan usianya yang sudah lanjut dan harus diberhentikan, dengan kata lain masa pensiun mempengaruhi aktivitas seorang individu dari situasi kerja di luar pekerjaan. Sedangkan berdasarkan psikologi perkembangan, pensiun adalah suatu masa transisi ke pola hidup baru ataupun akhir dari pola hidup.

Kondisi ini mengakibatkan transisi peran dari seorang pekerja menjadi seorang pensiunan yang tidak bekerja lagi. Masa-masa ini cukup kritis dalam perjalanan hidup seseorang dan memengaruhi kesejahteraan hidupnya kelak.

## **2. Fase-fase Pensiun**

Atchly (1983) mengemukakan suatu model mengenai fase-fase masa pensiun. Terdapat tujuh fase masa pensiun, yaitu diantaranya:

### *a. Remote*

Pada fase ini sebagian besar pekerja secara kasat mata tidak menampakkan tanda-tanda melakukan persiapan pensiun, namun seiring waktu yang semakin dekat dengan tibanya masa pensiun, mereka sering melakukan penolakan (*denial*) bahwa sudah dekat masa untuk berhenti bekerja.

b. *Near*

Pada fase ini pekerja mencapai tahap dimana mereka sudah mau mengikuti program perencanaan menjelang masa pensiun. Program perencanaan menjelang pensiun membantu pekerja dalam bertransisi dari masa bekerja ke masa berhenti bekerja.

c. *Honeymoon*

Fase ini setelah pekerja mengalami masa pensiun. Di fase ini pensiunan menjalani masa pensiun sebagai suatu fase yang menyenangkan, mendapat kebebasan untuk mengisi waktunya dengan hal-hal yang diminati. Fase ini juga membentuk suatu aktivitas kebiasaan rutin. Jika rutinitasnya memuaskan, penyesuaian terhadap masa pensiun akan berhasil.

d. *Disenchantment*

Di fase ini hanya terdapat beberapa pensiunan yang mengalaminya. Fase ini dialami oleh pensiunan yang tidak menyiapkan diri pada saat akan menghadapi masa pensiun. Setelah melewati fase *honeymoon*, kehidupan mulai dirasa membosankan, bayangan kehidupan di masa pensiun tidak seperti kenyataannya. Pada fase ini banyak pensiunan yang mengalami kekecewaan hidup, depresi, *post power syndrome*, bahkan merasa tidak punya apa-apa lagi serta didukung dengan lingkungan sosial yang dirasa asing karena tinggal di rumah baru setelah pensiun.

e. *Reorientation*

Pada fase ini pensiunan mulai mengkaji ulang (*reorientation*) dan menyesuaikan diri terhadap kehidupan yang baru. Di fase ini sangat diperlukan bantuan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk melewati fase ini.

f. *Stability*

Pada fase ini, pensiunan mulai menyadari bahwa ia harus dapat menyesuaikan dirinya dengan gaya hidup dan peran-peran yang baru. Pensiunan akan melakukan rutinitas kegiatan yang baru.

g. *Termination*

Tahap *termination* ditandai dengan semakin bertambahnya usia, kondisi fisik orang lanjut usia semakin lemah. Bahkan kegiatan rutin dalam tahap stabilitas pun berkurang yang berangsur-angsur lepas.

**E. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Rasa Syukur dengan  
*Psychological Well-being* pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Menjelang  
Masa Pensiun**

Pensiun bermakna berhenti. Dalam kalimat tersebut makna “Berhenti” sering disalahartikan oleh beberapa orang sebagai pegawai yang tak memiliki penghasilan, jabatan, kegiatan, status, hingga harga diri. Pensiun dapat disebut selesai dari pekerjaan rutin yang bersifat formal. Pensiun sangat diperlukan oleh siapa saja, baik itu perusahaan atau urusan pribadi dalam rangka menyukseskan roda kehidupan yang tak bisa dihentikan oleh siapapun. Pensiun bagi seorang pegawai adalah melintasi alur terpenting dalam kehidupan dan dapat mengubah status individu (Sutarto & Cokro, 2008).

Pemerintah juga menunjukkan kepeduliannya terhadap pegawai negeri sipil yang menjelang masa pensiun dengan memberikan program persiapan pensiun supaya siap dalam menghadapi masa pensiun. Tujuannya adalah agar di

masa mendatang pegawai negeri sipil dapat memberikan makna pada diri dan kehidupannya dan tetap bersemangat untuk melanjutkan kehidupannya meskipun telah mengalami masa pensiun. Selain hal itu, pemerintah juga memberikan asuransi hari tua untuk menghormati jasa-jasa pegawai selama bekerja menjadi pegawai negeri sipil.

Masa pensiun itu sendiri terbagi atas dua bagian, yaitu pensiun secara sukarela dan wajib pensiun (Hurlock, 1980). Masa pensiun dianggap resiko pekerjaan sangat penting dalam masa lanjut usia, masa pensiun mengandung resiko bagi penghargaan pribadi dan bahkan dapat mengarah pada perasaan diri tidak bermanfaat, akibatnya berbahaya bagi penyesuaian diri pribadi dan sosial (Hurlock, 1980). Erikson menambahkan, orang yang memasuki masa pensiun akan mengalami krisis identitas akibatnya ia mengharuskan untuk melakukan perubahan peran yang drastis dari yang semula menjadi seorang pekerja yang sibuk dan penuh percaya diri menjadi seorang pengangguran yang pekerjaannya tidak menentu.

Beberapa orang lanjut usia mengalami perasaan traumatik akibat perubahan pola hidup dan kebiasaannya. Mereka yang aktif bekerja tetapi dipaksa keluar dari pekerjaan pada usia wajib pensiun, seringkali menunjukkan sikap kebencian dan akibatnya motivasi lansia dalam beradaptasi dengan masa pensiun menjadi rendah. Banyak orang lanjut usia yang telah memasuki masa pensiun tidak dapat memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang produktif (Hurlock, 1980).

Manusia ketika telah memasuki fase dewasa akhir menunjukkan tanda-tanda bahaya psikologis diantaranya yakni perasaan merasa bersalah disebabkan menganggur sertaperubahan pendapatan yang diterimanya. Rasa bersalah karena menganggur disebabkan mereka takmemiliki pekerjaan lagi seperti sebelumnya. Sedangkan setiap orang pasti akan mengalami masa pensiun seiring dengan usia yang lanjut sehingga memiliki keterbatasan dalam beberapa hal termasuk didalamnya keterbatasan dalam penurunan produktivitas baik secara fisik maupun psikis.

Kondisi psikologis akan berdampak untuk kelanjutan hidup pegawai negeri sipil menjelang pensiun, dengan demikian dapat di lihat tingkat kesejahteraan psikologisnya apakah rendah atau tinggi. Sebagai individu yang sedang berada pada fase perubahan psikologis, untuk meningkatkan perubahan psikologisnya dapat dilakukan dengan cara menyesuaikan diri dengan baik pada lingkungan barunya setelah berhenti dari pekerjaan serta memberikan penilaian kepada apa yang membuatnya merasa nyaman dan tenteram. Mengevaluasi diri salah satunya dapat dilakukan dengan meningkatkan *psychological well-being* terhadap dirinya.

Bagi individu yang akan memasuki masa pensiun, *psychological well-being* dapat dicapai dengan pemberian dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya terutama keluarga. Dukungan sosial memiliki peranan penting, dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Komalasari (1995) mengenai kecemasan menghadapi pensiun dan dukungan sosial menyatakan bahwa hasil korelasi antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi pensiun memiliki hubungan negatif



yang signifikan, dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial yang didapat oleh individu maka semakin rendah kecemasan individu dalam menghadapi pensiun. Bagi pegawai khususnya Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang menjelang masa pensiun, jika mereka mendapat dukungan sosial yang baik maka mereka akan mampu menekan ketakutan menghadapi masa pensiun sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan psikologis dalam dirinya.

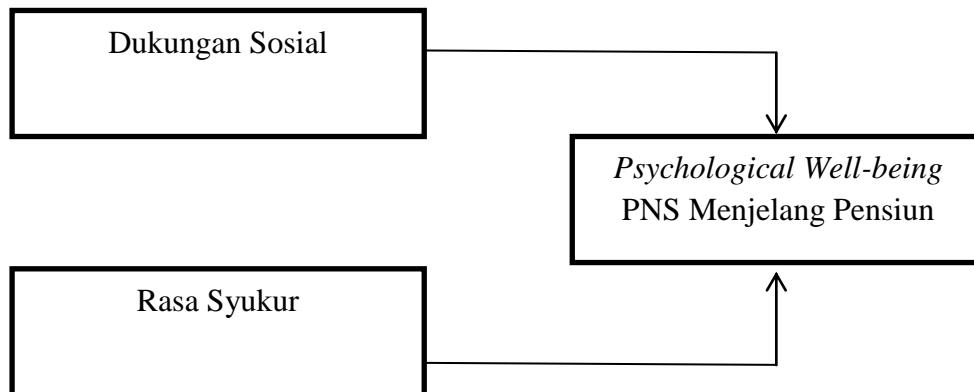
Selain dukungan sosial, ada faktor lain yang dapat digunakan untuk mencapai *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun, yaitu rasa syukur yang ditanamkan dalam diri individu. Setelah mendapatkan banyak dukungan dari lingkungan sekitarnya, individu akan merasa bersyukur atas segala pencapaian dalam hidupnya, yakni dengan menekankan pada kematangan jiwa dan mendekatkan diri pada Sang Pencipta atas semua karunia yang telah diterima selama hidupnya.

Merasa bersyukur mengarahkan pikiran kita pada hubungan dengan Allah dan menghindari dari perasaan tidak menyenangkan serta bentuk penderitaan lainnya. Ketika kita terus mempraktikkan rasa syukur terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah SWT, otak kita mengingat bagaimana hubungan kita dengan-Nya membuatnya lebih mudah bagi kita untuk menemukan jalan kembali kepada-Nya. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa rasa syukur berkaitan dengan *psychological well-being* yang baik dan dengan demikian membantu terbangunnya hubungan sosial yang bermakna dan bertahan lama (Frederickson, 2004).

## F. Kerangka Berfikir

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah keadaan bahagia, kepuasan hati yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Dalam mencapai *psychological well-being* pada fase lanjut usia ini, manusia sebagai makhluk sosial memerlukan orang lain untuk berinteraksi. Kekuatan dukungan sosial yang berasal dari relasi terdekat seperti keluarga, teman dekat, merupakan suatu proses psikologis untuk menjaga perilaku sehat seseorang sehingga tercapainya *psychological well-being* pada individu menjelang masa pensiun. Kebahagiaan dan kesuksesan di masa tua merupakan dambaan setiap individu menjelang masa lanjut usia. Hal tersebut dapat dicapai dengan memenuhinya *psychological well-being* pada individu.

Selain dukungan sosial dari relasi terdekat, *psychological well-being* dapat dicapai dengan penerimaan diri dari individu tersebut. Menerima segala pencapaian yang telah ia terima selama masa kerja dan menerima keadaan apabila harus memasuki masa pensiun. Dalam hal ini, rasa syukur sangatlah berpengaruh pada kondisi psikologis seseorang. Bersyukur membuat seseorang akan memiliki pandangan yang lebih positif dan memiliki perspektif secara lebih luas mengenai kehidupan yaitu memaknai hidup bahwa hidup adalah suatu anugerah. Dengan demikian maka kebahagiaan dan kesejahteraan individu akan tercapai.



Gambar 1. Bagan Hubungan antara Dukungan Sosial dan Rasa Syukur dengan *Psychological Well-being* pada PNS Menjelang Masa Pensiun

### G. Hipotesis

Hipotesis dalam suatu penelitian mengandung arti jawaban sementara terhadap pernyataan penelitian yang diajukan. Pernyataan hipotesis harus dalam bentuk kalimat yang isinya terdapat paling sedikitnya dua variabel untuk diuji serta harus diuji secara spesifik (Azwar, 2015). Hipotesis penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan dukungan sosial dan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada pegawai negeri sipil menjelang masa pensiun
2. Ada hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada pegawai negeri sipil yang menjelang masa pensiun
3. Ada hubungan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada pegawai negeri sipil menjelang masa pensiun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Maria Clara. (2012). *Pensiun, Stres, dan Bahagia* <http://allaboutstress.com> Diakses pada tanggal 14 April 2019 pada pukul 13:42:31.
- Al-Qur'an dan Terjemahan: *Special for Woman*. (2013). *Departemen Agama RI*. Bandung: Syaamil Qur'an.
- Atchley, Robbert. (1983). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Atkinson, Rita, dkk. (1983). *Pengantar Psikologi (ed 8)*. Jakarta: Erlangga.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas Edisi IV*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bart, Smet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasama Indonesia.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan. Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (ed. 5)*. Jakarta: Erlangga.
- <https://gajimu.com/tips-karir/kiat-pekerja/batas-usia-pensiun-pns> (Diakses pada tanggal 27 November 2019 pada pukul 20:12:05).
- <https://lampung.bps.go.id> Diakses pada tanggal 28 Juni 2019 pada pukul 19:26:41.
- Indriana. (2008). *GERONTOLOGI: Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Kadarisman, M. (2011). Menghadapi Pensiun dan Kesejahteraan Psikologis Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Kebijakan dan Manajemen PNS*. Volume 5, No. 2. November 2011. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). *Retirement Transitions Gender and Psychological Well-being: A Life-Course, Ecological Model*. *Journal of Geontology: Psychology Sciences*, 578, 212-222.
- Kuntjoro, Z. (2002). Masalah Kesehatan Jiwa Lansia. <http://www.e-psikologi.co.id>. Diakses pada tanggal 6 Juni 2019 pada pukul 14:54:31.

- Rohmah, N. H. (2013). Hubungan antara Kepuasan Hidup Remaja dengan Bersyukur pada Siswa SMA IT Abu Bakar Boarding School Yogyakarta. *Emphaty Journal*. Fakultas Psikologi, 2(1).
- Rusdi, Ahmad. (2016). Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2 (2) halaman 37-54.
- Rusyanti, Alfida. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-being Wanita Dewasa Madya*. Fakultas Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ryff, C. D & Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Volume 09.
- Ryff, C. D. (1989). *Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Direction in Quest of Successful Ageing*. *International Journal of Behavioral Development*. Volume 12. Nomor 1. Halaman 35-55.
- Sarafino. (1994). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sons.
- Sarwono, Sarlito. (2002). *Berkenalan dengan aliran-aliran dan tokoh-tokoh psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Wacana Psikologi*, 5(10).
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarto, J. Tirto dan C, Ismul Cokro. (2008). *Pensiun Bukan Akhir Segalanya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Taylor, Shelley E., Letitia Anne Peplau & David O. Sears. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tugade M. M. & B. L. Frederickson. (2004). *Resilient Individual Use Possitive Emotions To Bounce Back From Negative Emotional Experience*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Volume 24 No. 2 Halaman 320-333.
- Winarsunu, T. (2015). *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Zimet, D. G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). *The Multidimensional scale of perceived social support*. *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30-41.