

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MASA PENSIUN DESA FODO KECAMATAN GUNUNG SITOLI SELATAN KOTA GUNUNG SITOLI

Sri Ramadhani¹⁾, Laksana Tobing²⁾, Indo Mora³⁾, Lidia Realitas⁴⁾

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : ramadhanisyarifin@gmail.com

ABSTRACT

Entering retirement, the individual will experience an important change in the development of his life, which is marked by social changes. Changes caused by this retirement period require adjustment. Someone who is facing retirement needs social support in facing retirement. This quantitative study aims to determine the effect of social support on retirement adjustment in Fodo Village, South Gunungsitoli District, Gunungsitoli City with 34 samples taken in this study. Based on the results of data analysis, it can be concluded that there is a significant effect between social support on self-adjustment with a correlation coefficient (R) of 54.3% which means that there is a fairly close relationship between social support and retirement adjustment and the coefficient of determination (R square) indicates that adjustment self-retirement is influenced by social support by 29.5%

Keywords: Social Support, Adjustment, Retirement Period

PENDAHULUAN

Bekerja merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Bekerja adalah usaha untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, baik fisik maupun sosial. Seseorang bekerja karena ada yang hendak dicapainya, dengan harapan bahwa aktivitas kerja yang dilakukannya akan membawanya kepada sesuatu keadaan yang lebih baik, terpenuhinya kebutuhan ekonomi dan terwujudnya kebutuhan sosial dengan lingkungan sekitar. Dalam teori Maslow (dalam Atkinson, 1996) memenuhi kebutuhan fisiologis adalah pemenuhan kebutuhan paling dasar yang dilakukan oleh seorang individu. Setiap individu harus melakukan suatu untuk memenuhi kebutuhan fisiologis ini. Jika suatu kebutuhan dasar sudah terpenuhi, maka pemenuhan kebutuhan lain akan meningkat pada hierarki yang lebih tinggi.

Kartono (2003) mengemukakan bahwa bekerja itu, disamping memberikan materiil

dalam bentuk gaji, kekayaan dan macam-macam fasilitas materiil, juga memberikan ganjaran sosial yang nonmateriil; yaitu status sosial dan prestis sosial. Maka rasa kebanggaan dan minat besar terhadap pekerjaan dengan segala pangkat, jabatan, penghormatan, dan simbol-simbol kebesaran menjadi insentif kuat bagi seseorang untuk mencintai pekerjaan.

Seiring dengan berjalannya waktu individu dihadapkan pada suatu kenyataan bahwa tidak selamanya manusia dapat bekerja, ada saatnya ketika sudah mencapai masa tua, seseorang akan berhenti dari pekerjaannya atau pensiun dan beristirahat. Hurlock (1996) menyatakan bahwa pada usia 60 tahun biasanya terjadi penurunan fisik yang sering diikuti oleh penurunan daya ingat.

Batas usia pensiun bagi pegawai negeri diatur dalam Peraturan Pemerintah yang berlaku yaitu usia 58 tahun (PP RI No.11 Tahun 2017), namun batas usia tersebut dapat melonggar menjadi 60 atau 65 tahun apabila seseorang menduduki jabatan tertentu. Usia

pensiun juga tidak berbeda jauh dengan pegawai swasta dengan pegawai negeri, berdasarkan UU ketenagakerjaan no. 13 tahun 2003 batas usia pensiun normal pada pegawai swasta adalah 55 tahun, sedangkan usia pensiun maksimum adalah 60 tahun.

Masa pensiun menjadi akhir dari pola hidup seseorang dalam bekerja atau dapat pula disebut sebagai masa transisi ke pola hidup yang baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu (Schwartz dalam Hurlock, 1996).

Kehilangan rutinitas kerja membuat mereka bingung sehingga tidak tahu apa yang harus dikerjakan, kemudian masih tambah lagi dengan kehilangan rekan-rekan kerja dan status sosial yang selama ini dibangga-banggakan serta berkurangnya penghasilan yang diperoleh. Perubahan yang drastis seperti itu akan membuat individu merasa tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Seseorang yang pensiun berarti mengalami perubahan

pola hidup dari bekerja menjadi tidak bekerja (Cokorda dan Luh Made, 2016).

Memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan penting dalam perkembangan hidupnya, yang ditandai dengan terjadinya perubahan sosial. Perubahan ini harus dihadapi dengan penyesuaian diri terhadap keadaan tidak berkerja, berakhirnya karier dalam pekerjaan, berkurangnya penghasilan dan bertambahnya banyak waktu luang yang kadang terasa mengganggu (Kimmel, 1991).

Penolakan terhadap masa pensiun umumnya terjadi karena seseorang takut tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu. Saat memasuki masa pensiun, seseorang akan kehilangan peran sosialnya di masyarakat, prestis, kekuasaan, kontak sosial, bahkan harga diri juga akan berubah karena hilangnya peran (Eyde dalam Dewa dan Made, 2019).

Permasalahan yang muncul akibat pensiun umumnya disebabkan oleh ketidaksiapan seseorang dalam menghadapi masa pensiun. Ketidaksiapan ini timbul karena adanya kekhawatiran tidak dapat

memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu akibat pensiun. Perubahan yang diakibatkan oleh masa pensiun ini memerlukan penyesuaian diri (Dewa dan Made, 2019). Holmes dan Rahe (dalam Sarafino, 2006) menambahkan bahwa pensiun termasuk dalam salah satu peristiwa kehidupan yang muncul dalam kehidupan seseorang dan untuk menghadapinya dibutuhkan suatu penyesuaian diri.

Efektivitas dari penyesuaian diri ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi dan kondisi yang berubah-ubah. Penyesuaian diri yang lebih baik pada fase pensiun adalah orang-orang memiliki relasi sosial yang luas baik keluarga maupun teman-teman. Sementara itu penyesuaian diri pensiunan yang buruk akan kesulitan membuat transisi dan penyesuaian memasuki usia lanjut, berpikir negatif tentang pensiun (Santrock, 2002).

Cohen dan Willy (dalam Dian dan Fendy, 2012) menyebutkan bahwa seseorang yang tengah mengalami kesulitan membutuhkan orang lain untuk dapat menolongnya membangkitkan kembali semangat

serta rasa percaya dirinya dalam menghadapi kesulitan yang sedang dihadapi. Seseorang yang tengah menghadapi masa pensiun membutuhkan orang lain yang dapat membuatnya merasa dicintai, diperhatikan, serta tidak merasa sendirian dalam menghadapi masa pensiun.

Smet (1994) menambahkan bahwa jika seorang individu merasa didukung oleh lingkungannya, maka segala sesuatu akan terasa mudah ketika ia mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan. Individu yang mempunyai dukungan sosial yang tinggi lebih optimis dalam menghadapi situasi kehidupannya saat ini maupun masa depan dan mempunyai harga diri yang lebih tinggi. Tersedianya dukungan sosial dapat membantu individu dalam menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi dan membantu individu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi.

Menurut Cobb (dalam Sarafino, 2006) seseorang yang mendapat dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan

diperhatikan, dihargai dan menjadi bagian dari suatu kelompok sebagai sebuah keluarga atau anggota organisasi. Peranan dukungan sosial sangat penting bagi penyesuaian diri seseorang yang memasuki masa pensiun.

Dukungan sosial adalah adanya penerimaan diri orang atau kelompok terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, dihargai, dan ditolong (Sarafino, 2006). Cob (dalam Kaplan, 1993) mengartikan dukungan sosial sebagai informasi verbal dan non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek didalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Dengan adanya dukungan sosial maka hambatan dalam menghadapi pensiun dapat diatasi. Seperti dikatakan oleh Smet (1994) jika seorang individu merasa didukung oleh lingkungannya, maka segala sesuatu akan terasa mudah

ketika ia mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan. Nurul, dkk (2014) menambahkan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu dalam menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi dan membantu individu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi.

Berdasarkan uraian diatas, terlihat bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap penyesuaian diri seseorang di masa pensiun. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin baik pula penyesuaian diri seseorang di masa pensiun, dan begitu pula sebaliknya. Karena itu dalam hal ini peneliti bermaksud untuk melihat Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian penyesuaian diri

Kartono (2003) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah kegiatan adaptasi, atau mengakomodasi diri. Calhoun dan

Acocella (1995) mengatakan bahwa penyesuaian dapat didefinisikan sebagai interaksi seseorang yang kontiniu dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungannya. Ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi seseorang, dan hubungan tersebut bersifat timbal balik.

Menurut Lazarus (1991) penyesuaian diri merupakan usaha mencocokkan kemampuan untuk mengatasi secara efektif, merubah tingkah laku yang lebih sesuai dan juga terdiri dari proses-proses psikologis untuk mengatasi berbagai tuntutan atau tekanan yang berasal dari lingkungannya. Hurlock (1996), menyatakan bahwa subjek yang mampu menyesuaikan diri kepada kelompoknya akan memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, sehingga ia dapat diterima oleh kelompok dan lingkungannya

Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu bentuk perubahan tingkah laku individu yang dilakukan agar sesuai dengan keadaan dan keinginan lingkungan.

2. Aspek – aspek penyesuaian diri

Menurut Dewa dan Made (2019), penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

a) Penyesuaian Personal

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.

b) Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. Proses saling mempengaruhi satu sama lain ada di dalam masyarakat, sehingga timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Siegel (dalam Taylor, 1999) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan dari orang lain

dengan bentuk dicintai, diperhatikan, dinilai dan dihargai dalam bentuk jalinan komunikasi serta kewajiban bersama. Cobb (dalam Kaplan, 1993) mengartikan dukungan sosial sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan individu didalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah jalinan komunikasi verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan dari orang-orang yang akrab dengan individu didalam lingkungan sosialnya atau didapat karena kehadiran orang yang mendukung serta mempunyai manfaat emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

House dan Khan (1985) menyatakan beberapa aspek yang

terlibat dalam pemberian dukungan sosial yaitu:

1. Emosional, aspek ini melibatkan kelekatan, jaminan dan keinginan untuk percaya pada orang lain, sehingga ia menjadi yakin bahwa orang lain tersebut mampu memberikan cinta dan kasih sayang padanya.
2. Informatif, meliputi pemberian informasi untuk mengatasi masalah pribadi, terdiri atas pemberian nasehat, pengarahan dan keterangan lain yang dibutuhkan.
3. Instrumental, aspek ini meliputi penyediaan sarana mempermudah menolong orang lain, meliputi peralatan, uang, perlengkapan dan sarana pendukung yang lain termasuk didalamnya peluang waktu.
4. Penilaian, terdiri atas peran sosial yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial dan *afirmasi* (persetujuan)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan untuk mengembangkan

pengetahuan, meliputi; pola sebab dan akibat, hipotesis dan pertanyaan, penggunaan penilaian dan pengamatan, serta uji teori (Sugiono, 2014). Berdasarkan cara penelitian dilakukan, penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif korelasi, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan dan pengaruh antara dua variabel atau lebih (Arikunto, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah pensiunan di Desa Fodo Kecamatan Gunung Sitoli Selatan Kota Gunung Sitoli Propinsi Sumatera Utara yang berjumlah 34 orang. Angka ini didapat berdasarkan data Kantor Desa per Juni 2020. Mengingat jumlah populasi pada penelitian ini yang relatif kecil, maka metode pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh atau sensus atau disebut juga sebagai penelitian populasi. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pensiunan di Desa Fodo Kecamatan Gunung Sitoli Selatan Kota Gunung Sitoli Propinsi

Sumatera Utara yang berjumlah 34 orang

Ditinjau dari teknik pengumpulan data, pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner (angket). Pada penelitian ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, dimana fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian.

Berdasarkan jenis penelitian dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka teknik untuk melihat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel tergantung adalah dengan menggunakan teknik analisis regresi linier. Sebelum data-data yang terkumpul dianalisa, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji linearitas dan uji normalitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Tabel 1
Gambaran Demografis Subjek Penelitian

Karakteristik Subjek	Data Subjek	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	34	100 %
	Perempuan	-	0 %
Pekerjaan Sebelum Pensiun	Pegawai Negeri	26	76 %
	Pegawai Swasta	8	24 %
Pendidikan terakhir	SMA	4	12 %
	Diploma	11	32 %
	Sarjana	19	56 %
Lama bekerja	10 – 20 tahun	7	21 %
	20 – 30 tahun	18	53 %
	Di atas 30 tahun	9	26 %

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa semua subjek penelitian adalah laki-laki, dengan mayoritas pekerjaan responden sebelum pensiun adalah pegawai negeri sebesar 76 % (26 orang) dari keseluruhan subjek penelitian. Pendidikan mayoritas

subjek berada pada tingkat sarjana yaitu berjumlah 19 orang (56%). Kemudian bila dilihat dari masa kerjanya sebelum pensiun, sebagian besar subjek penelitian bekerja selama 20 – 30 tahun, yaitu sebanyak 18 orang (53%).

Pengujian Asumsi Persyaratan Analisis

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	Asymp.Sig. (2-tailed)
Dukungan Sosial	71.59	10.034	0.915
Penyesuaian Diri	54.32	11.946	0.405

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat hasil perhitungan data penelitian menunjukkan nilai *Asymp sig (2-tailed)* pada variabel dukungan sosial sebesar $0,915 > 0,05$, nilai

Asymp sig (2-tailed) pada variabel penyesuaian diri sebesar $0,405 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data penelitian adalah normal.

Tabel 3
Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri

Variabel	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.(p)
Dukungan Sosial	1390.697	1	1390.697	30.069	.000

Hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang linear terhadap penyesuaian diri dengan nilai $F \text{ Linearity} = 30,069 > 0,05$ dan nilai $p = 0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa

variabel dukungan sosial (X) dan variabel penyesuai diri (Y) memiliki hubungan yang linear.

Hasil Penelitian

Tabel 4
Nilai Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri

Prediktor	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Dukungan Sosial	.543	.295	.273	10.184

Dari Tabel 4 diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0.543 yang berarti hubungan yang cukup erat antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa pesiun. Selanjutnya, dapat dilihat bahwa koefisien determinasi ($R \text{ square}$) sebesar 0.295 yang berarti bahwa penyesuaian diri masa pensiun dipengaruhi oleh dukungan sosial sebesar 29.5% dan sisanya sebesar 70.5 % dipengaruhi oleh faktor lain. Kemudian terdapat nilai $adjusted \text{ R square}$ sebesar 0.273 yang menunjukkan bahwa jika model regresi

ini diterapkan pada populasi, maka kontribusi dukungan sosial sebesar 27.3%. *Standard Error Of Estimated* atau yang biasa disebut standart deviasi yang mengukur variasi dari nilai yang diprediksi sebesar 10.184, semakin kecil standar deviasinya berarti model semakin baik.

Untuk menguji hipotesis apakah diterima atau ditolak digunakan analisa statistik. Jika tingkat signifikan $(p) < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (dukungan sosial) terhadap variabel terikat

(penyesuaian diri), dilakukan analisis berikut:
regresi linier dengan hasil sebagai

Tabel 5
Hasil Uji Regresi Nilai F

Variabel terikat	Prediktor	Df	F	Sig. (p)
Penyesuaian Diri	Dukungan Sosial	1	13.409	.001

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 13 terlihat bahwa nilai F hitung = 13.409 dan nilai signifikansi (p) = 0.001. Jika dibandingkan dengan F tabel = 3.64 (untuk N = 34 dan df = 1), F hitung (13.409) > F tabel (3.64), dan p (0.001) < α (0.05), maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan kata lain, terdapat pengaruh signifikan (p < 0.05) antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri masa pensiun di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli Selatan.

Tabel 6
Hasil Uji Model Regresi

Model	B	Sig. (p)
(Constant)	100.641	.000
Dukungan Sosial	.647	.001

Hasil analisis pada Tabel 6 menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial secara signifikan berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri masa pensiun. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi (0,001) < 0,05. Artinya semakin positif dukungan sosial maka semakin baik penyesuaian diri masa pensiun. Dari Tabel 14 diperoleh persamaan regresi adalah $Y = 100.641 + 0.647 x + e$. Nilai konstanta sebesar 100.641 pada persamaan menunjukkan bahwa apabila variabel dukungan sosial bernilai 0 maka variabel penyesuaian diri akan bernilai 100.641. Nilai koefisien regresi dukungan sosial bernilai positif sebesar 0.647 yang berarti bahwa setiap dukungan sosial meningkat satu unit maka penyesuaian diri akan membaik senilai 101.288.

Tabel 7
Perbandingan Nilai Mean Empirik Dan Mean Hipotetik
Variabel Penelitian

Variabel	Nilai rata-rata		Kesimpulan
	Hipotetik	Empirik	
Dukungan Sosial	57.5	71.59	Tinggi
Penyesuaian Diri	70	54.32	Rendah

Berdasarkan perbandingan antara nilai rata-rata empirik dengan nilai rata-rata hipotetik pada Tabel 7, maka dapat disimpulkan:

- a. Nilai rata-rata empirik variabel dukungan sosial lebih tinggi dari pada mean hipotetik menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan pada masa pensiun tinggi
- b. Nilai rata-rata empirik variabel penyesuaian diri lebih rendah dari pada mean hipotetik menunjukkan bahwa penyesuaian masa pensiun yang dirasakan responden rendah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan berpengaruh terhadap penyesuaian diri masa pensiun, ini terlihat dari nilai signifikan ($0.001 < 0.05$). Artinya bahwa semakin positif dukungan sosial maka semakin baik penyesuaian diri masa pensiun. Hasil

penelitian ini sejalan dengan pendapat Nurul, dkk (2014) bahwa dukungan sosial dapat membantu individu dalam menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi dan membantu individu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Selain itu dengan adanya dukungan sosial maka hambatan dalam menghadapi pensiun dapat diatasi. Seperti dikatakan oleh Smet (1994) jika seorang individu merasa didukung oleh lingkungannya, maka segala sesuatu akan terasa mudah ketika ia mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Cokorda dan Made (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun. Serta penelitian Nurul dkk (2014) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan

antara dukungan sosial keluarga dengan kesiapan menghadapi pensiun

Kehilangan rutinitas kerja membuat mereka bingung sehingga tidak tahu apa yang harus dikerjakan, kemudian masih tambah lagi dengan kehilangan rekan-rekan kerja dan status sosial yang selama ini dibanggakan serta berkurangnya penghasilan yang diperoleh. Perubahan yang drastis seperti itu akan membuat individu merasa tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Seseorang yang pensiun berarti mengalami perubahan pola hidup dari bekerja menjadi tidak bekerja (Cokorda dan Luh Made, 2016).

Menurut Kimmel (1991) memasuki masa pensiun individu akan mengalami suatu perubahan penting dalam perkembangan hidupnya, yang ditandai dengan terjadinya perubahan sosial. Perubahan ini harus dihadapi dengan penyesuaian diri terhadap keadaan tidak berkerja, berakhirnya karier dalam pekerjaan, berkurangnya penghasilan dan bertambahnya banyak waktu luang. Eyde (dalam Dewa dan Made, 2019) menambahkan bahwa saat memasuki masa pensiun, seseorang akan kehilangan peran sosialnya di

masyarakat, prestise, kekuasaan, kontak sosial, bahkan harga diri juga akan berubah karena hilangnya peran.

Permasalahan ini muncul disebabkan oleh ketidaksiapan seseorang dalam menghadapi masa pensiun. Ketidaksiapan ini timbul karena adanya kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu akibat pensiun. Perubahan yang diakibatkan oleh masa pensiun ini memerlukan penyesuaian diri (Dewa dan Made, 2019). Holmes dan Rahe (dalam Sarafino, 2006) mengungkapkan bahwa pensiun termasuk dalam salah satu peristiwa kehidupan yang muncul dalam kehidupan seseorang dan untuk menghadapinya dibutuhkan suatu penyesuaian diri.

Efektivitas dari penyesuaian diri ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi dan kondisi yang berubah-ubah. Penyesuaian diri yang lebih baik pada fase pensiun adalah orang-orang memiliki relasi sosial yang luas baik keluarga maupun teman-teman (Santrock, 2002).

Seseorang yang tengah mengalami kesulitan membutuhkan

orang lain untuk dapat menolongnya membangkitkan kembali semangat serta rasa percaya dirinya dalam menghadapi kesulitan yang sedang dihadapi. Seseorang yang tengah menghadapi masa pensiun membutuhkan orang lain yang dapat membuatnya merasa dicintai, diperhatikan, serta tidak merasa sendirian dalam menghadapi masa pensiun (Cohen dan Willy dalam Dian dan Fendy, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Nilai F hitung = 13.409 dan nilai signifikansi (p) = 0.001 menjelaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri masa pensiun di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli Selatan.
2. Persamaan regresi adalah $Y = 100.641 + 0.647 x + e$ menunjukkan bahwa apabila variabel dukungan sosial bernilai 0 maka variabel penyesuaian diri akan bernilai 100.641 yang berarti bahwa setiap dukungan sosial meningkat satu unit maka

penyesuaian diri akan membaik senilai 101.288.

3. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 54.3% yang berarti hubungan yang cukup erat antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa pensiun dan Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa penyesuaian diri masa pensiun dipengaruhi oleh dukungan sosial sebesar 29.5% dan sisanya sebesar 70.5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.
4. Berdasarkan perbandingan antara nilai rata-rata empirik dengan nilai rata-rata hipotetik dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan pada masa pensiun tinggi Sebanyak 23 orang (67.65%). Sedangkan penyesuaian masa pensiun yang dirasakan responden rendah sebanyak 18 orang (52.94%) pensiunan memiliki persepsi yang rendah.

Saran

1. Saran Teoritis

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan

penelitian terkait penyesuaian diri masa pensiun ini dengan meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri masa pensiun dengan mengingat sumbangan variabel dukungan sosial pada penelitian ini adalah 29.5%, sehingga masih ada 70.5% faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri masa pensiun.

2. Saran Metodologis

Perlu adanya dukungan data kualitatif terkait temuan yang menarik dari hasil penelitian, seperti persepsi negatif (rendah) dari pensiunan terhadap penyesuaian diri mengingat dukungan sosial sudah dirasakan dengan baik. Data kualitatif akan membantu menjelaskan fenomena ini sehingga data penelitian akan lebih kaya dan meningkatkan manfaat praktis.

3. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian saran praktis yang bisa menjadi bahan pertimbangan yaitu keluarga pensiunana khususnya di Desa Fodo Kecamatan Gunungsitoli Selatan diharapkan mempertahankan dukungan sosial yang sudah dilakukan selama ini agar

penyesuaian diri pensiunan tetap positif dan menciptakan kondisi yang membantu para pensiunan meningkatkan penyesuaian dirinya. Disamping itu perusahaan tempat bekerja agar mempersiapkan dan memberi pengetahuan, keterampilan dan layanan psikologis bagi para karyawannya yang akan pensiun atau sebelum masa kerjanya berakhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, Rita L , Richard C. Atkinson, Ernest Hilgard (1996). *Pengantar Psikologi* Jilid 2. Erlangga, Jakarta.
- Azwar, S (2014), *Reliabilitas dan Validitas: Seri Pengukuran Psikologi*, Yogyakarta, Penerbit Liberty
- Calhoun dan Accocella. (1995). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*

- (edisi ketiga). Alih Bahasa :
Satmoko. Semarang : IKIP
Semarang Press
- Cohen, S Dan Symes, S.I (1985),
Social Support And Health,
London; Academic Perss
- Cokorda Istri Mirah Jayanti Biya dan
Luh Made Karisma Sukmayanti
Suarya,S.Psi, M.A (2016),
*Hubungan Dukungan Sosial Dan
Penyesuaian Diri Pada Masa
Pensiun Pejabat Struktural Di
Pemerintahan Provinsi Bali*, Vol.
3, No. 2, 354-362, Jurnal
Psikologi Udayana Bali
- Dewa Ayu Dyah Puteri Pratiwi dan
Made Diah Lestari (2019),
*Dukungan Sosial dan
Penyesuaian Diri pada
Perempuan Pegawai Negeri Sipil
Pra Pensiun di Provinsi Bali*;
Jurnal, Vol.6, No.2, 328-336,
Psikologi Udayana Bali
- Dian Isnawati dan Fendy Suhariadi,
Prof. Dr. H. MT, Psi (2012),
*Hubungan Antara Dukungan
Sosial Dengan Penyesuaian Diri
Masa Persiapan Pensiun Pada
Karyawan PT Pupuk Kaltim*,
Jurnal Psikologi Industri dan
Organisasi Vol. 1, No. 3,
Desember 2012, Universitas
Airlangga Surabaya
- Fulmer, R.M (1983), *Partical Human
Relation*, Illinois; Richrad D.
Irvin. Inc
- Haber, Audrey dan Runyon, Richard
(1984), *Psychology Of
Adjustment*. Illisionis: The
Dorsey Press Homewood.
- House, J Dan Khan, R.L (1985),
*Measures And Concept Of Social
Support*, London; Academic
Perss Inc
- Hurlock, B. Elizabeth (1996), *Psikologi
Perkembangan Suatu Pendekatan
Sepanjang Rentang Kehidupan*,
Jakarta; Erlangga
- Kaplan, Robert M; James Thomas
(1993), *Health And Human
Behavior*, United States Of
Amerika; Mc.Graw Hill Hill
Book Company Inc

- Kimmel, D. C (1991) *Adulthood and Aging: An Interdisciplinary Developmental View*. New York: John Willey & Sons Ltd.
- Johnson, DW Dan Johnson, FP (1991), *Joining Together: Group Theory And Grip Still*, New York; Practice Hall International
- Kartono, K. (2003). *Patologi Sosial 3, Gangguan –Gangguan Kejiwaan*. Jakarta : Rajawali Pers
- Lazarus, R. S (1991), *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Nurul Fardila, Tuti Rahmi dan Yanladila Yeltas Putra (2014), *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil*, Jurnal RAP, Vol. 5 No. 2. 2014, hlm. 157-168, UNP Padang
- Offord, J (1991), *Community Psychology: Theory and practice I*. New York; John Wiley and Sons, Ltd.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (5th ed). USA : John Willey & Sons Inc.
- Schneiders, A. A (1964), *Pattern of Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rineheart and Winston.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT. Grasindo
- Santrock, J.W. (2002). *Life-span development; Perkembangan masa hidup* (edisi 5). Jakarta: Erlangga
- Strauss Dan Sayles (1994), *Psychology Of Human Behaviour*, New Delhi; Mc.Graw Hill Book Company Inc
- Sugiyono. (2014). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, Shelley E (1999), *Health Psychologi*, Singapura; Mc.Graw Hill International
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan.