

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Bekerja merupakan aktivitas yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan memungkinkan individu mencapai tujuan serta keinginan mereka. Melalui pekerjaan, seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasar seperti pakaian, makanan, dan tempat tinggal, serta merasa aman dan stabil untuk masa depan. Selain itu, bekerja memberikan peluang untuk meningkatkan kualitas hidup. Pekerjaan juga dapat meningkatkan harga diri seseorang karena mereka dianggap mandiri dan mampu memenuhi kebutuhan sendiri oleh orang lain.<sup>1</sup> Dalam perjalanan karir, terdapat berbagai tahap perkembangan karir, mulai dari fase pengembangan, penentuan, pemantapan, pembinaan, hingga kemunduran. Pada tahap kemunduran karir, individu menghadapi masa akhir kerja dan memasuki masa pensiun.<sup>2</sup>

Pensiun menandai akhir dari rutinitas kerja dan memulai fase transisi menuju gaya hidup yang baru bagi individu. Ini melibatkan perubahan peran, nilai-nilai, dan pola hidup secara keseluruhan. Biasanya, ada tiga sikap umum yang muncul ketika seseorang memasuki masa pensiun: penerimaan, penerimaan dengan rasa terpaksa, dan penolakan. Penolakan terhadap pensiun seringkali disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk menerima kenyataan bahwa mereka harus pensiun, ketakutan akan kesulitan finansial,

---

<sup>1</sup> Nurani Siti Anshori, “*Makna Kerja (Meaning of Work) Suatu Studi Etnografi Abdi Dalem Keraton Ngayogyakarta Hadiningrat Daerah Istimewa Yogyakarta*”, dalam Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi, Vol. 2, No.3, 2013, hlm. 158.

<sup>2</sup> Mohamad Muspawi, “*Menata Pengembangan Karier Sumber Daya Manusia Organisasi*”, dalam Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, Vol. 17, No.1, 2017, hlm. 115.

kekhawatiran kehilangan status sosial dan kekuasaan, serta ketidakpastian tentang kehidupan sosial.<sup>3</sup> Pensiunan juga dapat mengalami gejala post-power syndrome, yang terjadi pada individu yang sebelumnya memiliki otoritas atau posisi jabatan tetapi mengalami ketidakstabilan emosional atau psikologis setelah tidak lagi menjabat.<sup>4</sup> Salah satu profesi yang tidak terlepas dari masa pensiun adalah guru, terutama guru pegawai negeri sipil (PNS).

Guru Pegawai Negeri Sipil (PNS) adalah guru yang diangkat oleh pemerintah dan menjadi bagian penting dari sistem pendidikan formal. Tugas mereka meliputi perancangan dan pelaksanaan program pembelajaran.<sup>5</sup> Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2013, batas usia pensiun (BUP) bagi PNS telah berubah dari 56 tahun menjadi 58 tahun. Namun, BUP ini bisa diperpanjang hingga usia 60 tahun, 63 tahun, 65 tahun, atau bahkan 70 tahun, tergantung pada berbagai faktor seperti jabatan tertentu. Misalnya, PNS yang menduduki posisi eselon I atau II dapat mempertahankan jabatannya meskipun telah melewati batas usia pensiun normal. Hal ini juga berlaku untuk jabatan lain seperti hakim, guru, dan jabatan lain yang ditetapkan oleh presiden. Saat ini, jumlah pensiunan PNS di seluruh Indonesia hampir mencapai empat juta orang.<sup>6</sup>

Berdasarkan data statistik oleh Badan Kepegawaian Daerah, rekapitulasi jumlah pegawai berdasarkan batas usia pensiun per bulan Juni

---

<sup>3</sup> Siti Nurina Hakim, “Perencanaan dan Persiapan Menghadapi Masa Pensiun”, dalam Jurnal Warta, Vol. 10, No.1, 2007, hlm. 98.

<sup>4</sup> Abdul Rahmat dan Suyanto, “Post-Power Syndrome dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru”, dalam Jurnal Ilmiah Psikologi Psymphatic, Vol. 3, No.1, 2016, hlm. 78.

<sup>5</sup> Chairani Meiza, “Perbedaan Kebahagiaan pada Guru Berstatus PNS dan Honorer”, dalam Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 9, No.2, 2016, hlm. 133.

<sup>6</sup> Badan Kepegawaian Negara, Rencana Strategis Badan Kepegawaian Negara 2020-2024, (Jakarta: Badan Kepegawaian Negara Republik Indonesia, 2020), hlm. 11.

2024 antara lain sebanyak 1.712 orang (13,19%) pada tahun 2024; sebanyak 3.244 (24,99%) pada tahun 2025; sebanyak 2.876 orang (22,15%) pada tahun 2026; sebanyak 2.627 orang (20,24%) pada tahun 2027; dan sebanyak 2.523 orang (19,43%) pada tahun 2028. Dari jumlah data tersebut, sebanyak 11,04% terdapat pada wilayah kerja Jakarta Utara dan sekitar 25.15% berusia lebih dari 55 tahun.<sup>7</sup> Hal tersebut menunjukkan wilayah Jakarta Utara memiliki calon pensiunan PNS dengan jumlah yang tidak sedikit. Hal ini mendorong urgensi alternatif yang dilakukan untuk menyambut fenomena pensiunan PNS dengan jumlah yang sangat masif tersebut, dimana hal tersebut dilatarbelakangi dengan adanya perubahan peran yang dialami oleh pensiunan PNS sebelum dan sesudah pensiunan.

Pegawai Negeri Sipil (PNS) juga mengalami berbagai reaksi saat memasuki masa pensiun karena adanya suatu perubahan peran. Perubahan peran seorang pensiunan PNS melibatkan transisi dari rutinitas pekerjaan yang terstruktur dan penuh tanggung jawab ke kehidupan yang lebih bebas namun sering kali kurang terarah.<sup>8</sup> Sebagai seorang PNS, mereka terbiasa dengan peran yang jelas dalam lingkungan kerja yang formal, termasuk tanggung jawab administratif dan pelayanan publik. Namun, setelah pensiun, peran tersebut berubah secara signifikan.<sup>9</sup> Mereka harus menyesuaikan diri dengan waktu luang yang lebih banyak dan mencari aktivitas baru yang dapat memberikan makna dan tujuan dalam hidup mereka. Selain itu, pensiunan PNS

---

<sup>7</sup> Badan Kepegawaian Daerah, Statistik Tahun 2024 Badan Kepegawaian Daerah Provinsi DKI Jakarta, diakses pada laman [https://bkddki.jakarta.go.id/statistik/rekap\\_tahun/2024](https://bkddki.jakarta.go.id/statistik/rekap_tahun/2024) pada 24 Agustus 2024.

<sup>8</sup> Abdul Rahmat dan Suyanto, hlm. 81.

<sup>9</sup> Agustiniingsih dan Shanti Wardaningsih, “Upaya dan Penatalaksanaan Perubahan Psikososial di Masa Pensiun: Literature Review”, dalam Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, Vol. 5, No.1, 2022, hlm. 86.

juga perlu mengelola perubahan dalam status sosial dan identitas diri, karena mereka tidak lagi memegang posisi atau otoritas yang sama seperti sebelumnya. Penyesuaian ini bisa menantang, tetapi juga memberikan peluang untuk mengeksplorasi hobi, berkontribusi dalam komunitas, atau bahkan memulai karir kedua yang sesuai dengan minat pribadi mereka.<sup>10</sup> Kondisi pensiunan guru PNS dapat bervariasi tergantung pada kondisi geografis mereka, terutama di daerah metropolitan seperti Jakarta.

Pensiunan guru PNS di Jakarta menghadapi berbagai tantangan saat memasuki masa pensiun. Pensiunan guru PNS perlu menyesuaikan diri dengan perubahan gaya hidup setelah pensiun, termasuk menyesuaikan rutinitas harian, pola aktivitas, dan interaksi sosial. Selain itu, sebagian besar pensiunan guru PNS di Jakarta mungkin mengandalkan dana pensiun dan tabungan mereka untuk mencukupi kebutuhan finansial sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk mengelola keuangan dengan bijaksana dan memastikan keberlanjutan kesejahteraan finansial mereka. Selain itu, kesehatan fisik dan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan pensiunan guru PNS di Jakarta. Mereka perlu memperhatikan gaya hidup sehat, mengelola stres, dan tetap aktif secara fisik dan sosial untuk menjaga kesejahteraan mereka. Dalam hal ini seorang pensiunan guru PNS memerlukan dukungan sosial dalam penyesuaian dirinya.<sup>11</sup>

Dukungan sosial mencakup berbagai bentuk dukungan yang diberikan oleh orang lain, seperti keluarga, teman, rekan kerja, dan komunitas. Dukungan

---

<sup>10</sup> *Ibid.*, hlm. 89.

<sup>11</sup> Pipit Novita, “*The Quest for Teacher Education Quality in Indonesia: The Long and Winding Road*”, dalam *Handbook of Research on Teacher Education* Springer Nature, 2022, hlm. 667.

sosial dapat bersifat emosional, instrumental, atau informasional. Adapun penyesuaian diri merupakan proses adaptasi terhadap perubahan lingkungan atau kehidupan yang dialami seseorang.<sup>12</sup> Dalam konteks pensiunan guru PNS, penyesuaian diri dapat mencakup berbagai aspek, seperti penyesuaian terhadap perubahan peran sosial, keuangan, atau aktivitas sehari-hari. Proses penyesuaian diri ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk dukungan sosial yang diterima dan menjadi hal yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan seorang pensiunan guru PNS melalui masa pensiunannya.

Kurangnya dukungan instrumental juga dapat membuat mereka kesulitan mengatasi masalah sehari-hari seperti keuangan atau kesehatan, sementara kurangnya dukungan informasional dapat membuat mereka kurang siap menghadapi tantangan setelah pensiun.

Akibatnya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kemampuan pensiunan guru PNS untuk menyesuaikan diri dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental dan fisik. Oleh karena itu, sangat penting bagi keluarga, teman, dan komunitas untuk memberikan dukungan sosial yang memadai kepada pensiunan guru PNS. Dengan dukungan sosial yang tepat, pensiunan guru PNS dapat lebih mudah menyesuaikan diri dan menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan sehat setelah pensiun.

Pentingnya dukungan sosial bagi pensiunan guru PNS tidak dapat diabaikan. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu mereka mengatasi

---

<sup>12</sup> Sri Maslihah, "Studi tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat", dalam Jurnal Psikologi Undip, Vol.10, No.2, 2011, hlm. 104.

tantangan setelah pensiun dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Keluarga, teman, dan komunitas memiliki peran penting dalam memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan oleh pensiunan guru PNS.

Dalam konteks ini, dukungan sosial bukan hanya tentang memberikan bantuan praktis, tetapi juga tentang memberikan dukungan emosional dan informasional yang dapat membantu pensiunan guru PNS merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan setelah pensiun. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk memahami pentingnya dukungan sosial bagi pensiunan guru PNS dan berupaya memberikan dukungan yang memadai.

Dengan memberikan dukungan sosial yang memadai, kita dapat membantu pensiunan guru PNS menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia setelah pensiun. Dukungan sosial yang tepat dapat membantu mereka mengatasi tantangan, meningkatkan kesejahteraan, dan menikmati kehidupan yang lebih baik setelah pensiun.

Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pensiunan guru PNS di Jakarta Utara.

## **B. Rumusan Masalah**

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pensiunan guru PNS di Jakarta Utara?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pensiunan guru PNS di Jakarta Utara.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Beberapa manfaat dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam hal mengoptimalkan kemampuan individu yang memasuki usia pensiun. Hal-hal seperti ini dapat menjadi subjek penelitian psikologi yang akan datang.

##### **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan bahwa penelitian ini akan bermanfaat dalam panduan bagi pensiunan guru atau mengedukasi keluarga dan masyarakat agar mampu membantu individu yang memasuki usia pensiun menyesuaikan diri dengan lebih baik. Penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk memberikan edukasi pada penelitian yang akan datang.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Beberapa penelitian terdahulu yang menjadi rujukan bagi penulis dalam menentukan arah penelitian ini antara lain sebagai berikut:

##### **1. Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Masa Pensiun Pejabat Struktural di Pemerintahan Provinsi Bali.**

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun pejabat struktural di Pemerintah Provinsi Bali. Hubungan antara dukungan dengan penyesuaian diri memiliki arti bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi juga penyesuaian diri yang dimiliki oleh pensiunan pejabat struktural. Sebaliknya, jika dukungan sosial yang diperoleh semakin rendah, maka semakin rendah pula penyesuaian diri

para pejabat struktural tersebut pada masa pensiunnya dari struktural pemerintahan. Hal ini menunjukkan bahwa seorang pensiunan dapat mempersepsikan dukungan sosial secara positif, sehingga dapat memperoleh masa pensiun sesuai dengan apa yang diharapkan berupa kenyamanan dalam menjalani masa pensiun. Selain itu, dukungan sosial juga mempunyai peranan yang penting bagi seseorang yang mengalami masa transisi penting dalam kehidupannya seperti memasuki masa pension.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah kesamaan pada tujuan penelitiannya untuk meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Kedua variabel tersebut sama-sama diteliti, baik pada penelitian terdahulu maupun sekarang. Selain itu, penelitian terdahulu juga menggunakan subjek penelitian berupa populasi pensiunan pegawai. Hal ini menunjukkan bahwa masa pensiun sangat penting dalam jenjang karir seorang pegawai dan aspek eksternal seperti dukungan sosial dan penyesuaian diri menjadi beberapa hal yang berpengaruh dalam kehidupan seorang pensiunan pegawai tersebut. Persamaan kedua penelitian juga terletak pada metode yang digunakan yaitu secara kualitatif deskriptif untuk menjelaskan hubungan antar-variabel dan memberikan deskripsi statistik yang menunjukkan keterhubungan antara kedua variabel yang sedang diamati.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah perbedaan sedikit pada subjek penelitian yang digunakan, dimana pada penelitian terdahulu, subjek penelitian yang digunakan berupa pensiunan pejabat struktural di kantor pemerintahan, sedangkan pada penelitian

sekarang digunakan subjek berupa pensiunan guru. Hal ini tentu akan berbeda dari segi latar belakang kedua jenis pegawai tersebut. Guru maupun pejabat struktural tentu memiliki beban tugas yang berbeda selama menjalankan tugasnya sebagai pegawai. Hal ini memungkinkan adanya perbedaan faktor pendorong dari variabel yang sedang diamati. Selain itu, lokasi penelitian terdahulu dengan sekarang juga berbeda. Penelitian terdahulu dilakukan di Bali, sedangkan penelitian sekarang dilakukan di Jakarta Utara. Kedua lokasi tersebut tentu dapat memberikan faktor eksternal yang berbeda terhadap masa pensiunan seorang guru, baik secara kultur, sosial, dan aspek lainnya yang menunjang terbentuknya dukungan sosial dan penyesuaian diri.<sup>13</sup>

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

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan rasa syukur dengan kondisi *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun dengan korelasi positif. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial dan rasa syukur, maka akan semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang diterima oleh PNS menjelang masa pensiun. Sebaliknya, apabila semakin rendah dukungan sosial dan rasa syukur, maka semakin rendah pula kadar *psychological well-being* yang diterima oleh PNS menjelang masa pensiun. Dalam penelitian ini, *psychological well-being* yang diamati

---

<sup>13</sup> Biya, C.I. & Suarya, L.M. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Masa Pensiun Pejabat Struktural di Pemerintahan Provinsi Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*. 3(2): 354-352

adalah sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri, mengatur tindakan, dapat membentuk dan menyesuaikan lingkungan sesuai kebutuhan, memiliki makna dalam hidup, mengeksplorasi dan mengembangkan diri, serta hal positif lainnya.

Persamaan penelitian terdahulu dan sekarang terdapat pada kesamaan variabel yang diamati, yaitu variabel dukungan sosial. Konteks hubungan sosial yang digunakan pada kedua penelitian juga sama, yaitu dukungan sosial yang dapat berupa keberadaan, kesediaan, atau kepedulian dari orang lain yang dapat diandalkan untuk memberikan rasa menghargai dan menyayangi terhadap subjek penelitian baik berupa perhatian, emosi positif, bantuan instrumental, hingga pemberian informasi dan penilaian diri yang positif. Kesamaan penelitian terdahulu dan sekarang juga terletak pada subjek penelitian yang digunakan, yaitu pensiunan PNS yang berprofesi sebagai guru. Profesi yang sama pada subjek penelitian dapat menunjukkan homogenitas dari penelitian karena setidaknya memiliki beban dan tugas yang sama dalam bekerja.

Perbedaan penelitian terdahulu dan sekarang terdapat pada salah satu variabel penelitian yang diteliti, yaitu pada penelitian terdahulu diamati variabel rasa syukur dan psychological well-being. Pada penelitian terdahulu, konteks psychological well-being yang digunakan adalah suatu keadaan individu yang mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dimana juga dapat mengambil keputusan, mengatur perilaku, serta menciptakan lingkungannya agar sesuai dengan apa yang dibutuhkan. Perbedaan variabel ini menyebabkan adanya perbedaan pada metode yang

digunakan, dimana pada penelitian terdahulu digunakan metode skala likert yang berupa skala psychological well-being. Skala tersebut diukur dengan memperhatikan beberapa aspek meliputi otonomi, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, relasi positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri.<sup>14</sup>

### 3. Dukungan Sosial dengan Kesenangan Pensiunan Pegawai Negeri Sipil di Kantor Camat Kecamatan Ilir Timur II Palembang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesenangan pensiunan, dimana korelasi keduanya menunjukkan hasil negatif. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh para pensiunan PNS di Kantor Camat Kecamatan Ilir Timur II Palembang, maka semakin rendah tingkat kesenangan menjalani pensiunan. Hal ini menunjukkan fakta bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diberikan keluarga dan lingkungan sekitar pensiunan, maka akan semakin sedikit para pensiunan yang merasakan kesenangan. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi salah satu kebutuhan dari seorang pensiunan yang memerlukan kepuasan hidup atau optimum aging. Pensiunan yang memperoleh dukungan sosial yang besar akan menjadi pensiunan yang lebih optimis dalam menghadapi kehidupan pensiun. Selain itu, pensiunan dengan dukungan sosial yang baik juga lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologi dan lebih mampu untuk mencapai apa yang diinginkan oleh pensiunan tersebut.

---

<sup>14</sup> Amalia Zain. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dan rasa Syukur dengan *Psychological Well-Being* pada PNS Menjelang Masa Pensiun. *Jurnal Psikologi Anfusina*. 3(2).

Persamaan penelitian terdahulu dan sekarang terletak pada salah satu variabel yang diamati, yaitu variabel dukungan sosial. Dalam kedua penelitian, konteks variabel dukungan sosial yang digunakan memiliki kesamaan arti dan posisi. Dukungan sosial yang dimaksud berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penilaian. Aspek-aspek dukungan sosial tersebut sangat terkait dengan seorang pensiunan PNS. Selain itu, kesamaan kedua penelitian juga terdapat pada subjek penelitian yang digunakan yaitu seorang pensiunan PNS, meskipun terdapat sedikit perbedaan dari latar belakang profesinya. Secara garis besar, pegawai PNS memiliki kondisi yang tidak jauh berbeda ketika memasuki masa pensiunan.

Perbedaan penelitian terdahulu dan sekarang terletak pada salah satu variabel yang diamati, yaitu variabel kesepian pada pensiunan PNS. Dalam penelitian terdahulu, konteks kesepian yang digunakan yakni sebagai suatu perasaan yang menyedihkan akibat adanya keterpautan jarak yang jauh dengan orang lain baik dari segi jarak maupun perasaan. Kesepian yang dimaksud juga dapat berupa dua dinamika dasar, yaitu kondisi menginginkan kehadiran orang lain maupun suatu kebutuhan untuk diinginkan kehadirannya oleh orang lain. Selain itu subjek penelitian juga berbeda, dimana pada penelitian terdahulu, subjek penelitian yang digunakan berupa pensiunan PNS di kantor pemerintahan, sedangkan pada penelitian sekarang digunakan subjek berupa pensiunan guru. Hal ini tentu akan berbeda dari segi latar belakang kedua jenis pegawai tersebut. Hal ini

memungkinkan adanya perbedaan faktor pendorong dari variabel yang sedang diamati.

4. Jurnal penelitian oleh Siti Lailatin Nishfi, Agustin Handayani dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang”

Jurnal yang diunggah pada tahun 2021. Jurnal ini diunggah pada situs *Journal of Psychological Perspective*, 3 (1), Juni 2021. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi korelasi antara dukungan sosial dan penyesuaian diri remaja. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri ( $R = 0,264$ ,  $F_{hitung} = 38,464$ , signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ )). Semakin tinggi tingkat dukungan sosial, semakin baik penyesuaian diri remaja di Pesantren. Variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 26,4% terhadap penyesuaian diri.<sup>15</sup>

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah kedua penelitian berfokus pada hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri. Meskipun pada kelompok yang berbeda (pensiunan guru PNS dan remaja SMA), keduanya tetap mengeksplorasi interaksi antara dua variabel tersebut. Dalam menentukan subjek penelitian, keduanya menggunakan pendekatan kuantitatif dalam penelitiannya. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian yang akan dilakukan mengambil subjek dari kelompok pensiunan guru PNS di Jakarta, sementara penelitian

---

<sup>15</sup> Siti Lailatin Nishfi and Agustin Handayani, ‘Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang’, *Journal of Psychological Perspective*, 3.1 (2021), 23–26.

terdahulu ini mengangkat tentang remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang hanya melibatkan siswa-siswi SMA.

5. Jurnal penelitian oleh Syarifah Masraini Assagaf, dkk dengan judul “Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Pada Lansia Di Panti Sosial Jakarta”

Penelitian yang diunggah pada Jurnal IKRA-ITH Humaniora Vol 5 No 1 Bulan Maret 2021. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi keterkaitan antara dukungan sosial, penyesuaian diri, dan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Jakarta. Populasi studi terdiri dari 250 lansia yang tinggal di Panti Sosial tersebut, dengan sampel sebanyak 130 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, sesuai dengan tabel Krejciei Morgan. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dan menerapkan analisis data menggunakan perangkat lunak *SPSS 22.00 for Windows*. Analisis korelasi bivariat antara depresi dengan dukungan sosial menunjukkan koefisien korelasi  $p = 0,001 < 0,005$ , yang mengindikasikan penerimaan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Begitu pula dengan hubungan antara depresi dengan penyesuaian diri, di mana koefisien korelasi  $p = 0,002 < 0,005$ , sehingga  $H_a$  diterima. Selanjutnya, korelasi antara depresi, dukungan sosial, dan penyesuaian diri memperoleh koefisien  $p = 0,004 < 0,005$ , yang mengonfirmasi penerimaan  $H_a$ .

Melalui analisis regresi dengan metode enter, nilai korelasi antara depresi dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri adalah  $R = 0,141$  dan  $R^2 = 0,020$ , dengan nilai  $p$  sebesar  $0,003$  ( $p < 0,005$ ). Hasil ini menegaskan adanya hubungan antara depresi dengan dukungan sosial dan penyesuaian

diri pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Mulia 4 Cengkareng. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa faktor-faktor tersebut saling terkait dalam konteks lansia yang tinggal di panti sosial.<sup>16</sup>

Persamaan dengan penelitian yang akan dibahas adalah keduanya berfokus pada hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam konteks kelompok tertentu, baik itu lansia di panti sosial maupun pensiunan guru PNS di Jakarta. Baik penelitian terdahulu maupun yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif dalam penelitiannya. Hasil dari kedua penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan wawasan yang berguna bagi pembuat kebijakan, praktisi kesehatan mental, dan pihak terkait lainnya dalam merancang intervensi atau layanan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan dan penyesuaian diri kelompok yang diteliti. Perbedaan penelitian dengan penelitian terdahulu, penelitian terdahulu melibatkan lansia yang tinggal di panti sosial sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian yang akan dilakukan akan melibatkan pensiunan guru PNS.

## **F. Definisi Operasional**

Penyesuaian diri masa pensiun adalah variabel tergantung dari penelitian ini dan variabel bebas adalah dukungan sosial. Ini adalah definisi operasional dari masing-masing variabel:

### **1. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah bantuan nyata yang diterima dan dirasakan oleh pensiunan PNS. Ini dapat memberikan manfaat emosional atau

---

<sup>16</sup> Syarifah Masraini Assagaf, Rilla Sovitriana, and Evi Nilawati, 'Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Pada Lansia Di Panti Sosial Jakarta', *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5.1 (2021), 1–4.

mempengaruhi tingkah laku penerima, seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan kelompok. Dukungan sosial diukur dengan skala dukungan sosial, dan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat dukungan sosial yang diterima.

Dukungan sosial berkaitan erat dengan beberapa aspek penting dalam kehidupan individu, seperti kesehatan mental, kesejahteraan, kualitas hidup, dan penyesuaian diri. Dalam konteks pensiunan guru PNS, dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka, serta membantu mereka menyesuaikan diri dengan kehidupan baru setelah pensiun.

## 2. Penyesuaian Diri Masa Pensiun

Penyesuaian diri masa pensiun adalah kemampuan seorang pensiunan untuk menghadapi tekanan atau perubahan sehingga mereka lebih dapat mengekspresikan perasaan mereka dan memahami perubahan yang mereka alami, serta menjadi lebih positif tentang diri mereka sendiri. Ini berdampak pada kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Tingkat penyesuaian diri untuk masa pensiun dapat diukur dengan menggunakan Skala Penyesuaian Diri Masa Pensiun. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang lebih besar.