

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Konsep penyesuaian diri dalam teori yang dijelaskan oleh Schneiders merupakan salah satu pendekatan dalam psikologi yang menjelaskan bagaimana individu beradaptasi dengan lingkungan, tantangan, dan perubahan dalam hidup mereka. Schneiders mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses dinamis yang melibatkan bagaimana seseorang menyeimbangkan kebutuhan internal dan tuntutan eksternal. Penyesuaian diri merupakan proses yang terus berkembang, dimana penyesuaian diri terjadi secara bertahap dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan lingkungan, pengalaman hidup, dan perkembangan individu itu sendiri. Selain itu, penyesuaian diri melibatkan keseimbangan antara kebutuhan, keinginan, dan harapan internal individu dengan tuntutan, norma, dan harapan yang ada dalam lingkungan mereka. Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika mereka mampu memenuhi kebutuhan internal sembari memenuhi tuntutan eksternal secara efektif.¹⁷

Penyesuaian diri adalah usaha yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya,

¹⁷ Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1960), hlm. 45.

sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan dengan diri atau lingkungannya. Konflik dan frustrasi muncul karena individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan masalah yang timbul pada dirinya.¹⁸ Selaras dengan pernyataan tersebut, penyesuaian diri adalah sebuah interaksi yang kontinyu antara diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan sebuah proses timbal balik dan saling mempengaruhi antara individu dan lingkungannya.¹⁹ Penyesuaian sebagai indeks untuk integrasi, atau perilaku harmonis individu dengan individu-individu lain dari lingkungan itu menganggap bahwa orang tersebut dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya.²⁰

Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien.²¹ Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.²² Maka dari itu penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah

¹⁸ Agnes Wahyu Erna, “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Taruna Tingkat Pertama Jalur Mandiri di ATKP Makassar”, dalam *Airman Jurnal Teknik dan Keselamatan Transportasi*, Vol. 1, No. 1, 2018, hlm. 31.

¹⁹ Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan”, dalam *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol. 1, No. 1, 2012, hlm. 22.

²⁰ Sofy Ariany Hasan dan Muryantinah Mulyo Handayani, “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa Tunarungu di Sekolah Inklusi”, dalam *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 3, No. 2, 2014, hlm. 131.

²¹ Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani, *Op. Cit.*, hlm. 23.

²² *Ibid.*, hlm. 23.

tingkah laku individu agar dari perubahan tingkah laku tersebut dapat terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan hubungan antara orang dan lingkungan.²³ Haber & Runyon menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu.²⁴

Kesimpulan dari teori penyesuaian diri oleh Schneiders yang relevan dengan penelitian ini meliputi konsep penyesuaian diri sebagai proses dinamis, pentingnya keseimbangan pemenuhan kebutuhan internal dan tuntutan eksternal, peran dukungan sosial dalam penyesuaian diri, serta penyesuaian diri yang efektif meningkatkan kesejahteraan seseorang. Berdasarkan konsep-konsep tersebut, teori penyesuaian diri oleh Schneiders dapat memberikan kerangka teoritis yang kuat untuk memahami bagaimana dukungan sosial memengaruhi kemampuan pensiunan guru PNS untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan setelah pensiun. Konsep yang berada dalam teori ini dapat digunakan untuk menganalisis data penelitian dan mengembangkan rekomendasi praktis yang bermanfaat bagi pensiunan guru.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut teori penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders, penyesuaian diri adalah proses dinamis yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungannya. Penyesuaian diri mencakup bagaimana

²³ Hanifa Rahma, dkk., “*Penyesuaian Diri Perempuan Bekerja Meninggalkan Karir untuk Rumah Tangga*”, dalam *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, No. 6, 2021, hlm. 2.

²⁴ Endang Sri Indrawati dan Nailul Fauziah, “*Attachment dan Penyesuaian Diri dalam Perkawinan*”, dalam *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 11, No. 1, 2012, hlm. 42.

seseorang menyeimbangkan kebutuhan internal dengan tuntutan eksternal yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Schneiders mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri:²⁵

a. Faktor Internal (Individu)

Kondisi kesehatan fisik seseorang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri. Kesehatan yang baik mendukung kemampuan individu untuk beradaptasi dengan tantangan hidup, sementara kesehatan yang buruk dapat menjadi hambatan dalam proses penyesuaian diri. Selain itu, kondisi psikologis, termasuk tingkat stres, kecemasan, dan stabilitas emosional, memainkan peran penting dalam penyesuaian diri. Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi, sementara masalah kesehatan mental dapat menghambat proses penyesuaian.

Aspek-aspek kepribadian seperti optimisme, resiliensi, dan kemampuan untuk mengelola stres juga memengaruhi seberapa baik seseorang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan dan tantangan. Selain itu, pengalaman masa lalu, termasuk cara individu mengatasi situasi sulit sebelumnya, dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri. Pengalaman yang mendukung pengembangan keterampilan *coping* (kemampuan mengatasi masalah) akan meningkatkan penyesuaian diri.

²⁵ ²⁵ Alexander A. Schneiders, Op. Cit, 1960, hlm. 125.

b. Faktor Eksternal (Lingkungan)

Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas merupakan faktor eksternal yang penting. Dukungan sosial yang kuat dapat memberikan rasa aman, mengurangi stres, dan membantu individu dalam proses penyesuaian diri. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menghambat penyesuaian diri. Selain itu, lingkungan fisik, termasuk tempat tinggal, lingkungan kerja, dan akses terhadap fasilitas yang dibutuhkan, juga memengaruhi penyesuaian diri. Lingkungan yang nyaman dan mendukung dapat memudahkan individu untuk beradaptasi dengan perubahan.

Norma-norma, harapan, dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar juga dapat memengaruhi penyesuaian diri individu. Tuntutan sosial yang tinggi atau tidak realistis dapat menyebabkan stres, sementara lingkungan yang mendukung dan realistis dalam harapan-harapannya dapat membantu individu menyesuaikan diri dengan lebih baik. Perubahan signifikan dalam lingkungan sosial, seperti pensiun, pindah tempat tinggal, atau kehilangan orang terdekat, juga dapat menjadi tantangan besar dalam penyesuaian diri. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan ini sangat bergantung pada bagaimana individu merespons dan beradaptasi terhadap situasi baru.

c. Faktor Situasional

Situasi spesifik seperti kehilangan pekerjaan, pensiun, atau krisis kesehatan dapat menuntut penyesuaian diri yang signifikan. Bagaimana individu menghadapi situasi ini akan sangat dipengaruhi oleh faktor

internal dan eksternal yang disebutkan sebelumnya. Selain itu, cara seseorang mengatasi situasi sulit, termasuk penggunaan strategi coping yang adaptif seperti mencari dukungan sosial, merencanakan tindakan, dan mengelola emosi, sangat menentukan keberhasilan penyesuaian diri.

d. Faktor Sosial dan Budaya

Norma-norma dan nilai-nilai yang dianut dalam budaya seseorang dapat memengaruhi bagaimana mereka menyesuaikan diri. Misalnya, dalam budaya yang menekankan kolektivisme, dukungan sosial dan interaksi dengan keluarga besar mungkin lebih penting dalam penyesuaian diri dibandingkan dalam budaya yang lebih individualistik. Selain itu, peran yang diemban seseorang dalam masyarakat, seperti peran sebagai guru, pensiunan, atau anggota keluarga, juga mempengaruhi penyesuaian diri. Penyesuaian terhadap perubahan peran sosial (misalnya, dari pekerja aktif menjadi pensiunan) merupakan bagian penting dari penyesuaian diri.

Teori Schneiders tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri adalah proses kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor yang mencakup faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional, serta faktor sosial dan budaya. Pengimplementasian penyesuaian diri sangat melekat kepada faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri, sehingga keterkaitannya tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya.

3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut:²⁶

- a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan. Aspek ini menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara cermat dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.
- b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal. Aspek ini menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.
- c. Frustrasi personal yang minimal. Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

²⁶ Alexander A. Schneiders, Op. cit., 1960, hlm. 121.

- d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku, dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik.
- e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.
- f. Sikap realistik dan objektif. Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.²⁷

B. Dukungan Sosial

Menurut Teori Dukungan Sosial oleh Sarafino, dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan mekanisme penanganan, terutama selama transisi kehidupan yang signifikan seperti pensiun. Bagi pensiunan guru yang mungkin menghadapi perubahan

²⁷ Eka Sri Handayani, *KESEHATAN MENTAL (MENTAL HYGIENE)* (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al – Banjari, 2022), hlm. 62.

identitas, rutinitas, isolasi sosial, atau tantangan keuangan, dukungan sosial menjadi alat penting dalam proses adaptasi diri, membantu mereka menavigasi kompleksitas emosional dan praktis dari tahap kehidupan baru ini.²⁸

Sarafino menjelaskan dukungan sosial sebagai konsep multifaset yang mencakup empat jenis utama: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kebersamaan. Setiap jenis dukungan memiliki fungsi yang berbeda namun saling terkait dalam membantu individu mengelola stres, mengambil keputusan, dan mempertahankan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam teorinya, terdapat beberapa jenis atau aspek dukungan sosial yang mencakup dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kebersamaan. Beberapa aspek dukungan ini akan dijelaskan secara detail pada sub-bab berikutnya.²⁹

Teori Sarafino mencakup "hipotesis *buffering*", yang menyatakan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai pelindung terhadap efek negatif dari stres. Selama transisi kehidupan seperti pensiun, stres seringkali tidak dapat dihindari—baik itu ketidakpastian keuangan, hilangnya rutinitas, atau masalah kesehatan. Bagi pensiunan guru, stres juga bisa berasal dari perasaan terputus dari peran sebelumnya atau kehilangan tujuan. Dukungan sosial, dalam semua bentuknya, membantu mengurangi stres ini dengan memberikan rasa aman emosional, bantuan praktis, dan panduan informasi.³⁰

Misalnya, dukungan emosional dari keluarga dan teman dapat mengurangi perasaan cemas atau depresi, sementara dukungan instrumental

²⁸ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (Hoboken: John Wiley & Sons, 2014), hlm. 81.

²⁹ *Ibid*, hlm. 82.

³⁰ *Ibid*, hlm. 85.

membantu pensiunan mengelola aspek praktis dari pensiun, seperti perawatan kesehatan atau keuangan. Dukungan informasi memberi mereka alat untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan yang lebih percaya diri, sedangkan dukungan kebersamaan memastikan mereka tetap aktif secara sosial dan menghindari isolasi. Dengan meredam efek stres, dukungan sosial memungkinkan pensiunan guru untuk beradaptasi lebih baik dengan tuntutan pensiun.

Konsep dukungan sosial Sarafino sangat terkait dengan model biopsikososial, yang mengakui bahwa kesehatan dan kesejahteraan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Dukungan sosial, sebagai faktor sosial, berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental dengan meningkatkan mekanisme penanganan, mengurangi respons stres, dan mempromosikan perilaku sehat.³¹

Dukungan sosial, terutama dukungan emosional dan kebersamaan, membantu pensiunan menjaga kesehatan mental dengan mengurangi risiko kesepian, depresi, dan kecemasan. Pensiunan guru, yang mungkin telah menghabiskan puluhan tahun di lingkungan yang aktif secara sosial dan terstruktur, sering kali mengalami tantangan emosional saat meninggalkan karier mereka. Dukungan emosional dan kebersamaan membantu mereka mengembangkan rasa tujuan dan rasa memiliki yang baru, memperkuat harga diri mereka, dan mendorong kesehatan mental yang positif.³²

Dukungan sosial juga terkait dengan peningkatan kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan jaringan sosial yang kuat

³¹ *Ibid*, hlm. 84.

³² *Ibid*, hlm. 86

mengalami stres yang lebih sedikit, yang mengarah pada penurunan kadar kortisol (hormon stres), tekanan darah yang lebih rendah, dan sistem kekebalan yang lebih kuat. Bagi pensiunan guru, menerima dukungan instrumental dapat berarti pengelolaan yang lebih baik terhadap penyakit kronis atau keterbatasan fisik, karena keluarga dan teman-teman membantu mereka mengakses perawatan kesehatan atau menjaga aktivitas fisik. Dukungan informasi dapat memberikan mereka strategi untuk menjaga gaya hidup sehat, yang berkontribusi pada kesejahteraan fisik selama pensiun.

Dukungan sosial memperkuat aspek sosial dari kesejahteraan, mencegah isolasi dan mendorong partisipasi sosial. Dukungan kebersamaan sangat penting untuk mempertahankan koneksi sosial setelah pensiun, memungkinkan pensiunan guru tetap terlibat dengan komunitas mereka dan mengejar kegiatan yang membawa kepuasan. Dengan tetap aktif secara sosial, pensiunan dapat mempertahankan kualitas hidup yang lebih tinggi dan mengurangi risiko terkait penarikan sosial dan isolasi.³³

1. Aspek-aspek Dukungan Sosial

a. Dukungan Emosional (*Emotional or Esteem Support*)

Dukungan emosional merujuk pada ekspresi empati, perhatian, cinta, dan dorongan yang diterima dari keluarga, teman, dan rekan. Ini sangat penting bagi kesejahteraan emosional, terutama selama masa stres atau transisi, seperti pensiun.

³³ *Ibid*, hlm. 86.

b. Dukungan Instrumental (*Instrumental or Tangible Support*)

Dukungan instrumental, atau dukungan nyata, melibatkan bantuan praktis yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari atau memecahkan masalah, seperti bantuan keuangan, membantu pekerjaan rumah, atau transportasi.

c. Dukungan Informasional (*Informational Support*)

Dukungan informasi mengacu pada nasihat, saran, atau umpan balik yang membantu individu memecahkan masalah atau membuat keputusan yang tepat.

d. Dukungan Kebersamaan (*Companionship Support*)

Dukungan kebersamaan merujuk pada ketersediaan teman atau kelompok sosial yang menyediakan kegiatan bersama, waktu bersama, dan rasa memiliki.

Sarafino menjelaskan dukungan sosial sebagai konsep multifaset yang mencakup empat jenis utama: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kebersamaan. Setiap jenis dukungan memiliki fungsi yang berbeda namun saling terkait dalam membantu individu mengelola stres, mengambil keputusan, dan mempertahankan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam teorinya, terdapat beberapa jenis atau aspek dukungan sosial yang mencakup dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kebersamaan. Beberapa aspek dukungan ini akan dijelaskan secara detail pada sub-bab berikutnya.

Bagi pensiunan guru, tetap terlibat secara sosial bisa melibatkan mempertahankan hubungan dengan mantan rekan kerja, bergabung dengan kelompok pensiun, atau berpartisipasi dalam kegiatan komunitas. Menjadi bagian dari kelompok atau memiliki teman untuk berbagi hobi, bepergian, atau hanya berkumpul sosial tidak hanya mengurangi isolasi tetapi juga membawa kebahagiaan dan kepuasan. Dukungan kebersamaan mengingatkan pensiunan bahwa mereka tidak sendirian dalam perjalanan ini, memberikan rasa kontinuitas antara kehidupan profesional dan kehidupan pensiun mereka. Jenis dukungan ini membantu membangun rasa komunitas dan rasa memiliki, yang penting untuk kesejahteraan emosional dan adaptasi diri yang positif.

Setiap bentuk dukungan sosial memainkan peran unik dalam memfasilitasi adaptasi diri bagi pensiunan guru. Dukungan emosional menumbuhkan kesejahteraan psikologis mereka, membantu mereka menghadapi gejala emosional yang bisa muncul saat pensiun. Dukungan instrumental mengurangi beban praktis, memberikan rasa aman dan kebebasan untuk mengeksplorasi peluang baru. Dukungan informasi membekali mereka dengan pengetahuan yang diperlukan untuk menavigasi kehidupan pensiun, mulai dari manajemen kesehatan hingga keterlibatan sosial. Terakhir, dukungan kebersamaan mendorong koneksi dan mengurangi kesepian, menawarkan platform bagi pensiunan guru untuk

membangun hubungan sosial baru dan mempertahankan kehidupan yang memuaskan setelah karier.³⁴

2. Pensiunan PNS

Pensiunan PNS adalah pegawai negeri sipil (PNS) yang telah berhenti bekerja karena telah mencapai batas usia pensiun (BUP) yang ditetapkan oleh pemerintah atau karena alasan tertentu seperti kesehatan atau kebijakan pemerintah. Setelah pensiun, mereka tidak lagi menjalankan tugas sebagai PNS dan mulai menerima tunjangan pensiun. Umumnya, usia pensiun untuk PNS di Indonesia adalah 58 tahun untuk pejabat fungsional dan 60 tahun untuk pejabat struktural. Namun, ada beberapa jabatan tertentu yang memiliki usia pensiun yang berbeda sesuai dengan peraturan yang berlaku. Selain pensiun pada usia yang ditentukan, PNS juga bisa pensiun dini karena alasan kesehatan, restrukturisasi organisasi, atau permintaan pribadi. Pensiun dini biasanya terjadi sebelum mencapai BUP.

Faktor penyebab pensiunan, khususnya, dikarenakan faktor usia, dimana terjadi ketika PNS mencapai batas usia pensiun yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Selain itu, terdapat pensiunan dini yang biasanya disebabkan oleh beberapa faktor seperti kesehatan, efisiensi organisasi, atau alasan pribadi. Adapula pensiun yang terjadi karena alasan kesehatan yang membuat PNS tidak dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Selain itu, pensiun dapat disebabkan oleh perubahan organisasi, seperti perampangan birokrasi atau penggabungan instansi, yang mengharuskan

³⁴ Dahlia, Mawarpury dan Amna, Kesehatan Mental (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2020), hlm. 41.

pengurangan pegawai. Beberapa faktor tersebut dapat menyebabkan seseorang PNS dapat mengalami fase pensiun.

Berdasarkan pengalaman personal seorang yang mengalami pensiun dapat dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu pengalaman orang yang baru dan telah lama memasuki masa pensiun. Pada orang yang baru memasuki masa pensiunan, banyak pensiunan merasa kehilangan identitas yang terkait dengan pekerjaan mereka. Perubahan dari peran aktif sebagai PNS menjadi pensiunan dapat menyebabkan perasaan kehilangan makna dan tujuan hidup. Meskipun menerima tunjangan pensiun, ada pensiunan yang merasa penurunan pendapatan dibandingkan ketika masih bekerja. Hal ini dapat menyebabkan penyesuaian dalam gaya hidup dan pengelolaan keuangan. Selain itu, perubahan besar dalam rutinitas harian dan status sosial dapat menyebabkan stres, kecemasan, atau depresi. Selain itu, pensiunan juga mungkin mengalami penurunan aktivitas fisik yang dapat memengaruhi kesehatan mereka.³⁵

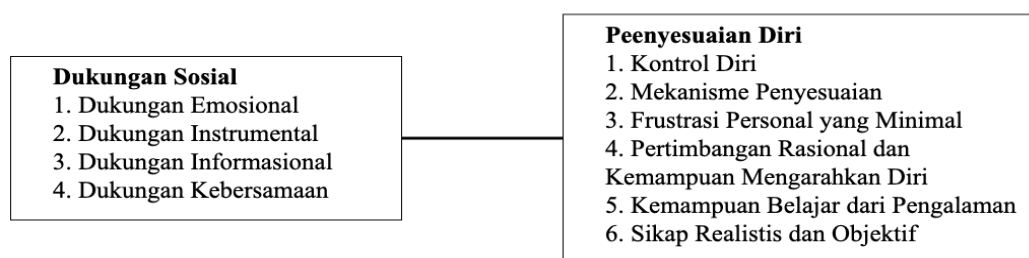
Adapun pada orang yang telah lama menjalani masa pensiunan setelah beberapa waktu, banyak pensiunan dapat menyesuaikan diri dengan gaya hidup baru mereka. Mereka mungkin menemukan rutinitas baru, hobi, atau kegiatan yang memberikan makna dan kepuasan. Seiring bertambahnya usia, pensiunan mungkin menghadapi tantangan kesehatan yang lebih besar, termasuk penurunan mobilitas dan peningkatan risiko penyakit kronis. Dengan berjalannya waktu, pensiunan yang tidak merencanakan keuangan dengan baik mungkin menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan

³⁵ Adrie S., “*Hak-Hak Pegawai Pegawai Negeri Sipil (PNS) Daerah pada Masa Pensiun dalam Perspektif Hukum Kepegawaian*”, dalam Jurnal Yustitia, Vol. 16, No. 2, 2022, hlm. 145.

hidup mereka. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup di masa pensiun. Pensiunan yang sudah lama mungkin memiliki peran yang lebih besar dalam keluarga, seperti membantu mengurus cucu atau memberikan dukungan emosional kepada anggota keluarga lainnya. Namun, mereka juga mungkin mengalami kehilangan pasangan hidup atau teman sebaya, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.³⁶

C. Kerangka Berpikir

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini dan skema kerangka berpikir yang telah dirumuskan, maka hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- a. H_0 : Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pensiunan guru PNS di Jakarta Utara.
- b. H_a : Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pensiunan guru PNS di Jakarta Utara.

³⁶ Agus Nugraha, "Kebijakan Pensiun Pegawai Negeri Sipil (PNS) dalam Perspektif Ekonomi Politik", dalam Jurnal Kebijakan dan Manajemen PNS, Vol. 8, No. 2, 2014, hlm. 17.