

# Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap *Psychological*

## *Well-Being* Pada Masa Pensiun

Dessy Permata Sari; Dra. Veronika Suprapti, M.S.Ed

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

Email: [dessy.sari90@yahoo.com](mailto:dessy.sari90@yahoo.com)

**Abstract:** *This study aims to determine whether family support can affect the psychological well-being in retirement. The research subject is a retired Semen Gresik, domiciled in Gresik, aged over 55 years. In this study, variable X that is family support using the theory of Smet (1994) and variable Y that is psychological well-being using the theory of Ryff (1989). The sampling technique used was purposive sampling. To test the quality of the measuring instrument used to test the validity of the content on professional judgment and SPSS 16.0 for Windows and test reliability with Chronbach Alpha technique. Questionnaires family support, after the first round has a reliability coefficient of 0.818, psychological well-being scale has a reliability coefficient of 0.781. Data analysis is conducted with the statistical technique of regression analysis by using SPSS statistical program version 16. Based on the result of data analysis, obtain value F table > F so that the regression equation is not acceptable. With the result can be conclude that there's no effect family support to psychological well-being on retirement.*

**Keywords:** *Family Support, Psychological Well-Being, Retired*

**Abstrak:** *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dukungan keluarga dapat mempengaruhi psychological well-being pada masa pensiun. Subjek penelitian merupakan pensiunan Semen Gresik, berdomisili di Gresik, berusia di atas 55 tahun. Pada penelitian ini, variabel X yaitu dukungan keluarga menggunakan teori dalam Smet (1994) dan variabel Y yaitu psychological well-being menggunakan teori Ryff (1989). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Untuk menguji kualitas alat ukur digunakan uji validitas isi dengan professional judgement dan bantuan SPSS 16.0 for windows serta uji reliabilitas dengan teknik Alpha Chronbach. Kuisioner dukungan keluarga, setelah dilakukan putaran pertama mempunyai koefisien reliabilitas sebesar 0,818, skala psychological well-being mempunyai koefisien reliabilitas sebesar 0,781. Analisis data dilakukan dengan teknik statistic analisis regresi dengan bantuan program statistik SPSS versi 16.0. Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai F tabel > F sehingga persamaan regresi tidak diterima. Dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap psychological well-being pada masa pensiun.*

**Kata Kunci:** *Dukungan Keluarga, Psychological Well-Being, Pensiunan*

Powell (1983) menjelaskan bahwa dewasa muda merupakan masa saat individu telah menyelesaikan semua tingkat pendidikan formal dan mulai mencari pekerjaan untuk masa depannya. Aktivitas tersebut akan terus berlanjut hingga individu memasuki usia lanjut. Individu, disisi lain tidak mungkin dapat bekerja selama hidupnya. Setiap individu akan memasuki masa pension ketika usianya telah menginjak batas yang telah ditentukan. Menurut Turner dan Helms (1995), masa pension terjadi ketika individu telah berhenti dari aktivitas atau dunia kerja dan dirinya mulai menjalankan peranan baru dalam kehidupannya. Salah satu penyebab yang menjadi alasan individu dipensiunkan adalah faktor usia yang telah dirasa mulai kurang produktif. Produktivitas kerja individu yang berusia lanjut dianggap telah mengalami penurunan dan harus menjalani masa pension untuk dapat melanjutkan kehidupan selanjutnya yang terbebas dari aktivitas kerja.

Batas usia pensiun di dunia ini berbeda-beda waktunya, sedang di Indonesia setiap Perusahaan atau BUMN umumnya masa pension jatuh diantara usia 56 tahun ( menurut PP RI Pasal 3 No. 2 Tahun 1979), salah satunya adalah Semen Gresik. Jumlah lansia yang tercatat di BPS mengalami peningkatan setiap tahunnya. Di Gresik sendiri terdapat 94.340 jiwa pada tahun 2008 dan 114.171

jiwa pada tahun 2009 (Sumber: BPS Provinsi Jawa Timur, Susenas 2008-2009). Sedangkan jumlah pensiunan di PT Semen Gresik (Persero) Tbk. tercatat 1.500 jiwa, yang pasti di atas 55 tahun (Sumber: Dana Pensiunan Semen Gresik).

Setiap individu pasti akan melalui tahapan-tahapan dalam kehidupannya. Salah satu diantaranya adalah bekerja. Bekerja merupakan bentuk serangkaian aktivitas yang dilakukan oleh setiap individu. Adanya aktivitas sehari-hari dengan bekerja membuat individu memiliki kesibukan yang berarti bagi kehidupannya. Sedangkan ditinjau secara psikologis, bekerja memiliki tujuan untuk memenuhi rasa identitas, status, dan taupun fungsi social individu.

Pada tahun 2006, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Eva Diana Sari dan Joko Kuncoro dengan topic penelitian "Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Dukungan Sosial Pada PT Semen Gresik". Subjek penelitian Eva dan Joko merupakan karyawan Semen Gresik yang akan memasuki masa pensiun. Hasil dari penelitian tersebut, mengatakan bahwa semakin tinggi dukungan social maka kecemasan dalam menghadapi masa pension akan semakin rendah.

Salah satu perhatian utama pada lanjut usia ialah bagaimana dirinya dapat melewati dengan baik masa pensiunnya, sehingga dapat melewati masa transisi dari kehidupan aktif sebelumnya menuju kehidupan yang tidak aktif. Jika pensiunan tidak dapat melewati masa transisi awal dengan baik, maka pensiunan memiliki resiko tinggi akan terserangnya penyakit, depresi, serangan jantung dan bahkan kematian (Chaudhri, 1992 dalam Punia&Punia, 2002).

Pada penelitian yang dilakukan Novalia pada tahun 2007, yaitu melihat *psychological well-being* pada lanjut usia yang tinggal di pantiwerdha. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa, lanjut usia memerlukan keluarga dalam mencapai *psychological well-being* selain dari dirinya sendiri dan interaksi social dengan lingkungan sekitarnya. Lanjut usia yang sudah tidak memiliki pasangan hidup, akan lebih memilih tidak bergantung kepada anak-anaknya dan memilih untuk mandiri. Terlebih ketika anak-anaknya telah menikah, berumah tangga, dan hidup terpisah. Kemandirian yang dimiliki lanjut usia dan perasaan yang tidak ingin merepotkan anak-anaknya, membuat lanjut usia tidak bergantung kepada keluarga. Dari hasil penelitian ini juga dijelaskan bahwa, adanya pergolakan antara perasaan ingin diperhatikan dengan kesadaran bahwa anggota keluarga (khususnya anak) juga memiliki kepentingan yang lain,

membuat lanjut usia lebih menerima kondisi dirinya. Ketika tinggal dipantiwerdha, lanjut usia akan banyak berinteraksi dengan teman-teman seuasianya yang juga tinggal atau dititipkan dipantiwerdha.

Tentu saja, rasa kasih sayang yang diberikan keluarga berkurang. Bagi lanjut usia yang masih memiliki keluarga, dirinya masih dapat bertemu atau dijenguk oleh keluarganya, namun pada lanjut usia yang sudah tidak memiliki keluarga inti, maka teman-teman seuasianya yang berada dipantiwerdha dan para pengurus pantilah yang menjadi keluarga bagi dirinya. Hal inilah yang membuat lanjutusia yang tinggal dipantiwerdha berusaha mencapai *psychological well-being* melalui keyakinan dan pengalaman dari hidupnya sendiri.

Walaupun keluarga tidak sepenuhnya selalu ada untuk lanjut usia, namun factor pengganti dengan adanya teman-teman seuasianya dapat membuat lanjut usia tetap dapat mencapai *psychological well-being* diharitunya. Faktor internal yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* lanjutusia ialah factor ekonomi, kesehatan, dan penerimaan diri yang positif terhadap seluruh pengalaman hidup yang telah dijalani. Sedangkan factor eksternal didapat melalui dukungan keluarga yang diterima lanjutusia dalam mencapai *psychological well-being* pada masa pensiun.

Menurut Hurlock (1997), pada saat masa pension itu benar-benar tiba, masa tersebut nampak kurang diinginkan dari masa aktif sebelumnya. Orang usia lanjut merasa bahwa tunjangan pensiun mereka tidak dapat mencukupi untuk memungkinkan mereka hidup sesuai dengan rencana dan harapan mereka. Fenomena-fenomena yang terjadi dimasyarakat, banyak memperlihatkan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh individu yang telah menjalani masa pensiun. Banyaknya kasus-kasus yang telah dikaji dalam penelitian sebelumnya, membuat masa pensiun perlu mendapatkan perhatian yang cukup penting. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa ketika memasuki masa pensiun, pensiunan akan terbebas dari tekanan bekerja. Pada saat pensiun, pensiunan akan menjalankan peran barunya dan menikmati hari tuanya dengan hasil yang telah dimilikinya. Namun kenyataannya, ketika telah menjalankan masa pensiun, permasalahan yang dihadapi oleh pensiunan sangat beraneka ragam dan berbeda-beda penyebabnya. Seperti yang terjadi di lingkungan sekitar penulis, terdapat beberapa permasalahan pada pensiunan diantaranya yaitu, masalah keluarga, keuangan, kesehatan, dan tidak dapat beradaptasi dengan baik selama masa transisi dari masa

sebelum pensiun sampai menginjak masa pensiun. Berdasarkan hasil data tambahan yang diperoleh melalui proses wawancara, adanya permasalahan-permasalahan selama memasuki masa pensiun telah dibenarkan oleh pihak-pihak terkait, yaitu pensiunan. Bagi para lanjut usia, masa peralihan dari masa aktif bekerja hingga menuju masa pensiun dirasa tidak semudah yang diperkirakan sebelumnya. Sikap terbiasa dengan aktivitas yang padat, memiliki rekan kerja yang banyak, sampai pada hasil finansial yang didapat sangat mempengaruhi kehidupan individu yang telah pensiun. Ketika menjalani masa pensiun, pensiunan menjelaskan lebih memiliki banyak waktu luang, tentu saja hal ini berbeda dengan aktivitasnya dulu ketika masa aktif. Ketika banyak menghabiskan waktu dengan berdiam diri di rumah, pensiunan akan merasa jenuh, sehingga pensiunan akan mencari aktivitas lain yang dapat mengisi waktu luangnya. Kegiatan tersebut bisa saja hanya berupa kegiatan berkumpul bersama teman sesama pensiunan, ataupun kegiatan yang menghasilkan materi. Permasalahan lainnya ialah, ketika memasuki masa pensiun, individu yang telah tergolong dalam lanjut usia telah banyak yang memiliki anak yang telah dewasa dan menikah.

Hal ini membuat hari-hari pensiunan terasa hampa, hal ini dijelaskan oleh salah satu sumber terkait. Ditambah lagi dengan keadaan pensiunan yang sudah tidak memiliki pasangan (duda, janda), maka rasa sepi semakin terasa dan merasakan kehampaan dalam hidupnya. Untuk mengalihkan rasa kesepian tersebut, terdapat beberapa pensiunan yang memutuskan untuk aktif di kegiatan keagamaan dan kegiatan lainnya yang dapat mengisi waktu luangnya.

Dalam 20 tahun terakhir, para peneliti pensiun telah membuat kemajuan yang signifikan dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* di masa pensiun. Bukti kumulatif menunjukkan bahwa lima kategori faktor didasarkan pada fiskal, fisik, dan *psychological well-being* di masa pensiun. Kategori ini meliputi: atribut individu, faktor yang berhubungan dengan pekerjaan sebelum pensiun, faktor yang berhubungan dengan keluarga, masa transisi, dan kegiatan setelah pensiun (Wang & Hesketh, 2012). Selanjutnya, orang-orang yang pensiun dari pekerjaan yang melibatkan tingkat stres kerja tinggi, tuntutan psikologis dan fisik, tantangan pekerjaan, dan ketidakpuasan kerja lebih mungkin untuk memasuki pensiun dengan rendahnya tingkat *psychological*

*well-being* (dalam Wang & Hesketh, 2012).

Diantara faktor-faktor yang terkait dengan keluarga, status perkawinan, status pekerjaan pasangan, kualitas perkawinan, jumlah tanggungan, dan kehilangan salah satu pasangan selama masa transisi pensiun semuanya telah terbukti berhubungan dengan *psychological well-being* pensiunan. Secara khusus, pensiunan yang masih memiliki pasangan biasanya lebih dapat mencapai *psychological well-being* di masa pensiunnya, daripada pensiunan yang sudah tidak memiliki pasangan (Pinquart & Schindler, 2007 dalam Wang & Hesketh, 2012).

## LANDASAN TEORI

### Lanjutan Usia

Lanjutan usia merupakan tahap akhir dari proses kehidupan yang dijalani setiap individu. Usia lanjut dipandang sebagai masa kemunduran dalam segi fisik dan psikologis, masa kelemahan, dan menurunnya fungsi dan daya tahan tubuh sehingga mudahnya terserang penyakit. Usia lanjut disikapi dan dijalani berbeda-beda oleh setiap individu. Setiap orang akan mengalami proses menjadi tua, dan masa tua merupakan masalah hidup manusia yang paling terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik,

Mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugas sehari-hari lagi (dalam Santrock, 2011).

### **Masa Pensiun**

Menurut Schwartz (dalam Hurlock, 1997) pensiun merupakan akhir pola hidup atau merupakan masa transisi ke polahidup baru. Pensiun adalah proses yang menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap polahidup setiap individu.

Sedangkan menurut Erikson (dalam Monks dkk., 2002) berpendapat bahwa individu yang telah menjalani masa pensiun akan mengalami krisis tingkat integritas diri sebagai akibat dari perubahan peran yang dialaminya dari individu dengan aktivitas yang padat menjadi individu dengan bebas aktivitas.

### ***Psychological Well-Being***

Menurut Ryff (1989), mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

*Psychological well-being* dapat terlihat dari memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui penerimaan diri terhadap aspek-aspek yang dimilikinya dan kualitas yang baik maupun buruk, serta memiliki rasa yang positif terhadap masa lalu. Memiliki tujuan hidup dan mampu mengarahkannya, merasakan adanya makna dari setiap kejadian masalah dan yang terdapat pada masa sekarang, adanya tujuan hidup yang positif, dan memiliki maksud dan tujuan untuk hidup. *Psychological well-being* memiliki perasaan perkembangan yang berlanjut serta melihat diri sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang, serta membuka diri terhadap pengalaman baru sehingga mampu mengembangkan potensinya (dalam Ryff dan Keyes, 1995).

### **Dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga adalah pemberian informasi verbal atau non verbal, memberikan bantuan secara nyata, memberikan kenyamanan, menghargai dan membantu dalam pengambilan keputusan, serta mampu mempengaruhi perilaku dan emosi antar anggota keluarga (Gottlieb, 1983, dalam Smet, 1994).

Sedangkan menurut Rodin dan Salovey (1989, dalam Smet, 1994) perkawinan dan keluarga barangkali merupakan sumber dukungan sosial yang paling penting.

## METODE PENELITIAN

### Tipe Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif penjelasan atau *explanatory research*.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian dipilih berdasarkan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut: Subjek telah menjalani masa pensiun dan merupakan pensiunan Semen Gresik, subjek berusia di atas 56 tahun, tinggal bersama keluarga inti atau masih memiliki keluarga (seperti suami/istri, anak dan keluarga lainnya), berdomisili di Kabupaten Gresik

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner dukungan keluarga terhadap *psychological well-being* pada masa pensiun yang dibuat oleh penulis berdasarkan variabel dukungan keluarga yang dikemukakan oleh Smet (1994) dan *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989).

### Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik. Penghitungan koefisien korelasi antara kedua variabel menggunakan uji korelasi dengan bantuan program SPSS (*Statistical Program Social Sciences*) for *Microsoft Windows* versi 16.0. Hasil analisis data yang normal atau

memenuhi uji asumsi parametrik akan menggunakan teknik Analisis Regresi.

### Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai F sebesar 0,039 dengan  $df_1 = 1$  dan  $df_2 = 33$ .

Dengan melihat tabel, diketahui nilai F tabel sebesar 4,17. Variabel bebas akan dapat memprediksi variabel terikat dengan syarat  $F_{tabel} < F$ . Jika  $F_{tabel} < F$  maka persamaan regresi diterima dan variabel yang artinya variabel bebas mampu memprediksi variabel terikat. Selain itu juga dengan melihat nilai probabilitas.

Dari hasil penelitian ini, didapatkan nilai  $F_{tabel} > F$ , sehingga persamaan regresi tidak diterima. Selain itu, persamaan regresi akan diterima jika nilai  $p$  signifikansi  $< 0,05$ . Sebaliknya apabila nilai  $p$  signifikansi  $> 0,05$  maka persamaan regresi tidak diterima. Nilai probabilitas signifikansi dari hasil analisis sebesar 0,844 yang artinya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi pada penelitian ini termasuk tidak signifikan.

**Tabel 4.11 TarafSignifikansi**

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sign
1 Regression	.001	1	.001	.039	.844
Residual	.678	33	.021		
Total	.679	34			

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data, makahipotesa penelitian terbukti. Pada penelitianini, hipotesa Hoditerima yaitutidak terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *psychological well-being* padamasapensiun. Diketahui nilai F table lebihbesar daripada F sehingga persamaanregresi tidak diterima, selanjutnya koefisiendeterminasi (R<sup>2</sup>) didapatkan sebesar 0,01 % hasilpenelitian memenuhi Ho, yaitutidak terdapatdan tidaksignifikan. Hasil tidaksignifikan diketahui dari ujilinieritas. Ujilinieritas memiliki taraf signifikan jika(p) < 0,05 maka dikatakan linier, sedangkan padapenelitian ini, nilai p 0,844 > 0,05

sehingga dikatakan tidak linier. Jadi tidak terdapat pengaruh dan tidaksignifikan daridukungan keluarga terhadap *psychological well-being* padamasapensiun.

Hasil daripenelitian inidak signifikan karenatidak terdapatpengaruh dukungan keluarga terhadap *psychological well-being* padamasapensiun, namun padapenelitian sebelumnya didapatkan hasilbahwa dukungan keluarga dengan *psychological well-being* memilikihubungan yang positif. Dalam jurnal penelitian tersebut, yang menjadisubjek ialah individu yang menderita suatu penyakit. Dari hasilpenelitian terdapat hubungan yang sangat positifdari dukungan keluargadengan *psychological well-being* individu yang menderita penyakit. Selainitu juga, jurnal penelitianlainnya, mengatakan bahwadukungan keluargadan teman memiliki hubungan positif terhadap *psychological well-being* padawanita lanjutusia di Hongkong (Siu & Phillips, 2000). Pada subjek penelitian dalamjurnal hamper memiliki kesamaan dengan subjekpenelitian penulis, yaitu pensiunan yang telah masukdalam kategori lanjutusia.



Hasil penelitian yang dilakukan penulis telah diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh antaradukungan keluarga dengan *psychological well-being* pada masa pensiun. Tidak adanya pengaruh pada hasil penelitian ini, dapat dikarenakan oleh banyak faktor. Yang pertama adalah penulis membuat sendiri alat ukur dukungan keluarga dan *psychological well-being*, sehingga hasil validitas dan reliabilitasnya belum dapat dikatakan memuaskan. Pada hasil penelitian ini, penulis tidak melakukan penghapusan pada aitem-aitem yang nilainya kurang dari 0,2 pada variabel *psychological well-being*. Sehingga nilai reliabilitas yang didapatkan hanya 0,718 yang masih kurang memenuhi standar yaitu 0,800. Alasan tidak dilakukannya penghapusan ini karena terdapat aitem-aitem yang berada pada satu indikator, sehingga apabila dilakukan penghapusan tidak terdapat aitem yang mewakili indikator tersebut. Penulis juga membatasi dalam jumlah pembuatan aitem, yaitu pada skala dukungan keluarga sebanyak 30 aitem dan *psychological well-being* sebanyak 60 aitem. Pembuatan aitem yang tidak terlalu banyak dipilih penulis karena memperhatikan subjek penelitian yang merupakan pensiunan dan telah masuk dalam kategori lanjut usia, yang mana telah dijelaskan bahwa usia lanjut mengalami keterbatasan

dan kemunduran fisik dan kognitifnya, sehingga penulis membuat aitem yang tidak terlalu banyak pada setiap indikator penulis hanya membuat dua sampai tiga aitem pernyataan. Keterbatasan aitem yang ada ini, sangat rawan apabila terdapat seluruh aitem yang tidak memenuhi standar nilai pada satu indikator. Apabila dilakukan penghapusan, maka indikator yang seluruh aitemnya terhapus tidak dapat dilakukan pengukuran.

Selain itu, pada uji asumsi yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa data normal namun tidak linier. Hasil yang tidak linier ini membuat hasil penelitian tidak signifikan. Pada uji asumsi terdapat beberapa pandangan yaitu diperbolehkannya dilakukan analisis regresi ketika data dari hasil penelitian normal dan linier, namun terdapat pandangan lain yang menyebutkan bahwa ketika data yang telah didapatkan normal namun tidak linier tetap dapat dilakukan analisis regresi. Selain itu juga, tidak terdapatnya pengaruh dapat dikarenakan oleh jumlah subjek yang hanya berjumlah 35 orang. Sebelumnya, penulis telah memberikan kuisioner kepada sekitar 65 orang namun yang bersedia untuk menjadi subjek hanya 35 orang. Sehingga dalam hal ini, hasil penelitian dari jumlah subjek yang hanya 35 orang belum dapat dikatakan telah mewakili gambaran seluruh

pensiunan Semen Gresik. Hasil yang tidak signifikan dapat terjadi karena jumlah subjek yang terbatas, dan juga terdapat kemungkinan bahwa pensiunan yang tidak bersedia menjadikan subjek lebih menerima dukungan dari keluarga yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Pada penelitian ini, subjek penelitian yang berjumlah 35 orang, terdiri dari 28 laki-laki dan 7 perempuan. Pada hasil penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa pensiunan laki-laki cenderung untuk mencapai *psychological well-being* untuk terhindar dari depresi daripada pensiunan perempuan.

Dengan sebagian besar subjek yang merupakan laki-laki, diperkirakan pensiunan laki-laki lebih ingin mencapai *psychological well-being* dari segi apapun dan dari faktor manapun sehingga keluarga bukan satu-satunya faktor terpenting yang mempengaruhi *psychological well-being* pada pensiunan laki-laki. Pada subjek penelitian yang berjenis kelamin wanita, terdapat satu orang yang berstatus janda. Dengan menjalani masa pensiun seorang diri karena anak-anaknya yang telah berumah tangga, membuat pensiunan ini memiliki aktivitas pengganti dengan sekedar

bertemu dengan teman-teman seusianya yang sesama pensiunan. Hal ini dilakukan untuk mengurangi rasa kesepian dan dengan berkumpul bersama teman-temannya dapat meningkatkan *psychological well-being* padadirinya. Dari hal ini dapat terlihat bahwa dukungan dari teman juga memberikan pengaruh yang positif terhadap diri pensiunan yang telah kehilangan pasangan dan anak-anaknya telah memiliki rumah tangga sendiri.

Pada penelitian ini, diketahui kisaran usia subjek penelitian yaitu 56 sampai 62 tahun. Dengan melihat kisaran usia subjek, diketahui terdapat subjek yang baru memasuki masa pensiun dan yang telah pensiun selama dua hingga enam tahun. Terkait berapa lama subjek telah menjalani masa pensiun seperti yang berpengaruh dengan hasil yang didapat dalam penelitian ini. Pada saat lama masa pensiun yang telah dijalaniya masih tergolong baru ataupun belum terlalu lama, pensiunan kemungkinan masih memiliki aktivitas yang dapat dilakukannya untuk menggantikan masa bekerjanya dulu.

Pada pensiunan semen Gresik, sebelum memasuki masa pensiun,

Calon pensiunan terlebih dahulu diberikan pembekalan tentang masa pensiun. Pembekalan yang diberikan Semen Gresik kepada calon pensiunan dibagi menjadi tiga tahap. Tahap yang pertama diberikan sekitar 5 tahun sebelum masa pensiun, pada tahap ini calon pensiunan diberi pembekalan tentang cara mengelola keuangan setelah memasuki masa pensiun dan juga berinvestasi. Pada tahap yang kedua diberikan sekitar 3 tahun sebelum masa pensiun dan biasanya dilakukan di luar kota, pada tahap ini calon pensiunan diberi pembekalan dari segi psikologis, kesehatan, keuangan dan cara berwirausaha. Dengan adanya pembekalan ini, diharapkan calon pensiunan tetap memiliki aktivitas pengganti setelah memasuki masa pensiun. Tahap ketiga diberikan sekitar 3 bulan sebelum memasuki masa pensiun, sedangkan pada tahap ini lebih pada pemaparan uang pensiunan, asuransi, dan hak-hak yang akan didapat setelah menjalani masa pensiun. Adanya pembekalan yang diberikan sebelum memasuki masa pensiun dirasakan sangat perlu, dengan adanya pembekalan sebelum masa pensiun membuat calon pensiunan akan merasa siap secara mental dan psikologis. Selain itu juga, pensiunan akan dapat lebih mempersiapkan masa pensiunnya dengan baik dari pembekalan yang telah

didapatkan (Sumber: Biro Pendidikan dan Pelatihan Sumber Daya Manusia PT. Semen Gresik).

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah menjawab hipotesis penelitian, yaitu  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti tidak terdapat pengaruh dari dukungan keluarga terhadap *psychological well-being* pada masa pensiun. Hasil kesimpulan ini berdasarkan hasil analisis regresi yang menunjukkan bahwa  $F_{table}$  lebih besar daripada  $F_{hitung}$  sehingga persamaan regresi tidak diterima.

## PustakaAcuan

- Badan Pusat Statistik Jawa Timur. (2009). *StatistikPendudukJawaTimur*. Jawa Timur.
- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Ahli bahasa: Isti Widayanti dan Soedjarwo. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga
- Monks. (2002). *Psikologi perkembangan (Pengantar dalam berbagai bagiannya)*. Yogyakarta: UGM University Press.
- Powell, D.H. (1983). *Understanding human adjustment*. Canada : Little, Brown & Company
- Punia, D. &Punia, S. (2002). Socio-emotional and psychological problems of retired elderly in haryana: A Comprehensive View, 13 (6),455-458.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and SocialPsychology*, 91, 5403-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 03, 153-727.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. ThirteenthEdition. McGraw-Hill. New York.
- Siu, O.L. & Phillips, D.R. (2000). A study of family support, friendship, and psychological well-being among older women in hongkong. *Lingnan University*, 10 (2), 45-58.
- Smet, B. (1994). *Psikologikesehatan* . PT. GramediaWidiasarana Indonesia. Jakarta
- Turner, J.S & Helms, D.B.(1995). *Human development*. USA: John Willey & Sons Inc
- Wang, M &Hesketh, B. (2012). Achieving well-being in retirement. *Journal of Society for Industrial & Organizational Psychology*, 545 5-34.