



## JURNAL PSIKOHUMANIKA

[Http://Ejurnal.Setiabudi.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Psikohumanika](http://Ejurnal.Setiabudi.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Psikohumanika)

### **RASA SYUKUR, DUKUNGAN SOSIAL, DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PURNA JABATAN PEGAWAI NEGERI SIPIL**

**Kenya Arum Kistianingsih<sup>1</sup>, Eny Purwandari<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta,  
Jl. Ahmad Yani, Pabelan, Kartasura, Surakarta 57162, Jawa Tengah, Indonesia

#### **ARTICLE INFO**

##### *Article History*

**Be accepted:**

July 2020

**Approved:**

December 2020

**Published:**

December 2020

##### **Keywords :**

*Gratitude; social support; psychological well-being; pension, government employees*

#### **ABSTRACT**

*Retirement is a very complex lifestyle transition. If you aren't ready to deal with these changes then feel unhappiness will most likely occur. Meeting the needs of psychological well-being is a form happiness. Gratitude is a form of happiness expressed by someone and is associated to psychological well-being. In addition to gratitude, social support can have a positive impact on individual's health and well-being. This study aims to determine the role of gratitude and social support for psychological well-being in post-service civil servants. The subjects used in this study were full-time civil servants, totaling 80 men and women. In this study, Sampling using incidental sampling techniques. This study uses a quantitative approach. The data collection tools used in this study were gratitude scale, social support scale, and psychological well-being scale. Data analysis was performed with multiple regression tests. Based on the result of the analysis shows that there is a positive and significant relationship between gratitude and social support with psychological well-being in the post of civil service*

##### **Alamat Korespondensi:**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta,  
Jl. Ahmad Yani, Pabelan, Kartasura, Surakarta 57162,  
Jawa Tengah, Indonesia

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

##### **E-mail:**

kenyaarum@gmail.com,

eny.purwandari@ums.ac.id

INFOARTIKEL	ABSTRAK
<p><i>Sejarah Artikel</i>  <b>Diterima :</b>                      Juli 2020  <b>Disetujui:</b>                      Desember 2020  <b>Dipublikasikan:</b>                      Desember 2020</p>	<p>Masa pensiun merupakan peralihan pola hidup yang sangat kompleks. Apabila tidak siap dalam menghadapi perubahan tersebut maka merasakan ketidakbahagiaan kemungkinan besar akan terjadi. Terpenuhinya kebutuhan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) merupakan wujud dari suatu kebahagiaan. Rasa Syukur menjadi salah satu bentuk kebahagiaan yang di ekspresikan oleh seseorang dan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Selain rasa syukur, dukungan sosial mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan well being individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada purna jabatan pegawai negeri sipil. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purna jabatan pegawai negeri sipil yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dengan jumlah 80 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling incidental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala rasa syukur, skala dukungan sosial, dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan dengan uji regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada purna jabatan pegawai negeri sipil.</p>
<p><b>Kata Kunci:</b>                      Rasa syukur; dukungan sosial; kesejahteraan psikologis; pensiun; pegawai negeri sipil.</p>	

## PENDAHULUAN

Masing-masing individu memiliki sikap yang berbeda dalam menghadapi masa pensiun. Irene mengatakan bahwa seseorang yang memiliki pikiran dirinya sudah mempersiapkan masa pensiun juga akan tetap dapat merasakan masa perubahan pensiun yang begitu berat saat individu tersebut telah memasukinya. Masa pensiun dapat dikatakan sebagai suatu pengalaman yang rumit pada tiap-tiap individu karena ada hubungannya dengan perubahan identitas dan kebiasaan sehari-harinya. Depresi dan juga rasa takut dapat terjadi pada diri seorang individu sebagai dampak dari adanya masa pensiun tersebut. Namun disisi lain ada sebagian individu yang juga merasakan cemas, ada pula individu yang sangat menantikan masa pensiun (Wisnuwardani, 2017). Sebagian orang memiliki pandangan yang negatif pada pensiun sebabnya mereka memandang adalah tahap kehidupan yang berisi penderitaan ekonomi, kebosanan, kematian yang buruk dan kesehatan yang menurun (Amune, Aidenojie, & Obinyan, 2015).

Seorang pensiunan akan merasakan berbagai hal dalam hidupnya, misalnya seorang pensiunan dapat merasakan bahwa orang – orang yang berada disekitarnya tidak menghargai dirinya lagi seperti saat masih menjadi seorang

pegawai, selain itu seorang pensiunan juga harus siap kehilangan teman sejawatnya. (Rahmat dan Suyanto, 2016). Ada tiga sebab kekhawatiran pekerja di masa pensiun menurut survey HSBC “*Future Of Retirement, Bridging The Gap*” (2018) antara lain 77% khawatir dimasa pensiun akan kehabisan dana, 83% khawatir biaya kesehatan akan meningkat dimasa pensiun, 86% khawatir dimasa pensiun hidup menjadi tidak nyaman (Yunus, 2019). Hasil survey mengatakan, dalam menghadapi pensiun sebagian besar orang Indonesia mengalami kecemasan. Survei ARS (*Anxietie Rating Scale*) yang diadakan oleh lembaga ESQ menyatakan bahwa para pegawai menjelang pensiun tiba merasakan kondisi cemas mulai dari sedang hingga panik dengan besaran 63%, sedangkan yang mengalami kecemasan ringan hanya berkisar 37%. Ada beberapa hal yang menjadi penyebab kecemasan itu sendiri yaitu penyebab utamanya sebesar 51% berasal dari masalah mengenai emosi spiritual, hilangnya sumber penghasilan menjadi penyebab kedua dari timbulnya kecemasan dengan persentase sebesar 29% dari semua responden yang ada. Penyebab kecemasan yang ketiga berasal dari menurunnya kesehatan seorang individu dengan persentase sebesar 20% (Rini, 2017).

Dalam penelitian Prihandani (2016) didapatkan data 11 (20,4%) responden mengalami kecemasan berat, 24 (44,4%) mengalami kecemasan sedang, 10 (18,5%) responden dengan kecemasan ringan, dan yang tidak merasakan kecemasan sebanyak 9 (16,7%). dimana semua responden adalah pensiunan pegawai negeri sipil. Sebagian besar responden mengalami kecemasan dikarenakan ia mengalami stress pada saat menjalani masa pensiun, kemudian stress tersebut meningkat hingga menghasilkan kecemasan pada diri responden. Seorang pensiunan akan mengalami proses alamiah yang disebut dengan proses menua dalam mencapai umur yang panjang. Dalam proses ini lah seseorang harus menerima akibat perubahan pada tubuhnya. Ketidakbahagiaan kemungkinan besar akan terjadi apabila tidak siap menghadapi perubahan tersebut. Salah satu wujud dari suatu kebahagiaan yaitu dengan terpenuhinya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Rohmawati, 2018).

Salah satu konsep yang mengarah pada pendekatan psikologi positif yaitu kesejahteraan psikologis, yang mana seseorang pada dasarnya mempunyai kemampuan untuk mengembangkan diri (Linley & Joseph, 2004). Pendekatan

psikologi positif menurut (Compton dan Hoffman, 2013) menyatakan bahwa psikologi positif merupakan kajian ilmiah mengenai terpenuhinya fungsi manusia secara optimal agar individu dapat mengembangkan diri. Tujuan dari psikologi positif adalah untuk kesejahteraan. Dalam psikologi positif mendapatkan kesejahteraan yaitu dengan cara membangun emosi-emosi positif serta fokus pada kekuatan yang dimiliki individu. Menurut Triwahyuningsih (2017) kesejahteraan psikologis merupakan keadaan psikologis seseorang dimana segala aspek psikologi positifnya dapat berfungsi dengan baik dan sehat untuk mencapai aktualisasi diri. Konsep kesejahteraan psikologis Carol D Ryff (1989) mengemukakan kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi didalamnya antara lain, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, otonomi, hubungan yang positif dengan orang lain, dan penerimaan diri. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain faktor eksternal yaitu dari budaya, religiusitas, dukungan sosial dan status sosial ekonomi. sedangkan faktor internal yaitu dari usia dan jenis kelamin (Ryff, 1989).

Rasa Syukur menjadi salah satu bentuk kebahagiaan yang di ekspresikan oleh seseorang dan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis (Aisyah dan Chisol 2018).Rasa syukur adalah suatu bentuk emosi yang positif dengan artian berlawanan dengan perasaan cemas, takut, marah dan lain-lain yang merupakan bentuk dari emosi negatif. Rasa syukur juga adalah salah satu bentuk ekspresi kebahagiaan yang dapat dirasakan oleh individu dan memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis seseorang (McCullough, Emmons, Tsang 2002). Aspek-aspek rasa syukur berdasarkan teori Fitzgerald (1998) mengatakan bahwa ada tiga komponen dalam rasa syukur yaitu memiliki rasa apresiasi, cenderung bertindak positif, dan perasaan positif terhadap kehidupan diri sendiri. Menurut Seligman dan Peterson (dalam salim, 2015) menyebutkan bahwa terdapat dua factor dalam kebersyukuran yaitu bersyukur transpersonal dan bersyukur personal. Menurut penelitian Situmorang dan Andriani (2018), menyatakan bahwa religiusitas berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seorang pensiunan yang berarti seseorang yang memiliki tingkat religiusitas lebih tinggi maka pengaruh kenaikan dalam kesejahteraan psikologisnya juga akan lebih tinggi. Sedangkan dalam penelitian Aisyah dan Chisol (2018) menyatakan hasil bahwa antara variabel rasa

syukur dengan variabel kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang signifikan. Sumbangan efektif yang diberikan variabel rasa syukur pada variabel kesejahteraan psikologis dengan persentase sebesar 55,4%.

Menata kembali pola kehidupan adalah periode awal pensiun, hal ini dikarenakan adanya perubahan rutinitas harian seperti aktivitas ke kantor setiap hari dan seseorang tidak bisa menolak adanya perubahan tersebut. Fase *emptiness* pada pensiunan akhirnya akan muncul akibat dari hilangnya rutinitas dan lingkaran sosial, ditambah apabila pasangan dan anak-anaknya sibuk dengan kegiatan masing-masing. Jika seorang pensiunan suka meratapinya sendiri maka kondisi tersebut akan semakin memburuk sehingga ia akan sulit memotivasi diri sendiri dan dapat berpengaruh pada kesehatan fisiknya (Primastika, 2019). Hal yang dapat berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis salah satunya dari faktor dukungan sosial. Dukungan sosial adalah suatu hubungan antar individu dimana didalamnya terdapat suatu ciri diantaranya adanya bantuan yang berbentuk fisik, perasaan, atau informasi (Uraningsari dan Djalali, 2016). Dukungan sosial mampu berpengaruh positif pada well-being dan kesehatan individu (Sarafino, 2011). Sarafino (2011) mengatakan aspek dari dukungan sosial antara lain dukungan informasi yaitu memberikan informasi mengenai sarana pensiun dan umpan balik mengenai keadaan seseorang yang dihadapi, dukungan instrumental memberikan bantuan untuk pelayanan, pemberian barang, dan perpidahan tempat, dukungan penghargaan yaitu memberikan perasaan positif berupa rasa semangat kepada orang lain dan dukungan emosional yaitu memberikan rasa nyaman dalam bentuk memperhatikan dan mencintai serta dukungan lingkungan sekitar yang dapat menjadikan seseorang merasa menjadi bagian dari kelompok tersebut. Selain itu Sarafino (2011) juga mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu penerimaan dukungan, penyedia dukungan, dan faktor hubungan individu dengan masyarakat dan keluarganya. Dalam penelitian Febrianto (2016) diperoleh hasil bahwa semakin meningkatnya dukungan sosial yang dimiliki seseorang maka akan semakin meningkat pula kesejahteraan psikologisnya, begitupun sebaliknya.

Kesejahteraan psikologis akan menjadi dambaan setiap individu, sehingga tidak merasa stress, tertekan, maupun ketidaknyamanan lainnya. Oleh karena itu,

berdasarkan paparan di atas, rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah terdapat peran antara variabel rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada purna jabatan pegawai negeri sipil. Purna tugas dari pegawai negeri sipil yang dialami seseorang merupakan situasi transisi. Pada posisi ini agar sejahtera psikologis dibutuhkan rasa syukur dan dukungan sosial. Untuk menguji keterkaitan kesemua hal tersebut, hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat peran antara rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada purna jabatan pegawai negeri sipil.

## **METODE**

### **Instrumen Penelitian**

Pengisian angket dalam bentuk skala menjadi metode pengumpulan data pada penelitian ini. Angket disebarakan melalui google form. Skala yang digunakan terdapat empat pilihan jawaban yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Setiap jawaban memiliki skor nilai antara 4 sampai 1. Sebelum digunakan skala diuji validitas terlebih dahulu. Uji validitas dilakukan dengan pendapat ahli (*experts judgement*) oleh empat dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk menilai serta memberikan evaluasi mengenai kesesuaian antara aitem dengan indikator dan pemilihan kata pada setiap kalimat. *Expert judgement* menggunakan lima kategori penilaian yaitu sangat relevan (SR) diberi skor 5, relevan (R) diberi skor 4, agak relevan (AR) diberi skor 3, tidak relevan (TR) diberi skor 2, dan sangat tidak relevan (STR) diberi skor 1. Pengujian alat ukur penelitian ini menggunakan rumus Aiken's V untuk menghitung konten dan koefisien validitas yang berdasarkan pada hasil penilaian para ahli sebanyak n terhadap aitem yang akan di ukur (Azwar, 2015).

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan individu dimana dirinya memiliki tujuan hidup yang jelas, dapat mengembangkan relasinya dengan orang lain dan lingkungan secara baik, mampu untuk mandiri serta memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri. Variabel kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis. Untuk mengungkap variabel kesejahteraan psikologis skala yang digunakan disusun oleh Fadilah (2016) yang kemudian sudah dimodifikasi dan disesuaikan oleh peneliti dengan penelitian yang

dilakukan. Untuk mengukur kesejahteraan psikologis Aspek yang digunakan adalah berdasarkan teori Ryff (1989) antara lain tujuan hidup, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, otonomi, hubungan yang positif dengan orang lain, dan penerimaan diri. Skala kesejahteraan psikologis berjumlah 29 aitem, yang terdiri dari aitem *favorable* berjumlah 15 dan aitem *unfavorable* berjumlah 14. Pada hasil pengujian validitas, skala kesejahteraan psikologis didapatkan hasil dengan skor aitem yang berkisar antara 0,937 hingga 1. Pengujian reliabilitas pada skala ini didapatkan hasil koefisien *Cronbac'h Alpha* sebesar 0,879.

Rasa syukur dapat diartikan sebagai bentuk ungkapan rasa terimakasih terhadap nikmat yang diberikan Tuhan sehingga individu akan fokus pada hal-hal positif dalam dirinya dengan cara memberikan kasih sayang kepada orang lain dan juga kepada Tuhannya, serta membalas nikmat yang telah diperoleh dalam bentuk niat, kemudian diucapkan dengan lisan, dan nantinya akan diwujudkan dengan perilaku. Pengukuran rasa syukur menggunakan skala rasa syukur. Untuk mengungkap variabel rasa syukur menggunakan skala rasa syukur yang disusun oleh Rochma (2016) yang kemudian sudah dimodifikasi dan disesuaikan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan. Aspek yang digunakan untuk mengukur rasa syukur adalah berdasarkan teori Fitzgerald (1998) yaitu memiliki rasa apresiasi, cenderung bertindak positif, dan perasaan positif terhadap kehidupan diri sendiri. Skala rasa syukur berjumlah 18 aitem, yang terdiri dari aitem *favorable* berjumlah 11 dan aitem *unfavorable* berjumlah 7. Pada skala rasa syukur, pengujian validitas menunjukkan hasil dengan skor aitem yang berkisar antara 0,937 hingga 1. Hasil pengujian reliabilitas skala rasa syukur menunjukkan koefisien *Cronbac'h Alpha* sebesar 0,833.

Dukungan sosial adalah hubungan antar individu dimana didalamnya terdapat suatu pemberian bantuan yang berasal dari teman dan keluarga. Bantuan yang dimaksud dapat berbentuk fisik, perasaan, maupun informasi. Variabel dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial. Skala yang digunakan disusun oleh Siregar (2009) yang kemudian sudah dimodifikasi dan disesuaikan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan. Aspek yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial adalah berdasarkan teori Sarafino (2011) yaitu dukungan informatif, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan

dukungan emosional. Skala dukungan sosial berjumlah 25 aitem, yang terdiri dari aitem *favorable* berjumlah 15 dan aitem *unfavorable* berjumlah 10. Uji validitas skala dukungan sosial menunjukkan hasil dengan skor aitem yang berkisar antara 0,937 hingga 1. Pada pengujian reliabilitas skala dukungan sosial didapatkan hasil koefisien *Cronbac'h Alpha* sebesar 0,904.

### Subjek Penelitian

Pada penelitian ini subjek yang digunakan yaitu purna jabatan pegawai negeri sipil dengan jenis kelamin perempuan maupun laki-laki sejumlah 80 orang. Teknik *sampling incidental* digunakan untuk pengambilan sample pada penelitian ini. Teknik *sampling incidental* merupakan teknik menentukan sampel secara kebetulan dengan artian siapa saja yang bertemu dengan peneliti secara kebetulan maka dapat menjadi sampel bila dilihat orang tersebut yang ditemui secara kebetulan oleh peneliti layak digunakan sebagai sumber data. (Irsyadunas, 2018).

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu analisis regresi berganda. Uji normalitas dan uji linearitas dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan analisis regresi berganda. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorof Smirnov* serta uji lenearitas menggunakan *Anova*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek dilihat dari jenis kelamin, usia, pekerjaan dan jabatan subjek, pekerjaan pasangan, serta jumlah anak yang masih menjadi tanggungan.

**Tabel 1.**

Karakteristik Subjek

Variabel	Kategori	Distribusi Responden	
		Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	51	64%
	Perempuan	29	36%
Usia	45-59	7	9%
	60-74	69	86%



	>74	4	5%
Pekerjaan dan Jabatan	Pendidik	30	37%
	Non Pendidik	50	63%
Pekerjaan Pasangan	PNS	45	56%
	Non PNS	35	44%
Jumlah anak yang masih menjadi tanggungan	0 Orang	36	45%
	1 Orang	29	37%
	2 Orang	12	15%
	3 Orang	1	1%
	4 Orang	2	2%

### Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel kesejahteraan psikologis didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yang lebih besar dari 0,05 yakni 0,216. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kesejahteraan psikologis memenuhi distribusi normal. Pada variabel rasa syukur didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,426 dimana hal ini menunjukkan bahwa sebaran data rasa syukur memenuhi distribusi normal. Variabel dukungan sosial didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,141. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa sebaran data dukungan sosial memenuhi distribusi normal.

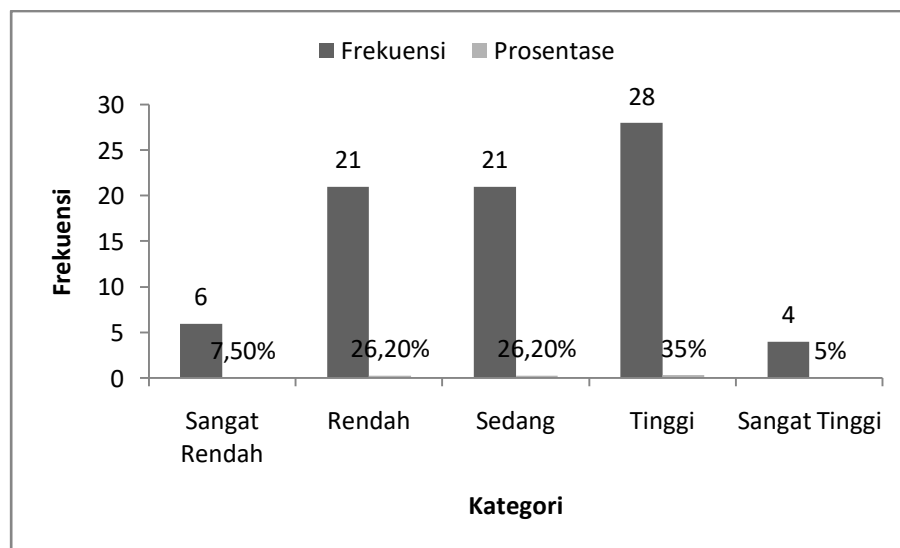
Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa rasa syukur dan kesejahteraan psikologis memiliki *linearity* Sig. = 0,000 yang artinya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) dan *Deviation from Linearity* = 0,066 yang artinya lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa uji linearitas rasa syukur dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang searah atau linear. Pada uji linearitas antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis didapatkan nilai *linearity* Sig. = 0,000 yang artinya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) dan *Deviation from Linearity* = 0,152 yang artinya lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang searah atau linear.

### Uji Hipotesis

Berdasarkan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas telah terbukti normal dan linear, hal ini menunjukkan telah memenuhi syarat untuk melakukan teknik analisis regresi berganda. Pada hipotesis yang diajukan peneliti dapat dilihat dari tabel *Annova* yaitu F 41,097 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat peran antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneliti diterima.

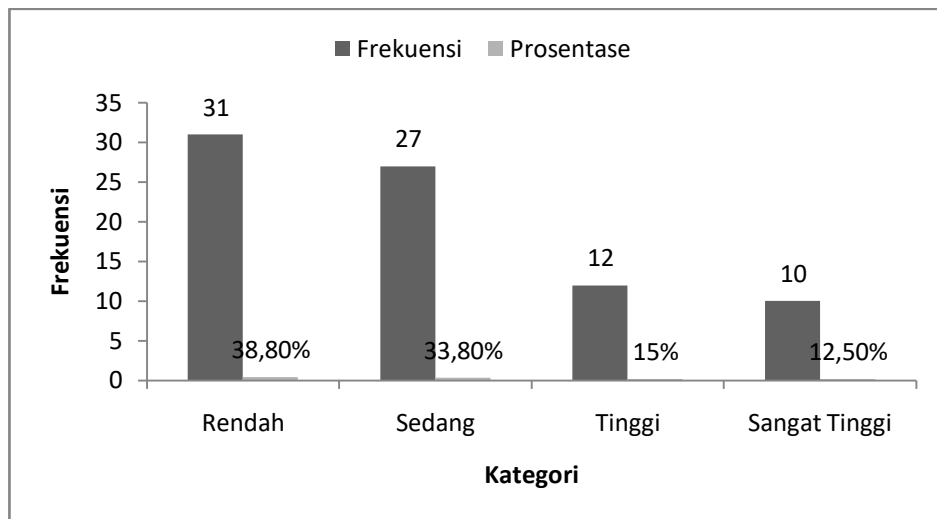
Sumbangan efektif yang diberikan variabel rasa syukur dan dukungan sosial dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari tabel model *summary* pada bagian R Square yang menunjukkan hasil 0,516. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan efektif rasa syukur dan dukungan social sebesar 51,66%, dimana rasa syukur dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 18,30% dan dukungan sosial dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 33,36% lalu sisanya 48,34% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak digunakan dalam penelitian ini.

Berdasarkan analisis perhitungan variabel rasa syukur dapat diketahui bahwa  $RE < RH$  dengan rerata empirik (RE) sebesar 3.04 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 3.91. Berdasarkan kategori skala rasa syukur dapat diketahui bahwa kategori paling besar adalah kategori tinggi yang berjumlah 35% (28 subjek).



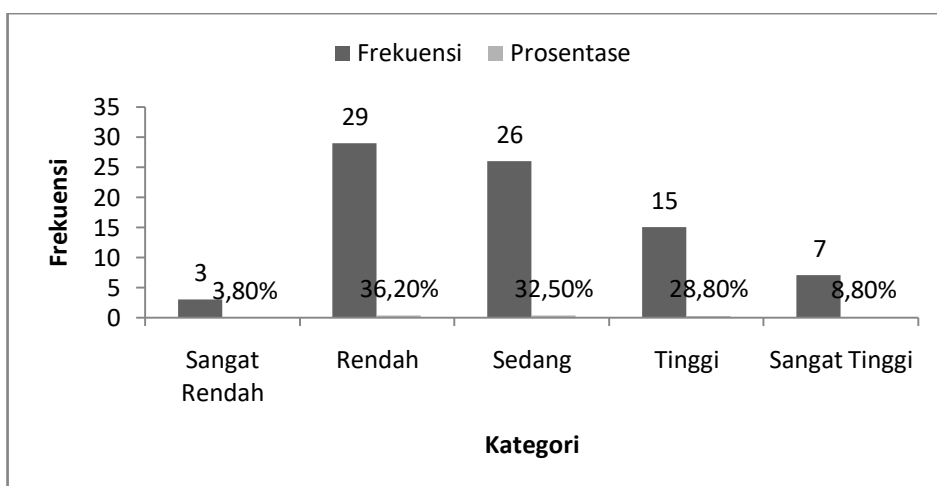
Grafik 1. Kategorisasi Skala Rasa Syukur

Pada hasil analisis perhitungan variabel dukungan sosial dapat diketahui bahwa  $RE < RH$  dengan rerata empirik (RE) sebesar 3.01 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 3.44. Berdasarkan kategori skala dukungan sosial dapat diketahui bahwa tidak terdapat purna jabatan pegawai negeri sipil yang memiliki dukungan sosial dalam kategori sangat rendah, sedangkan kategori paling besar adalah kategori rendah yang berjumlah 38,8% (31 subjek).



Grafik 2. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

Berdasarkan analisis hasil perhitungan variabel kesejahteraan psikologis dapat diketahui bahwa  $RE < RH$  dengan rerata empiric (RE) sebesar 2.92 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 4.10. Berdasarkan kategori kesejahteraan psikologis dapat diketahui bahwa kategori paling besar adalah kategori rendah yakni sejumlah 36,2% (29 Subjek).



Grafik 3. Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil analisis hipotesis dalam penelitian ini tentang peran rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis purna jabatan pegawai negeri sipil menunjukkan nilai  $F= 41,097$  dan taraf signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat peran positif antara variabel rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis purna jabatan pegawai negeri sipil, dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneliti diterima. Hal ini sesuai dengan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff (1989) yang menyatakan terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain faktor eksternal yaitu dari budaya, religiusitas, dukungan sosial dan status sosial ekonomi. Sedangkan faktor internal yaitu dari usia dan jenis kelamin, dalam penelitian ini faktor yang sesuai adalah faktor religiusitas dan dukungan sosial sehingga dua faktor tersebut mempengaruhi adanya kesejahteraan psikologis pada purna jabatan pegawai negeri sipil. Selain dari faktor hal ini juga selaras dengan penelitian Millisani dan Handayani (2019) yang menyatakan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial memiliki hubungan yang positif terhadap kesejahteraan psikologis. Pada penelitian luar juga menyatakan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Cho, 2019).

Rasa syukur menjadi suatu bentuk kepribadian seseorang yang berfikir positif serta dapat dipresentasikan menjadi perilaku yang positif, sehingga rasa syukur menjadi faktor yang dapat berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis (Wood, Joseph, & Maltby, 2009). *Gratitude* menjadi istilah syukur yang dikenal dalam wilayah psikologi positif, sehingga dalam meningkatkan dan menjaga kebahagiaan maupun kesejahteraan psikologis (*well-being*) hal tersebut menjadi sebuah keutamaan (Takdir, 2017).

Selain hal tersebut, dalam penelitian Vod, Venezuaini, dan Fuochi (2019) dikatakan bahwa rasa syukur berkaitan dengan beberapa aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya pada aspek tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain, namun tidak memiliki kaitan dengan aspek otonomi. Froh (2010) menyatakan bahwa seorang individu yang memiliki perasaan optimis, sejahtera serta merasakan kepuasan dalam hidupnya didapat dengan cara bersyukur. Pada penelitian yang dilakukan Aisyah dan Chisol (2018) juga

menyatakan bahwa antara variabel rasa syukur dengan variabel kesejahteraan psikologis terdapat suatu korelasi, dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa rasa syukur menjadi salah satu bentuk kebahagiaan yang di ekspresikan oleh seseorang dan memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini juga sesuai dengan teori spiritual well-being yang dikemukakan Ellison. Teori spiritual well-being dari Ellison menerangkan bahwa antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis terdapat suatu korelasi. Hal ini dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki religiusitas yang kuat maka akan lebih tinggi kesejahteraan psikologisnya dimana dalam hal ini rasa syukur menjadi bagian dari religiusitas seseorang (Fitriani, 2016). Dalam penelitian Rowold (2011) menjelaskan pula kesejahteraan spiritual relevan dengan kesejahteraan psikologis seseorang, artinya semakin seseorang merasa terhubung dengan Tuhan, maka hal tersebut akan memupuk lebih tinggi tumbuhnya kesejahteraan psikologis pada diri seseorang. Penelitian lain menyebutkan bahwa rasa syukur berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang dengan arti rasa syukur memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang (Rahayu dan Setiawati, 2019).

Sarafino (2011) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dukungan sosial mampu berpengaruh positif pada well-being dan kesehatan individu. Selain hal tersebut terdapat pula penelitian lain yang sesuai dengan hal ini yaitu penelitian yang dilakukan Adyani, Suzanna, Safuwani, dan Muryali (2018) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berhubungan positif terhadap kesejahteraan psikologi. (Malkoc dan Yalcin, 2015) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat meningkat dengan adanya dukungan dari teman, keluarga, dan orang lain sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial memberikan fungsi dalam proses penyesuaian dengan kondisi kehidupan baru dan mencapai kesejahteraan sehingga dukungan sosial menjadi sumber daya penting yang memberikan efek signifikan pada kesejahteraan seseorang (Zaleska dan Basista, 2016). Dalam dukungan sosial Menurut Major, Zubek, Cooper, Cozarelli dan Richard mengatakan bahwa kesejahteraan yang lebih baik berkaitan dengan persepsi yang

dimiliki seseorang tentang dukungan positif yang diterima dari orang sekitar, sehingga dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa persepsi yang dimiliki seseorang mengenai dukungan sosial yang ia dapatkan dapat berhubungan dengan cara individu tersebut berusaha dalam mencapai kesempurnaan dalam mewakili potensinya ( Delamater dan Mayer, 2004). Penelitian lain yang sesuai yaitu penelitian yang dilakukan Febrianto (2016) menunjukkan hasil bahwa semakin meningkatnya dukungan sosial seseorang maka akan semakin meningkat pula kesejahteraan psikologisnya, begitupun sebaliknya. Selain itu dalam penelitian (Turner, 1981) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berhubungan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang, dalam penelitian ini dijelaskan bahwa pengalaman dukungan sosial yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dirinya.

Pada hasil analisis sumbangan efektif variabel, diketahui sumbangan efektif variabel dukungan sosial lebih besar dari sumbangan efektif yang diberikan variabel rasa syukur, yakni sebesar 33,36%. Hal ini sesuai pada penelitian Kadarisman (2011) bahwa dukungan sosial termasuk dalam dimensi hubungan sosial yang memberikan manfaat besar dalam meningkatkan serta memelihara kesejahteraan manusia dengan melibatkan aspek yang ada dalam dukungan sosial itu sendiri, sehingga dalam penelitian ini sumbangan efektif dukungan sosial lebih memiliki presentase yang besar dibandingkan dengan rasa syukur.

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa purna jabatan negeri sipil memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang bervariasi, namun hasil yang paling banyak terdapat pada kategori rendah dengan persentase 36,2% atau 29 orang. Sesuai dalam teori Ryff (1898) menyebutkan bahwa tidak hanya faktor dukungan sosial serta religiusitas saja yang dapat berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis seseorang seperti yang digunakan dalam penelitian ini, namun terdapat faktor lain yang mempengaruhi dan membedakan tingkat kesejahteraan psikologis seperti budaya dan ekonomi. Selain itu Ryff dan Keyes (1995) juga mengemukakan bahwa akibat dari pengalaman unik yang dimiliki masing-masing individu yang berbeda, hal tersebut dapat menyebabkan perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki setiap golongan individu sehingga menjadi bervariasi.

Pada hasil analisis karakteristik responden, menunjukkan jenis kelamin responden paling banyak yakni laki-laki sejumlah 51 orang (64%) sedangkan jenis kelamin perempuan 29 orang (36%). Adanya perbedaan jenis kelamin dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang. Wanita lebih condong memiliki kesejahteraan psikologis daripada laki-laki, hal ini disebabkan karena kemampuan interpersonal yang dimiliki perempuan lebih baik dibandingkan dengan laki-laki, dimana hal tersebut berhubungan dengan cara berpikir yang berpengaruh pada strategi koping dan aktivitas sosial (Snyder, 2002).

Hasil analisis karakteristik responden menunjukkan usia purna jabatan pegawai negeri sipil paling banyak pada usia 60-74 tahun sebanyak 69 responden (86%). Usia merupakan salah satu hal yang menjadi faktor dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seiring dengan meningkatnya usia, otonomi dan penguasaan lingkungan yang menjadi aspek kesejahteraan psikologis juga akan meningkat. Namun pada saat yang bersamaan pula, seiring dengan adanya penambahan usia tujuan hidup dan perkembangan pribadi mengalami pengurangan yang drastis. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan aspek penerimaan diri tidak dapat diukur dengan seiring bertambahnya usia pada individu (Keyes dan Waterman, 2003).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan paparan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial berperan terhadap kesejahteraan psikologis pada purna jabatan pegawai negeri sipil. Pada kondisi ini seorang purna jabatan pegawai negeri sipil lebih membutuhkan dukungan sosial. Individu yang sudah purna jabatan agar lebih meningkatkan hubungan sosialnya seperti menjaga hubungan atau komunikasi yang lebih intensif baik dengan keluarga atau sejawat serta mengikuti kegiatan-kegiatan sosial di masyarakat sekitar atau kegiatan sosial khusus untuk purna jabatan. Pada kondisi ini dukungan sosial yang diterima seorang purna jabatan akan lebih besar. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang yang telah mengalami purna jabatan seperti faktor ekonomi, jenis kelamin, atau usia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, & Muryali. (2018). Perceived Social Support and Psychological Well-Being Among Interstate Students at Malikussaleh University. *Journal Indigenous*, 3(2). DOI:10.23917/indigenous.v3i2.6591.
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Jurnal Proyeksi*, 13 (2),1-14. DOI:10.30659/jp.13.2.1-14.
- Amune, J. B., Aidenojie, E. O., & Obinyan, O. O. (2015). Management Of Life After Retirement And Its Implication On Retired Academic Librarians In Edo State Nigeria. *International Journal Of Humanities And Social Science*, 5 (10), 233-241.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka belajar .
- Cho, S. (2019). Effects of Social Support and Grateful Disposition on Employees' Psychological Well-Being. *The Service Industries Journal*, 39 (11-12), 799-819, DOI:10.1080/02642069.2018.1444755.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Flourishing*. California: Sage Publications.
- Delamater, J. D., & Mayer, D. J. (2004). *Social Psychology*.
- Fadhilah, F. (2016). Hubungan Partisipasi Sosial Dengan Psychological well-being Pada Pensiunan Kepolisian Replublik Indonesia (POLRI) . *Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Febrianto, A. D. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Birokrasi Pemerintahan Persatuan Wredatama Republik Indonesia Di Kabupaten Nganjuk . *Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga*.
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Jurnal Studi Lintas Agama*, 11 (1), 105, DOI :10.24042/ajsla.v11i1.1437.
- Fitzgerald, A. D. (1998). Gratitude And Justice. *Ethics*, 119-153.
- Froh, J. J. (2010). Gratitude and the Reduced Costs of Materialism. *Journal Happiness Study*, 20 (9), 116-127 DOI 10.1007/s10902-010-9195-9.



- Irsyadunas. (2018). Kontribusi Pemanfaatan Aplikasi Learning Management System Terhadap Kepuasan Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Pemrograman Web (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika ITP). *Jurnal Edik Informatika*, DOI:10.22202/ei.2018.v4i2.2815.
- Kadarisman, M. (2011). Menghadapi Pensiun dan Kesejahteraan Psikologis Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Kebijakan dan Manajemen PNS*, 5(2).
- Keyes, C. M., & Waterman, M. B. (2003). *Dimensions of well-being and mental health in adulthood*. In M. H. Bornstein, L.
- Linley, P. A. (2004). *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Malkoc, A., & Yalcin, I. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (43), 35-43.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112-127, DOI: 10.1037//0022-3514.82.1.112.
- Millisani, F., & Handayani, A. (2019). Hubungan Antara Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di UPT Disdikpora Pamotan Sub-District Rembang District. *Jurnal Universitas Islam Sultan Agung*, 2720-9148.
- Prihandani, S. (2016). Hubungan Lama Pensiun Pegawai Negeri Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dilingkungan Candi Baru Gianyar. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5 (1), 68.
- Primastika, W. (2019). *Waspada! Gejala Depresi Saat Hadapi Masa Pensiun*. Tangerang: Tirto.id.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh Rasa Syukur Dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6 (1), DOI :10.20527/ecopsy.v6i1.5700.
- Rahmat, A., & Suyanto. (2016). Post Power Syndrome Dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3 (1), 77-94, DOI: doi.org/10.15575/psy.v3i1.668.
- Rini, E. M. (2017). *Sudah Amankah Masa Pensiun Anda*. Jakarta: m.detik.com .

- Rochma, I. (2016). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Makna Hidup Pada Pensiunan . *Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia*.
- Rohmawati, M. (2018). Hubungan Tingkat Dukungan Keluarga Dengan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia Anggota PWRI Kecamatan Sambungmacan Sragen Bagian Barat. 3.
- Rowold, J. (2011). Effects Of Spiritual Well-Being On Subsequent Happiness, Psychological Well-Being, And Stress. *Journal Religius Health*, 50, 950-63, DOI: 10.1007/s10943-009-9316-0.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality And Social Psychology*, 1069-1081, DOI:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727, DOI: 10.1037//0022-3514.69.4.719.
- Salim, S. P. (2015). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Optimisme Pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. New York.
- Siregar, S. M. (2009). Pengaruh Dukungan Sosial Dari Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri di Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil. *Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara*.
- Situmorang , S. Y., & Andriani, E. (2018). Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well Being (PWB) Pada Pensiunan Suku Batak Toba. *Jurnal Penelitian & Pemikiran psikologi*, 13(2), 74-86.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. NewYork.
- Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis:Perspektif Psikologi Qur'ANI dan Psikologi Positif. *Jurnal Studia Insania*, 5 (2),175-198, DOI:10.18592/jsi.v5i2.1493.
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian Meta Analisis Hubungan Antara Self Esteem Dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Buletin Psikologi*, 25 (1), 26-35, DOI: 10.22146/buletinpsikologi.9382.

- Uraningsari, F. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial, dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5 (1),15-27, DOI:10.30996/persona.v5i01.738.
- Vod, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being:the Role of Self-Compassion and Gratitude. *Jounal Department of Philosophy, Sociology, Education, and Applied Psychology, University of Padova, Via Venezia*, 10,339–351. DOI:10.1007/s12671-018-0978-0.
- Wisnuwardani, D. P. (2017). *5 Hal Yang Bisa Jadi Bikin Baper Saat Pensiun*. Jakarta: Liputan 6 .
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Defferences*, 46, 443-447, doi:10.1016/j.paid.2008.11.012.
- Yunus , S. (2019). *3 Sebab Pekerja Indonesia Khawatirkan Masa Pensiun*. Jakarta: m.kumparan.com.
- Zaleska, A. K., & Basista, H. P. (2016). Psychological Well-Being of Individuals After Divorce: The Role of Social Support. *Jornal current issues in personality psychology*, 4(4), 206-216, doi: 10.5114/cipp.2016.62940.