



**ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY**  
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>  
DOI: // dx.doi.org/10.24042/ajp.v3i2.13132  
Volume 3, Nomor 2, Oktober 2020

---

**Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Rasa Syukur Dengan  
*Psychological Well-Being* Pada PNS Menjelang Masa Pensiun**

---

**Amalia Zain**

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
amaliazain123@gmail.com

**M. Nursalim Malay**

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
nursalimmalay@radenintan.ac.id

**Annisa Fitriani**

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
anisa.fitriani@radenintan.ac.id

**Laila Maharani**

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
lailamaharani@radenintan.ac.id

---

**Article Information:**

*Received: 19 July 2020*

*Revised: 13 August 2020*

*Accepted: 8 September 2020*

**Abstract**

*Psychological well-being is a state of happiness, pleasant satisfaction that arises when certain individual needs and expectations are met. These needs and expectations can be fulfilled if a person gets support from the surrounding environment and instills gratitude towards himself so that the condition of psychological well-being can be achieved. This study aimed to determine the relationship between social support and gratitude with*

*psychological well-being in civil servants before retirement with a total of 41 subjects. The sampling technique used is total sampling and then analyzed with multiple regression analysis techniques. The results of the analysis of this study explain that there is a relationship between social support and gratitude with psychological well-being in civil servants nearing retirement with a correlation coefficient (R) = 0.756 and F = 25.309 with p = 0.000. This study shows that there is a significant relationship between social support and psychological well-being in civil servants before retirement, the results of the analysis obtained are the value of  $rx_1y = 0.597$  with  $p = 0.000$ . Furthermore, there is a significant relationship between gratitude and psychological well-being in civil servants before retirement which is obtained from the calculation results with a value of  $rx_2y = 0.656$  with  $p = 0.000$ .*

**Keywords:** *Psychological well-being, Social Support, Gratitude*

### Abstrak

*Psychological well-being* adalah keadaan bahagia dan kepuasan hati yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Kebutuhan dan harapan tersebut dapat terpenuhi apabila seseorang mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya dan menanamkan rasa syukur terhadap dirinya sehingga kondisi *psychological well-being* dapat tercapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun dengan subjek sebanyak 41 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *sampling total* dengan analisis data menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun dengan koefisien korelasi  $R=0,756$  dan  $F=25,309$  dengan  $p=0,000$ . Penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun dengan nilai  $rx_1y=0,597$  dengan  $p=0,000$ . Selanjutnya, ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun dengan nilai  $rx_2y=0,656$  dengan  $p=0,000$ .

**Kata Kunci:** *Psychological well-being, Dukungan Sosial, Rasa Syukur*

### Pendahuluan

Manusia mengalami perubahan dan tahapan kehidupan dan menyadari bahwa penuaan itu pasti dan tak terelakkan. Hal ini memaksa individu untuk berusaha mempertahankan hidup dengan menjalani kehidupan normal hingga usia lanjut. Salah satu upaya tersebut adalah untuk memenuhi kebutuhan fisiologis seperti makan dan minum melalui pekerjaan. Pekerja dibayar untuk memenuhi kebutuhan hidup dan untuk memenuhi kebutuhan harga diri.

Individu yang bekerja di instansi memiliki periode kerja. Masa kerja tetap berakhir ketika Anda mencapai usia tertentu. Ini karena kesehatan mereka memburuk dan produktivitas kerja mereka menurun, di mana mereka diminta untuk berhenti dari pekerjaan mereka, yang biasa disebut pensiun. Orang-orang yang mendekati masa pensiun perlu meningkatkan *psychological well-being* mereka agar dapat berkembang di masa pensiun. Pensiun tidak selalu mudah diterima oleh orang-orang yang bekerja. Menurut Smith (1972), individu yang menghadapi masa pensiun dan tidak mau beradaptasi dengan perubahan memandang pensiun sebagai masa penderitaan dan kesusahan. Karena mereka terpaksa kehilangan posisi yang memberi mereka tempat di masyarakat, yang dulu mereka banggakan.

Seorang PNS asal Yogyakarta yang merupakan anggota TNI dan Polri akan memasuki masa pensiun, namun merasa tidak berguna dan hanya mengembara dalam kesehariannya. Dalam banyak kasus, babak baru yang harus dihadapinya setelah pensiun, banyak pensiunan yang jatuh sakit. atau terkena stroke karena shock dipaksa bekerja. Karyawan bekerja fulltime sampai pensiun dan dihormati oleh bawahannya. Namun, begitu Anda pensiun, Anda tiba-tiba meninggalkan kehidupan sibuk Anda. Orang yang tidak siap dapat dengan mudah jatuh dan bosan dengan keadaan baru. Tidak jarang orang tersebut menderita stres dan kecemasan bahkan menderita sakit dan stroke (Suara Karya, 2009).

Setiap orang memimpikan kehidupan yang bahagia dan sukses, bahkan setelah pensiun. Kesehatan jiwa seseorang didefinisikan sebagai tidak adanya gangguan jiwa pada orang tersebut. Selanjutnya, kesejahteraan psikologis adalah cara individu mempersepsikan dan mampu menerapkan sumber daya psikologis yang ada dalam dirinya. Ryff (1995) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mengingatkan orang akan potensi mereka, meningkatkan kualitas hubungan interpersonal mereka, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.

Penelitian Goldstein (2007) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menurunkan tingkat stress. Oleh sebab itu, butuh dukungan dari lingkungan sosial untuk mempertahankan kesehatan mental. Pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* terkait dengan salah satu dimensi *psychological well-being*, yaitu kemampuan memelihara hubungan positif dengan orang lain. Dengan demikian

*psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun diharapkan dapat tercapai dengan adanya dukungan sosial dari keluarga maupun teman.

Selain faktor dukungan sosial, faktor apresiatif juga mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Orang yang bersyukur memiliki pandangan hidup yang lebih positif. Dalam hal ini, petugas yang menjelang pensiun dapat menerima apapun dalam hidup sebagai tanda rahmat dari Allah SWT. Suatu berkah bagi PNS yang akan memasuki masa pensiun bisa menerima keadaan tersebut. Ini mempengaruhi kesehatan mental Anda dan memberi Anda sikap positif terhadap diri sendiri dan hidup Anda. Rasa syukur juga membuat kita menyadari pentingnya menjaga hubungan baik dengan orang lain, mencintai orang-orang di sekitar kita, dan menilai diri kita sendiri dengan standar pribadi.

*Psychological well-being* adalah keadaan individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu mengambil keputusan, mengatur perilakunya, serta menciptakan dan mengatur lingkungannya agar sesuai dengan kebutuhannya. Kesehatan mental mengarahkan orang untuk memiliki tujuan hidup, menjadi lebih bermakna, mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Selanjutnya Ryff dan Keyes (1995) dalam jurnalnya yang berjudul "*The Structure of Psychological Well-being Revisited*" menyatakan bahwa manusia memiliki dua fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pertama, tentang bagaimana individu membedakan hal positif dan negatif akan memberi pengaruh untuk pengertian kebahagiaan. Kedua, menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama kesejahteraan.

Ryff (1989) mengemukakan individu disebut memiliki kesejahteraan psikologis yang baik bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Hal yang lebih krusial diperhatikan ialah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi *psychological well-being* menurut pendapat Ryff (1995) ialah faktor demografis dan klasifikasi sosial, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, dan daur hidup keluarga.

Sarafino (1994) menyebutkan bahwa dukungan sosial

adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang lain yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Selain itu dukungan sosial yang diberikan oleh orang terdekat (*significant others*) berupa perhatian, emosi, bantuan instrumental, pemberian informasi dan penilaian diri kepada individu yang menghadapi masa pensiun dapat mengubah persepsi ketakutan serta kekhawatiran individu tersebut dalam menghadapi masa pensiun (Isnawati & Suharyadi, 2013).

Dukungan sosial adalah fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan sosial ini mewakili tingkat kualitas umum dalam hubungan interpersonal (Smet, 1994). Hubungan positif dengan orang lain diakui sebagai aspek yang memuaskan secara emosional dari kehidupan individu. Dukungan sosial mengacu pada hubungan interpersonal yang melindungi individu dari efek negatif stres. Semuanya menjadi lebih mudah ketika lingkungan di sekitar individu mendukung.

Rusdi (2016) menunjukkan bahwa rasa syukur bersifat responsif dan ekspresif. Tidak cukup hanya merasakan kegembiraan dan ketenangan, rasa syukur membutuhkan ekspresi dan tindakan positif dalam menanggapi berkah itu. Syukur adalah bentuk rasa syukur yang dilakukan individu dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, termasuk menanggapi kegembiraan, dan mereka cenderung melihat hidupnya sebagai anugerah (Sativa & Helmi, 2013).

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis data regresi berganda. Populasi penelitian ini adalah guru Pegawai Negeri Sipil (PNS) berusia 58 dan 59 tahun dari seluruh Sekolah Dasar Negeri (SDN) di Kecamatan Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur, dengan jumlah keseluruhan 41 PNS. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan anggota populasi setara dengan 41 guru PNS sebagai sampel, karena populasinya kurang dari 100.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert untuk mengungkap tiga variabel penelitian. Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan skala *psychological well-being* yang merupakan skala adaptasi dari Ryff (1995). Aspek-aspek yang diukur meliputi *psychological well-being* yaitu otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan

(*environmental mastery*), pengembangan diri (*personal growth*), relasi yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Jumlah aitem valid yaitu 28 aitem dari 42 aitem semula. Variabel dukungan sosial diukur menggunakan skala dukungan sosial yang dimodifikasi dari Lestari (2018). Aspek-aspek yang diungkap berdasarkan pendapat Sarafino (1994) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Jumlah aitem valid yaitu sebanyak 38 aitem dari 45 aitem semula. Variabel rasa syukur diukur menggunakan skala rasa syukur yang merupakan adaptasi Rusdi (2016). Aspek-aspek yang diungkap meliputi bersyukur dengan ilmu, bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dengan perbuatan. Jumlah aitem valid yaitu 14 aitem dari 20 aitem semula.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil data skala *psychological well-being*, skala dukungan sosial, dan skala rasa syukur yang disebarakan pada subjek penelitian merupakan data skor yang sudah dianalisis dengan perhitungan statistik sebagaimana tertera dalam tabel berikut ini:

**Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	$\Sigma$ Item	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
		Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	$\mu$	$\sigma$
<i>Psychological Well-being</i>	28	83	112	90,83	6,993	28	112	70	14
Dukungan Sosial	38	112	152	125,34	10,714	38	152	95	19
Rasa Syukur	14	43	56	50,80	3,311	14	56	35	7

*Pertama*, hasil penelitian menunjukkan  $r_{x1.2y} = 0,756$  dan  $F = 25,309$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), dengan kata lain ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun dengan  $R^2 = 0,571$  dengan sumbangan efektif sebesar 57,1%. *Kedua*, hasil penelitian menunjukkan  $r_{x1y} = 0,597$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun. Hasil tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 24,2%. *Ketiga*, berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai  $r_{x2y} = 0,656$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) menunjukkan ada

hubungan signifikan antara rasa syukur dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun dengan sumbangan efektif sebesar 32,9%.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan rasa syukur dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun yang dapat ditunjukkan dengan hasil  $R= 0,756$  dan  $F= 25,309$  dengan  $p= 0,000$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan rasa syukur maka semakin tinggi *psychological well-being* yang diterima oleh PNS menjelang masa pensiun. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dan rasa syukur maka semakin rendah *psychological well-being* yang diterima oleh PNS menjelang masa pensiun.

Ryff (1995) berpendapat bahwa *psychological well-being* adalah memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri, mengatur tindakan, membentuk dan menyesuaikan lingkungan sesuai kebutuhan, memiliki makna dalam hidup dan diri sendiri. hidup lebih bermakna. Mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain dukungan sosial dan rasa syukur.

Sarafino (1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang lain yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. PNS yang menjelang masa pensiun yang memiliki dukungan sosial dari sekitarnya merasa mampu memelihara hubungan positif dengan orang lain sehingga *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun akan dapat tercapai. Penelitian yang dilakukan oleh Septina (2016) yaitu “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Psychological well-being* pada Guru Honorer Daerah” menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* yang memiliki sumbangan efektif variabel dukungan sosial sebesar 15,6% terhadap *psychological well-being* dan terdapat 84,4% variabel lain yang mempengaruhi *psychological well-being* diluar variabel dukungan sosial.

Emmons (2004) mengemukakan rasa syukur pada dasarnya adalah perasaan yang menyenangkan dan penuh terimakasih sebagai respon dari penerimaan kebaikan yang membuat seseorang menyadari, mengerti, dan tidak menyalahgunakan pertukaran

keuntungan dengan orang lain. Bersyukur dapat bersifat responsif dan ekspresif, tidak cukup hanya dengan merasakan ridho atau ketenangan saja, syukur memerlukan ekspresi dan tindakan positif atas nikmat tersebut (Rusdi, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Fivin dan Ishak (2013) yang berjudul “Hubungan Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia” menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Kebahagiaan dan kesuksesan di hari tua merupakan dambaan setiap individu di hari tua. Hal ini dapat dicapai dengan memuaskan kesejahteraan psikologis individu.

Terwujudnya kesejahteraan psikologis dimana PNS mencapai pra pensiun maksimal ketika PNS menerima dukungan sosial dari kerabat dekat seperti keluarga dan teman dekat sebelum pensiun. Ini adalah proses psikologis yang menjaga perilaku sehat seseorang. Selain dukungan sosial melalui hubungan intim, kesejahteraan psikologis dapat dicapai melalui penerimaan diri pribadi. Menerima semua manfaat yang diterimanya selama masa jabatannya dan menerima keadaan di mana ia harus pensiun. Rasa syukur dalam hal ini sangat mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Rasa syukur menempatkan orang pada posisi yang lebih positif dan membantu mereka melihat kehidupan dalam perspektif yang lebih luas. Dengan kata lain, memaknai hidup sebagai anugerah.

Berdasarkan hasil analisis dari ketiga variabel, dapat diketahui jumlah sumbangan efektif masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 24,2% terhadap variabel *psychological well-being* dan variabel rasa syukur memberikan sumbangan efektif sebesar 32,9% terhadap variabel *psychological well-being* yang berarti bahwa terdapat 57,1% kontribusi yang diberikan kedua variabel bebas tersebut kepada variabel terikat *psychological well-being*. Selebihnya, 42,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian seperti faktor demografis meliputi klasifikasi sosial, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, serta daur hidup keluarga.

## **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan rasa



syukur dengan *psychological well-being* pada PNS menjelang masa pensiun dengan sumbangan efektif sebesar 57,1%.

### Daftar Pustaka

- Agustina, M. (2012). *Pensiun, Stres, dan Bahagia* <http://allaboutstress.com> diakses pada tanggal 14 April 2019 pada pukul 13:42:31.
- Al-Qur'an dan Terjemahan: *Special for Woman*. (2013). Departemen Agama RI. Bandung: Syaamil Qur'an.
- Atchley, Robbert. (1983). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Atkinson, Rita, dkk. (1983). *Pengantar Psikologi (ed 8)*. Jakarta: Erlangga.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas Edisi IV*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bart, S. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasama Indonesia.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (ed.5)*. Jakarta: Erlangga.
- <https://gajimu.com/tips-karir/kiat-pekerja/batas-usia-pensiun-pns> (diakses pada tanggal 27 November 2019 pada pukul 20:12:05).
- <https://lampung.bps.go.id> diakses pada tanggal 28 Juni 2019 pada pukul 19:26:41.
- Indriana. (2008). *GERONTOLOGI: Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Kadarisman, M. (2011). Menghadapi Pensiun dan Kesejahteraan Psikologis Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Kebijakan dan Manajemen PNS*. Volume 5, No. 2. November 2011. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). *Retirement Transitions Gender and Psychological Well-being: A Life-Course, Ecological Model*. *Journal of Geontology: Psychology Sciences*, 578, 212-222.
- Kuntjoro, Z. (2002). Masalah Kesehatan Jiwa Lansia. <http://www.e-psikologi.co.id>. Diakses pada tanggal 6 Juni 2019 pada pukul 14:54:31.
- Rohmah, N. H. (2013). Hubungan antara Kepuasan Hidup Remaja dengan Bersyukur pada Siswa SMA IT Abu Bakar Boarding School Yogyakarta. *Emphaty Journal*. Fakultas Psikologi,

2(1).

- Rusdi, Ahmad. (2016). Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2 (2) halaman 37-54.
- Rusyanti, Alfida. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-being Wanita Dewasa Madya*. Fakultas Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ryff, C. D & Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Volume 09.
- Ryff, C. D. (1989). *Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Direction in Quest of Successful Ageing*. *International Journal of Behavioral Development*. Volume 12. Nomor 1. Halaman 35-55.
- Sarafino. (1994). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sons.
- Sarwono, S. (2002). *Berkenalan dengan aliran-aliran dan tokoh-tokoh psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Wacana Psikologi*, 5(10).
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarto, J. Tirto dan C, Ismul Cokro. (2008). *Pensiun Bukan Akhir Segalanya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Taylor, Shelley E., Letitia Anne Peplau & David O. Sears. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tugade M. M. & B. L. Frederickson. (2004). *Resilient Individual Use Positive Emotions To Bounce Back From Negative Emotional Experience*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Volume 24 No. 2 Halaman 320-333.
- Winarsunu, T. (2015). *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Zimet, D. G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). *The Multidimensional scale of perceived social support*. *Journal of Personal*