

## HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ISTERI DENGAN KECEMASAN SUAMI DALAM MENGHADAPI PENSIUN GURU SEKOLAH DASAR

Novitasari Kusuma Dewi  
Siti Mulyani  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial isteri dengan kecemasan suami dalam menghadapi pensiun. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial isteri dengan kecemasan suami dalam menghadapi pensiun.

Subyek penelitian ini sebanyak 86 orang guru laki-laki yang menghadapi pensiun, diambil dengan teknik *incidental*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan dua skala yaitu skala kecemasan suami menghadapi pensiun dan skala dukungan sosial isteri.

Berdasarkan analisis *product moment* disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial isteri dengan kecemasan suami dalam menghadapi pensiun, dengan koefisien korelasi  $-0,426$

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial Isteri, kecemasan Suami Dalam Menghadapi Pensiun.

### LATAR BELAKANG MASALAH

Manusia akan menghadapi dan mengalami berbagai macam perubahan dalam kehidupannya, yaitu perubahan dari lahir, masa kanak-kanak, ke masa sekolah, remaja, dewasa, akhirnya tua dan meninggal dunia. Setiap perubahan tersebut mengalami berbagai penyesuaian yang berkaitan dengan tuntutan yang dicapai dalam perkembangan sesuai masa yang harus dilalui individu. Salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai pada masa dewasa adalah hidup mandiri dan bekerja. Tujuan orang bekerja adalah mencari penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, selain itu juga mengaktualisasikan kemampuannya, karena itu bekerja akan memberikan kegairahan, kegembiraan, dan arti tersendiri bagi manusia, sehingga dapat memberikan makna dan semangat hidup bagi orang dewasa.

Manusia tidak selamanya melakukan aktivitas kerja, terutama bagi mereka yang bekerja pada suatu instansi pemerintahan pada usia tertentu akan mengalami masa pensiun. Menurut Marsono (1990) batas usia pensiun sesuai dengan UU No. 11

tahun 1969 dan PP No. 32 tahun 1979, batas usia pensiun bagi Pegawai Negeri Sipil adalah 56 tahun, namun untuk guru batas usia pensiun adalah 60 tahun.

Salah satu pekerjaan yang mempunyai masa pensiun adalah guru, yaitu merupakan seorang tenaga pendidik dalam suatu sekolah yang bertanggung jawab mendidik anak-anak didiknya dalam proses belajar-mengajar. Pekerjaan ini dapat dilakukan oleh pria dan wanita, tetapi dalam penelitian ini penulis hanya membatasi pada jenis kelamin laki-laki. Pertimbangannya adalah bahwa seorang laki-laki merupakan kepala keluarga yang menjadi penopang ekonomi keluarga. Hal tersebut yang menjadi penyebab bahwa guru laki-laki lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan guru wanita dalam menghadapi pensiun karena penghasilannya akan berkurang. Kondisi tersebut didukung dari hasil wawancara penulis dengan 10 orang guru laki-laki yang sedang menghadapi pensiun. Diperoleh ada 6 orang yang menunjukkan adanya kecemasan dalam menghadapi pensiun. Individu-individu tersebut mengalami tingkat kecemasan perekonomian keluarga, sosial, serta emosinya sehingga menimbulkan kecemasan pada individu-individu tersebut dalam menghadapi pensiun.

Suami yang menghadapi pensiun banyak yang mengalami kecemasan karena banyak hal yang mempengaruhi, terutama dalam bidang ekonomi dan sosialnya. Dalam bidang ekonomi para pensiunan akan menerima gaji yang lebih sedikit atau lebih rendah dibandingkan gajinya sebelum pensiun. Sedangkan dibidang sosial, suami yang pensiun akan mengalami kemunduran hubungan sosial dengan masyarakat luar, atau takut tidak di anggap lagi di lingkungan sosialnya, serta terjadi kemunduran-kemunduran fisik dan psikis yang di alami oleh individu tersebut.

Dukungan sosial yang diberikan isteri terhadap suami tersebut dapat berupa dukungan secara psikis maupun psikologis. Dukungan yang diharapkan adalah suami ingin dipahami, dimengerti, dan diberi support serta nasehat, sehingga suami yang menghadapi masa pensiun akan dapat menyesuaikan hidupnya dalam pola yang baru, di samping itu orang yang mengalami kecemasan butuh dukungan sosial yang positif dari orang lain

Seorang guru laki-laki yang mendapat dukungan sosial khususnya dari isteri dan keluarga tentu saja kondisinya dalam menghadapi masa pensiun akan lebih baik kualitas hidupnya jika dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan dukungan. Dukungan sosial khususnya dari istri dan keluarga mampu membuatnya tenang dan mendorongnya untuk mengisi waktu luangnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya dan keluarga.

### **Kecemasan Menghadapi Pensiun**

Pengertian kecemasan secara umum menurut Alwi dkk (2001) adalah adanya ketidak tentraman hati karena khawatir, takut, atau gelisah. Menurut Carpenito (2000), kecemasan merupakan perasaan gelisah yang berhubungan dengan aktifitas sistem syaraf autonom dalam merespon suatu ancaman dari luar yang tidak jelas. Selanjutnya. Berdasarkan Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ III, 1993) menyebutkan bahwa kecemasan disebabkan oleh adanya situasi atau obyek yang kurang jelas yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan sebagai perasaan terancam. Perasaan tersebut pada dasarnya tidak

diketahui oleh individu secara pasti tentang yang dirasakan dan membuat perasaan tidak menentu, gelisah, khawatir. Individu yang mengalami kecemasan akan berfikir negatif terbawa oleh perasaan yang tidak aman, kadang perasaan ini timbul secara tiba-tiba sesuai dengan perasaan individu.

Caulhoun dan Acocella (1990) menyebutkan bahwa kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Sementara itu Lazarus (1976) membedakan kecemasan menjadi dua yaitu:

a. Kecemasan sebagai suatu respon

Kecemasan sebagai suatu respon ini berdasarkan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan setiap individu pasti pernah mengalaminya. Perasaan ini ditandai dengan adanya kegelisahan, kebingungan, kekhawatiran dan ketakutan. Perasaan ini berhubungan dengan aspek-aspek subyektif dari emosi. Hal ini hanya dirasakan dan diketahui oleh orang yang bersangkutan.

b. Kecemasan sebagai "*Intervening Variable*"

Kecemasan sebagai "*Intervening Variable*" ini merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi serangkaian stimulus dan respon. Bentuk kecemasan ini tidak dapat diketahui secara langsung, tetapi hanya dapat diketahui secara tidak langsung melalui keadaan-keadaan yang mendahuluinya serta akibat-akibat dalam bentuk kecemasan fisiologis dari keadaan yang mengancam tersebut. Individu yang mengalami kecemasan ini akan berusaha membentuk penyesuaian diri untuk menghilangkan kecemasannya.

Menurut Maher (dalam Caulhoun dan Acocella, 1990) menyebutkan bahwa kecemasan itu terdiri dari 3 aspek, yaitu:

a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif ditunjukkan dengan adanya kekhawatiran individu terhadap konsekuensi-konsekuensi negatif yang mungkin akan dialami atau adanya harapan negatif, jika kekhawatiran tersebut meningkat, maka kemungkinan akan mengganggu kemampuan individu untuk berfikir jernih, memecahkan masalah dan memenuhi tuntutan lingkungan.

b. Aspek Emosional

Aspek emosional merupakan komponen kecemasan yang berkaitan dengan reaksi emosi individu. Komponen ini ditunjukkan dengan munculnya kondisi perasaan yang tidak menyenangkan seperti kegugupan, kegelisahan dan ketegangan. Atkinson (1999) menyatakan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh kekhawatiran, prihatin, tegang dan takut. Hal ini dapat dialami oleh semua manusia tetapi dengan derajat yang berbeda.

c. Aspek Fisiologi

Aspek fisiologi ditandai dengan munculnya reaksi tubuh yang sebagian besar merupakan hasil kerja sistem syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh. Pikiran individu yang dikuasai oleh kecemasan maka sistem syaraf otonom lebih berfungsi dan akan muncul gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat, nafas menjadi cepat dan terjadi gangguan pencernaan.

Menurut Ramaiah (2003), ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas:

- a. Lingkungan: Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan sosial tempat individu berinteraksi, lingkungan keluarga maupun tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang terhadap dirinya maupun orang lain. Pada kondisi lingkungan yang penuh tekanan, individu dapat mengalami kecemasan.
- b. Emosi yang ditekan: Kecemasan dapat terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar atas masalah atau kesulitan yang berkenaan dengan perasaan. Hal ini dapat terjadi antara lain jika individu menekan rasa marah atau frustrasi dalam waktu yang lama.
- c. Fisik : Kondisi fisik yang kurang sehat dapat menimbulkan kecemasan karena di antaranya dapat menghalangi beberapa aktivitas yang harus dikerjakan. Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan seperti pada masa kehamilan, masa remaja, atau pulih dari sakit.

Drajat (1990) berpendapat bahwa kecemasan merupakan hal yang sudah wajar sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari dan pernah dialami oleh setiap manusia. Pensiun merupakan fenomena sosial yang tidak dapat difahami kecuali dalam konteks kerja. Secara umum pengertian pensiun (Alwi, 2001) dalam kamus Bahasa Indonesia adalah berhenti dari bekerja dalam usia yang sudah ditetapkan, sambil menerima uang pensiun sebagai balas jasa jerih payah selama aktif bekerja. Masa pensiun merupakan masa putusnya hubungan kerja antara karyawan dengan organisasi tempat kerja, pada saat karyawan sudah mencapai usia maksimal.

Masa pensiun harus dihadapi oleh para pensiunan, yaitu penyesuaian terhadap keadaan tidak bekerja. Lebih lanjut lagi dikatakan bahwa pensiun juga merupakan tahapan paling penting dalam kehidupan karyawan sebab dengan tibanya masa pensiun berarti berakhirnya karir karyawan dalam pekerjaannya, berkurangnya penghasilan dan bertambahnya waktu luang yang kadang-kadang kurang dapat dimanfaatkan oleh individu tersebut. Menurut Handayani (dalam Muhtar, 2001), saat pensiun tiba seseorang mengalami kecemasan dan kegelisahan yang cukup tinggi karena kurang persiapan mental dalam menghadapi pensiun sehingga saat tersebut individu membutuhkan bantuan dari orang lain. Individu yang mengalami pensiun akan merasa cemas dan khawatir karena tidak bisa lagi memenuhi kebutuhan hidup keluarganya.

Menurut Rini (2001), faktor-faktor yang mengurangi kecemasan menghadapi pensiun antara lain:

1. Pensiun harus dihadapi secara rileks. Ketegangan dan kecemasan tidak akan menjadikan segalanya menjadi lebih baik. Pengalaman keberhasilan dan kegagalan pada masa lalu untuk jadi bahan rencana di masa depan.
2. Memperbanyak senyum akan membuat teman memberikan keceriaan dalam hidup.
3. Mengurangi hal-hal dan kebiasaan buruk yang merugikan individu itu sendiri, contohnya antara lain merokok, mengurangi makanan yang berlemak.
4. Mengembangkan hobi untuk mengisi waktu luang yang banyak terbuang sia-sia.
5. Mencoba memikirkan lingkungan sekitar yang membutuhkan uluran tenaganya dan memikirkan suatu usaha baru dan menekuni yang sekiranya cocok dengan usia dan hobinya.

## Dukungan Sosial Istri

Menurut Farhati dan Rosyid (1996), dukungan sosial ada yang dilihat dari banyaknya kontak sosial yang dilakukan oleh individu dalam menjalani hubungan dengan orang, teman, keluarga, atau saudara juga orang lain yang berada di dekatnya. Semakin banyak orang yang memberi dukungan sosial maka akan makin sehat kehidupannya. Dukungan sosial merupakan makna dari hadirnya orang lain yang dapat digunakan untuk minta bantuan, pemberian nasehat apabila individu tersebut mengalami kesulitan. Kehadiran orang lain di dalam kehidupan pribadi seseorang begitu diperlukan, karena seseorang tidak mungkin memenuhi kebutuhan fisik maupun psikologisnya sendiri.

Menurut Sarafino (dalam Smet, 1994; Oktavia dan Basri, 2002), dukungan sosial yang dapat berfungsi sebagai alat bantu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap stres terdiri dari beberapa bentuk, yaitu

- a. Dukungan emosional: Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian individu. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.
- b. Dukungan penghargaan: Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju, ungkapan hormat terhadap dorongan untuk maju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan pandangan orang lain.
- c. Dukungan instrumental: Dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.
- d. Dukungan informasi: Dukungan ini dapat berupa petunjuk, saran, pengarahan dan umpan balik mengenai cara memecahkan persoalan yang dihadapi seorang individu.

Pendapat Wills berbeda dengan pendapat-pendapat tokoh di atas, Wills (Farhati dan Rosyid, 1996) menyatakan bahwa ada lima aspek dalam dukungan sosial, yaitu:

- a. Dukungan emosional, yaitu berupa perilaku memberi bantuan atau dukungan dalam bentuk memberikan perhatian dan mendengarkan dengan simpatik terhadap orang lain.
- b. Dukungan penghargaan, yaitu dukungan penerimaan dan pemberian hadiah yang berpengaruh pada harga diri.
- c. Dukungan informasi, yaitu berupa proses pemberian informasi, nasehat atau bimbingan dalam memecahkan masalah yang dihadapi seseorang.
- d. Dukungan persahabatan, yaitu suatu bentuk hubungan sosial yang dapat memberikan dukungan bagi individu dalam usaha untuk mengurangi tekanan yang dirasakan.
- e. Dukungan motivasional, yaitu pemberian dorongan dan semangat pada individu yang membutuhkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Johnson dan Johnson (1991) menyatakan bahwa melalui dukungan emosi, bantuan alat, informasi secara langsung dan akan mempengaruhi individu dalam hal-hal sebagai berikut:

- a. Produktivitas. Dukungan sosial akan membantu meningkatkan motivasi individu, semangat juang, kualitas kemampuan penalaran dan kepuasan kerja terutama pada pekerjaan yang penuh tekanan. Dukungan sosial berkaitan dengan prestasi,

keberhasilan memecahkan masalah, bahkan ketekunan ketika mengerjakan hal yang sulit.

- b. Kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial yang diberikan akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri individu. Individu akan merasa dimiliki dan memiliki orang-orang yang dapat dipercaya untuk membantu ketika merasakan kesusahan. Secara psikologis, individu akan memiliki rasa aman, kebahagiaan, dan mampu mengatasi situasi yang menyulitkan.
- c. Kesehatan fisik. Individu yang lebih terbuka akan jarang mengalami sakit, dan jika sakit akan lebih cepat sembuh, lebih memiliki umur yang panjang, jarang mengalami sakit, dan jika sakit akan lebih cepat sembuh.
- d. Kemampuan mengendalikan stres yang baik. Perhatian, informasi dan timbal balik dari orang lain tersebut dapat membantu menghadapi berbagai tekanan mental, dan mampu mengendalikan stres dengan baik.

Menurut Orford (1992) bahwa perasaan diterima dan dihargai merupakan elemen penting dari dukungan sosial. Dukungan sosial yang diterima diungkapkan oleh Orford (1992) dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Dukungan informasi. Apabila individu tidak dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya, maka dukungan ini dapat membantunya untuk mendapatkan solusi atau pemecahan masalah. Dukungan ini dilakukan dengan memberikan informasi, nasehat serta petunjuk tentang cara-cara pemecahan masalah.
- b. Dukungan alat. Dukungan ini berupa dukungan nyata yang bersifat materiil yang bertujuan untuk meringankan beban bagi individu yang mempunyai kebutuhan dan orang lain dapat memenuhinya.
- c. Dukungan keterdekatan sosial. Dukungan ini memberikan kepuasan bagi individu untuk mengatasi kesepian dan memberikan kehangatan dalam berteman dan penerimaan individu dalam kelompok.
- d. Dukungan emosional. Dukungan ini memberikan supaya individu merasa terdorong dan termotivasi untuk dapat menyelesaikan masalahnya dengan memberikan perhatian, sikap yang berarti bagi individu.
- e. Dukungan harga diri. Dukungan ini memberikan manfaat terhadap keyakinan diri kepada individu yang bersangkutan, apabila individu tersebut mengalami suatu keadaan yang dapat mengancam harga dirinya, misalnya: muncul keraguan terhadap kemampuan diri sehingga memerlukan orang lain untuk dapat meyakinkan kembali.

Dukungan sosial sebagai sumber untuk membantu dalam pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis sangat diperlukan oleh suami yang akan mengalami masa pensiun. Suami merupakan bagian dari sebuah keluarga kecil dalam lingkungan masyarakat yang sangat membutuhkan dukungan sosial dari orang lain terutama isteri untuk dapat melaksanakan tugas.

Gottlieb (Smet, 1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal berupa perilaku atau contoh perbuatan yang dilakukan, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada perilaku penerimanya. Suami tidaklah mudah dalam menjalankan pekerjaan dan tugasnya sebagai kepala keluarga tanpa bantuan dan dukungan seorang isteri.

Smet (1994) menyatakan dukungan sosial istri sangat dibutuhkan oleh seorang suami. Hal seperti ini sangat berguna terutama ketika individu sedang mengalami masalah yang ringan maupun berat, istri akan siap membantu meringankan beban dari suaminya. Dukungan itu terdiri atas keberadaan yaitu istri selalu siap membantu suami kapanpun dan dimanapun saat dibutuhkan, kesediaan istri untuk membantu suami dalam menghadapi masalah-masalah keluarga sebelum pensiun dan pasca pensiun, kepedulian yaitu selalu merespon dan memperhatikan kebutuhan dan keinginan suami menghadapi masa pensiunnya, rasa penghargaan yaitu menghargai pendapat dan tindakan suami sehingga tidak membuatnya kecewa, dan menyayangi suaminya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan hipotesis yaitu hubungan negatif antara dukungan sosial isteri dengan kecemasan suami dalam menghadapi pensiun. Semakin tinggi dukungan sosial isteri maka akan semakin rendah kecemasan suami dalam menghadapi pensiun. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial isteri maka semakin tinggi tingkat kecemasan suami yang menghadapi pensiun.

## **METODE PENELITIAN**

Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri atas satu variabel tergantung yaitu Kecemasan Menghadapi Pensiun dan satu variabel bebas yaitu Dukungan Sosial Isteri

Subyek penelitian ini adalah guru laki-laki yang bekerja di Sekolah Dasar di Kabupaten Sleman yang berusia mendekati 60 tahun dan mempunyai tanggungan isteri sebagai ibu rumah tangga dan mempunyai tanggungan anak minimal 1 orang, dengan alasan suami yang menghadapi pensiun masih menanggung hidup keluarga. Subyek penelitian diambil dengan teknik *incidental*, jumlah subyek penelitian adalah 86 orang

Pada penelitian ini metode pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan skala, yang menggunakan dua skala yaitu skala kecemasan suami menghadapi pensiun dan skala dukungan sosial isteri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan dukungan sosial isteri dengan kecemasan suami menghadapi pensiun. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial isteri dengan kecemasan suami dalam menghadapi pensiun. Berdasarkan hasil analisis data terhadap penelitian yang dilakukan pada guru laki-laki yang menghadapi pensiun di Kabupaten Sleman, dari hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,426$  dengan  $p < 0,01$  dengan. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial isteri dengan kecemasan suami dalam menghadapi pensiun. Semakin tinggi dukungan sosial isteri maka semakin rendah kecemasan suami dalam menghadapi pensiun, dan semakin

rendah dukungan sosial isteri maka semakin tinggi kecemasan suami dalam menghadapi pensiun.

Sumbangan efektif dukungan sosial isteri terhadap kecemasan suami dalam menghadapi pensiun sebesar 18,2%, berarti bahwa ada pengaruh dukungan sosial isteri terhadap kecemasan suami dalam menghadapi pensiun tetapi sumbangannya kecil, sehingga masih ada faktor-faktor lain yang berpengaruh. Faktor-faktor itu bisa berasal dari individu itu sendiri yaitu emosi yang terkendali. Pada saat individu mampu untuk menemukan jalan keluar dari masalah atau kesulitan yang berhubungan dengan perasaan sehingga tidak menimbulkan kecemasan.

Individu memiliki enam karakter (Lauster, dalam Martini dan Adiati, 1991), yaitu perasaan aman, ambisi yang normal, yakin pada kemampuan diri, mandiri, tidak mementingkan diri sendiri atau toleran, dan optimis. Menurut Lauster bahwa seseorang memiliki rasa aman yaitu jika terbebas dari rasa takut dan ragu-ragu terhadap situasi yang sedang dihadapi dan orang-orang disekitarnya. Bagi para guru yang menghadapi pensiun, hal ini sangat penting untuk mengurangi timbulnya kecemasan. Selain dari individu itu sendiri, faktor lingkungan juga sangat berpengaruh baik lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan keluarga yang dapat mempengaruhi cara berfikir individu terhadap dirinya dan orang lain. Pada kondisi lingkungan yang mendukung, individu akan merasa nyaman. Faktor fisik juga sangat berpengaruh, yaitu pada kondisi fisik yang sehat akan membuat individu mampu melakukan kegiatan yang ia inginkan sehingga dapat mengurangi kecemasan.

Seorang suami yang menghadapi pensiun mengalami berbagai masalah sehingga menimbulkan kecemasan. Ketika mengalami hal tersebut, maka dukungan sosial dari seorang isteri sangat dibutuhkan individu tersebut. Pemberian dukungan ini berkaitan dengan penyelesaian masalah yang dihadapi oleh individu. Dukungan yang diberikan dapat berupa bantuan langsung berupa materi maupun non materi yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada perilaku penerimanya (Gottlieb dalam Smet, 1994). Ketika individu merasa cemas, dukungan sosial yang berupa perhatian, penghargaan, maupun informasi yang diberikan pada individu diharapkan akan membantu mengurangi beban permasalahan yang dialami oleh individu.

Secara keseluruhan hampir semua suami yang menghadapi pensiun yang menjadi subyek penelitian sudah cukup memiliki dan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan, baik dari teman, keluarga, maupun orang-orang terdekat dengan subyek serta mendapatkan penataran dan pembekalan sehingga dapat mempersiapkan diri dengan baik. Seperti yang dikatakan oleh Farhati dan Rosyid (1996), dukungan sosial ada yang dilihat dari banyaknya kontak sosial yang dilakukan oleh individu dalam menjalankan hubungan dengan keluarga, teman, maupun masyarakat sekitar. Hal inilah yang mungkin menyebabkan sebagian besar kecemasan pada kategori sedang.

Selain dukungan sosial isteri masih ada faktor lain yang dapat mengurangi kecemasan yaitu tingkat kesiapan jasmani dan rohani individu diantaranya menurut Rini (2001), faktor-faktor yang dapat mengurangi kecemasan adalah dengan menghadapi pensiun secara rileks, memperbanyak senyum, mengurangi hal-hal dan kebiasaan buruk yang merugikan individu itu sendiri, mengembangkan hobi untuk mengisi waktu luang, dan mencoba memikirkan lingkungan sekitar yang membutuhkan uluran tenaganya.



## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu:

1. Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecemasan suami dalam menghadapi pensiun dengan dukungan sosial isteri, yaitu semakin tinggi dukungan sosial isteri, maka semakin rendah kecemasan suami dalam menghadapi pensiun dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial isteri, maka semakin tinggi kecemasan suami dalam menghadapi pensiun.
2. Sumbangan efektif variabel bebas (X), yaitu variabel dukungan sosial isteri terhadap variabel tergantung (Y) atau variabel kecemasan suami dalam menghadapi pensiun relatif kecil, yaitu 18,2% yang menunjukkan bahwa dukungan sosial isteri terhadap suami dalam menghadapi pensiun hanya sebagai salah satu faktor yang dapat mengurangi kecemasan suaminya dalam menghadapi pensiun, sehingga masih ada faktor-faktor lain yang dapat mengurangi kecemasan suami dalam menghadapi pensiun.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran kepada peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema serupa dengan penelitian ini

1. Untuk penelitian selanjutnya peneliti sarankan agar dapat menyertakan variabel bebas yang lain yang dapat mempengaruhi kecemasan individu dalam menghadapi pensiun. Sebagaimana diketahui bahwa variabel dukungan sosial isteri terhadap kecemasan suami dalam menghadapi pensiun hanya memberikan sumbangan sebesar 18,2%. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperkaya teori mengenai dukungan sosial isteri serta kecemasan menghadapi pensiun, karena peneliti lebih menggunakan teori secara umum sebagai pedoman penyusunan alat ukur yang diterapkan kepada para guru laki-laki yang menghadapi pensiun.
2. Karena dari penelitian menunjukkan sumbangan efektif dukungan sosial isteri hanya sebesar 18,2%, maka bagi para guru yang menghadapi pensiun yang memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi sebaiknya lebih meningkatkan kegiatan sosial kemasyarakatan dan kegiatan pribadi yang dapat menghibur bahkan mendapatkan penghasilan tambahan sehingga mampu menghadapi pensiun dengan tanpa beban, senang, dan lapang dada sehingga tidak mengalami kecemasan saat pensiun tiba.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, H., Lapoliwa., dan Sugono, H. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi ke 3. Jakarta: Balai Pustaka.
- Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. 1990. *Psychology Of Adjustment & Human Relationship (3<sup>rd</sup>)*. New York: Mc Graw Hill.
- Carpenito, L. J. 2000. *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Darajat, Zakiyah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.

- Farhati, G., & Rosyid, H. F. 1996. Karakteristik Pekerjaan, Dukungan Sosial Tingkat *Burn-Out* Pada *Non Human Service Corporation*: *Jurnal Psikologi*. Vol 22 No.1, halaman 1-12. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Johnson, D. W. & Johnson, F. P. 1991. *Joining Together*. Group Theory and Group Skill. New Jersey. Prentice Hall Inc.
- Lazarus. 1976. *Behavior Therapy*. New York: Mc Graw Hill. Book Company
- Marsono. 1990. *Himpunan Peraturan Tentang Pemerintahan Daerah*. Jakarta: Djambatan
- Martani,W., dan Adiyanti,M.G. 1991. Kompetensi Sosial dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi* No.01, Halaman 17-20. Fakultas Psikologi UGM.
- Muhtar, A. 2001. *Pensiun Bukan Akhir Segalanya*. [www.p-psikologi.com](http://www.p-psikologi.com)
- Muslim, R. 1993. *Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa III*. PPDGJ III. Jakarta.
- Orford, T. 1992. *Community Psychology. Biopsychological interaction*.
- Ramaiah, S. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rini, J. F. 2001. *Pensiun dan Pengaruhnya*. [www.p-psikologi.com](http://www.p-psikologi.com)
- Smet. B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gasindo.