

**PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PENSIUN DAN
KECENDERUNGAN STRES PASKA PENSIUN
PADA PURNAWIRAWAN PERWIRA
TINGGI TNI AL**

SKRIPSI



OLEH :
Ratih Purnawestri
NRP : 7103003010

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2008**

**PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PENSIUN DAN
KECENDERUNGAN STRES PASKA PENSIUN
PADA PURNAWIRAWAN PERWIRA
TINGGI TNI AL**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH :
Ratih Purnawestri
NRP : 7103003010

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2008

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya

Nama : Ratih Purnawestri

NRP : 7103003010

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PENSIUN DAN KECENDERUNGAN STRES PASKA PENSIUN PADA PURNAWIRAWAN PERWIRA TINGGI TNI AL

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dari/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 27 November 2008

Yang membuat pernyataan,

Ratih Purnawestri

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PENSIUN DAN
KECENDERUNGAN STRES PASKA PENSIUN
PADA PURNAWIRAWAN PERWIRA
TINGGI TNI AL**

Oleh:

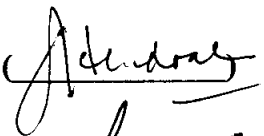
Ratih Purnawestri

NRP 7103003010

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

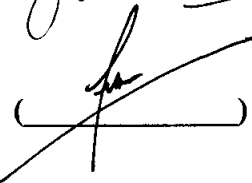
Pembimbing utama

: Dra. Lily Hendratno, Psikolog



Pembimbing pendamping

: Y. Yettie Wandansari, M.Si



Surabaya, 27 November 2008

HALAMAN PENGESAHAN

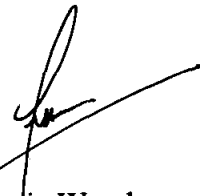
Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

pada tanggal 19 Desember 2008

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi,

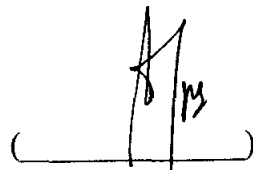
Dekan,

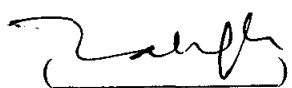
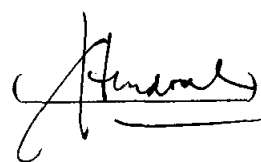


(Y. Yettie Wandansari, M.Si)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Agnes Maria Sumargi, M.Psych.
2. Sekretaris : Domnina Rani Puna Rengganis, M.Si
3. Anggota : Ratna Yudhawati, S.Psi., M.Psi
4. Anggota : Dra. Lily Hendratno, Psikolog



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk

Suami tercinta, Steven Yohanes Pella
yang dengan setia memberikan dukungan, semangat
serta inspirasi ...

Motto

**Profesional adalah orang yang mampu
menghasilkan karya terbaik meskipun tidak
menyukai pekerjaannya**

(Alistair Cooke)

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah melimpahkan rahmat dan berkat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Selain itu juga penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dra. Lily Hendratno, Psikolog, selaku pembimbing utama yang membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yustina Yettie Wandansari, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan juga selaku pembimbing pendamping yang membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Monika Eviandaru Madyaningrum, M. App. Psych; Bapak James Waskito Sasongko, S.Psi dan Ibu Florentina Yuni Apsari, M.Si selaku penasihat akademik yang sudah membimbing dan membantu penulis selama perkuliahan.
4. Steven Yohanes Pailah, suami tercinta yang telah memberi penulis inspirasi, ketenangan serta membantu dan mendampingi dengan setia sampai skripsi ini selesai.
5. Mama, Papa, Mertua, Mas Endra, Mba Santi, Rio, Dito, Mas Guruh, Tyas, Wulan, Kak Viani, Kak Viane serta seluruh keluarga besarku tercinta yang telah memberikan pengertian dan kasih sayang tak ternilai pada penulis tanpa henti-hentinya sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

6. **Segenap bapak dan ibu dosen** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan tentang ilmu Psikologi.
7. **Segenap staf Tata Usaha (Bu Dina, Bu Eva, Bu Wati, Bu Clara dan Pak Heru)** yang telah membantu penulis dalam mengurus administrasi dan surat menyurat untuk kepentingan skripsi.
8. **Tante Trimurti, tante Wahyuno, tante Yekti, tante Bambang dan mba Siti** yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. **Sahabat-sahabatku tercinta (Amelia, Anita, Juliana, Melingga, Siska dan Nita)** yang selalu memberi semangat dan berbagi suka dan duka selama ini hingga terselesainya skripsi ini.
10. **Teman-temanku tercinta (Vike, Myrna, Yola, Angie, Anne, Feni, Maria dan Natalia)** yang telah banyak membantu dan mendukung penulis hingga skripsi ini selesai.
11. **Semua teman-teman angkatan 2003** yang bersama-sama menempuh perkuliahan.
12. **Serta semua pihak** yang telah membantu dan mendukung penulis sehingga skripsi ini selesai dengan baik.

Kiranya Tuhan Yesus Kristus melimpahkan berkat dan rahmat-Nya atas kekuatan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis.

Dalam penulisan ini penulis menyadari adanya keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki sehingga skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mohon saran dan kritik yang membangun agar skripsi ini dapat berguna untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Semoga skripsi ini dapat membantu dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 27 November 2008

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Surat Pernyataan	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Persembahan	v
Halaman Motto	vi
Ungkapan Terima Kasih	vii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstraksi	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah Penelitian	1
1.2. Batasan Masalah	7
1.3. Rumusan Masalah	7
1.4. Tujuan Penelitian	7
1.5. Manfaat Penelitian	8
BAB II. LANDASAN TEORI	9
2.1. Kecenderungan Stres	9
2.1.1. Pengertian kecenderungan stres	9
2.1.2. Macam-macam stres	10
2.1.3. <i>Stressor</i>	10
2.1.4. Karakteristik stres	13
2.1.5. Faktor yang mempengaruhi stres	15
2.2. Penyesuaian Diri Terhadap Pensiun	16
2.2.1. Pengertian penyesuaian diri	16
2.2.2. Karakteristik penyesuaian diri yang efektif	18

2.2.3. Masa pensiun	19
2.2.4. Penyesuaian diri terhadap pensiun	22
2.2.5. Model penyesuaian diri terhadap pensiun	23
2.2.6. Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terhadap pensiun	24
2.3. Masa Dewasa Madya	26
2.3.1. Tugas-tugas perkembangan masa dewasa madya	26
2.3.2. Kategori stres pada usia dewasa madya	27
2.4. Penyesuaian diri terhadap pensiun dan kecenderungan stres pada purnawirawan perwira tinggi TNI AL	27
2.5. Hipotesis	30
 BAB III. METODE PENELITIAN	 31
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	31
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	32
3.3.1. Populasi	32
3.3.2. Teknik pengambilan sampel	33
3.4. Metode Pengumpulan Data	33
3.4.1. Penyusunan Skala Kecenderungan Stres	34
3.4.2. Penyusunan Skala Penyesuaian Diri terhadap Pensiun	36
3.5. Validitas dan Reliabilitas	38
3.5.1. Validitas	38
3.5.2. Reliabilitas	39
3.6. Teknik Analisis Data	39
 BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	 41
4.1. Orientasi Kancan Penelitian	41
4.2. Persiapan Penelitian	43
4.3. Pelaksanaan Penelitian	45
4.4. Hasil Penelitian	47
4.4.1. Hasil uji validitas dan reliabilitas	48

4.4.2. Hasil uji reliabilitas	49
4.4.3. Deskripsi identitas subjek, data variabel penelitian dan pertanyaan terbuka	50
4.4.4. Uji asumsi	56
4.4.5. Uji hipotesis	57
 BAB V. PENUTUP	 59
5.1. Bahasan	59
5.2. Simpulan	65
5.3. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. <i>Blue print</i> Skala Kecenderungan Stres Paska Pensiun	35
Tabel 3.2. <i>Blue print</i> Skala Penyesuaian Diri terhadap Pensiun	37
Tabel 4.1. Jadual Penyebaran Skala Penelitian	45
Tabel 4.2. Distribusi Aitem Skala Kecenderungan Stres Paska Pensiun	48
Tabel 4.3. Distribusi Aitem Skala Penyesuaian Diri terhadap Pensiun	49
Tabel 4.4. Deskripsi Pangkat Subjek Penelitian	50
Tabel 4.5. Deskripsi Usia Subjek Penelitian	50
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Kecenderungan Stres Paska Pensiun	53
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri terhadap Pensiun	54
Tabel 4.8. Tabel Silang antara MPP dengan Kecenderungan Stres Paska Pensiun	54
Tabel 4.9. Tabel Silang antara Aktivitas setelah Pensiun dan Kecenderungan Stres Paska Pensiun	55
Tabel 4.10. Tabel Silang antara Makna Pensiun dengan Kecenderungan Stres Paska Pensiun	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran <i>Coding</i> Aitem Kecenderungan Stres	70
2. Lampiran <i>Coding</i> Aitem Penyesuaian Diri	72
3. Lampiran Uji Reliabilitas Variabel Kecenderungan Stres	76
4. Lampiran Uji Reliabilitas Variabel Penyesuaian Diri	78
5. Lampiran Deskripsi Pangkat Subjek	81
6. Lampiran Deskripsi Usia Subjek	81
7. Lampiran Distribusi Frekuensi Kecenderungan Stres Paska Pensiun	81
8. Lampiran Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri terhadap Pensiun	81
9. Lampiran Tabel Silang antara MPP dan Kecenderungan Stres Paska Pensiun	82
10. Lampiran Tabel Silang antara Aktivitas Setelah Pensiun dengan Kecenderungan Stres Paska Pensiun	82
11. Lampiran Tabel Silang antara Makna Pensiun dan Kecenderungan Stres Paska Pensiun	83
12. Lampiran Uji Normalitas	83
13. Lampiran Uji Linearitas	83
14. Lampiran Uji Hipotesis	84

Ratih Purnawestri (2008). “Penyesuaian Diri Terhadap Pensiun dan Kecenderungan Stres Paska Pensiun Pada Purnawirawan Perwira Tinggi TNI AL”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Pensiun merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan oleh karyawan. Namun pada kenyataannya tidak semua orang siap menjalani pensiun. Beberapa diantaranya mengalami stres paska pensiun. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan stres paska pensiun seseorang adalah bagaimana individu tersebut menyesuaikan dirinya dengan lingkungan, kondisi dan peran yang baru. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana hubungan antara penyesuaian diri terhadap pensiun dan kecenderungan stres paska pensiun pada purnawirawan perwira tinggi TNI AL.

Subjek penelitian (N=38) adalah purnawirawan perwira tinggi TNI AL yang berusia 58-60 tahun dan tinggal di kota Jakarta dan Surabaya. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik korelasi non parametrik *Kendall's tau_b*.

Hasil analisis mendapatkan koefisien korelasi yang bernilai negatif (-0.321) dan $p = 0.006$ ($p < 0.01$) yang berarti bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap pensiun dan kecenderungan stres paska pensiun pada purnawirawan perwira tinggi TNI AL. Secara deskriptif diperoleh bahwa sebagian besar subjek mempunyai kecenderungan stres paska pensiun kategori sedang (39.5%) dan rendah (39.5%). Sedangkan sebagian besar subjek memiliki penyesuaian diri yang sangat tinggi (84.2%).

Kata kunci:

Kecenderungan stres, penyesuaian diri, pensiun