

**DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEPIAN PENSIUNAN PEGAWAI NEGERI SIPIL DI
KANTOR CAMAT KECAMATAN ILIR TIMUR II PALEMBANG
(SOCIAL SUPPORT WITH THE
LONELINESS TO THE RETIREMENT CIVIL SERVANT IN THE HEAD OF
SUBDISTRICT OFFICE AT KECAMATAN ILIR TIMUR II PALEMBANG)**

Itryah

Universitas Bina Darma
Jln. Ahmad Yani No.12, Plaju, Palembang
Pos-el: Itryah@yahoo.com

Abstracts: *This research purpose is to know among of the correlation among of the social support with the loneliness to the retirement civil servant (PNS) in the head of subdistrict office at Kecamatan Ilir Timur II Palembang. Hypothesis that is proposed there is very significant the correlation among of the social support with the loneliness to the retirement civil servant (PNS) in the head of subdistrict office at Kecamatan Ilir Timur II Palembang. The number of population in this research the social support with the loneliness to the retirement civil servant (PNS) in the head of subdistrict office at Kecamatan Ilir Timur II Palembang are 45 subject by limitation subject research then of sample that used statisfied or total sample. For the instruments the author used the loneliness scale and the social support scale. Data analysis used simple regression analysis. The statitital calculation was done by using the program computer SPSS (Statistical Product and Service Solution) version 15.0 for windows. Based to the research resulth, known that the number of efective resulth that given from the loneliness variable to the social support is 68% ($R^2=0.679$). This means that there is 32% another variable which can influence the loneliness but didn't examined by author.*

Keywords: *Social Support, Loneliness*

Abstrak:

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara dukungan sosial dengan kesepian pensiunan pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Kantor Camat Kecamatan Ilir Timur II Palembang. Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kesepian pensiunan pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Kantor Camat Kecamatan Ilir Timur II Palembang. Populasi dalam penelitian ini yang diambil adalah pensiunan pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Kantor Camat Kecamatan Ilir Timur II Palembang sebanyak 45 subyek. Oleh karena keterbatasan subyek penelitian maka sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel total atau sensus. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesepian dan skala dukungan sosial. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi sederhana. Keseluruhan perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 15.0 for windows. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa besarnya sumbangan efektif variabel kesepian terhadap variabel dukungan sosial adalah sebesar 68% ($R^2=0.679$). Hal ini berarti bahwa ada 32% variabel lain yang juga berpengaruh terhadap kesepian namun tidak diteliti oleh penulis.

Kata-kata Kunci: *Dukungan Sosial, Kesepian*

1. PENDAHULUAN

Setiap pensiunan tentunya berharap dapat menjalani masa tuanya dengan bahagia. Ketika memasuki masa tua tersebut, sebagian para pensiunan dapat menjalaninya dengan bahagia, namun tidak sedikit dari para pensiunan yang

mengalami hal sebaliknya, masa tua dijalani dengan rasa ketidakbahagiaan, sehingga menyebabkan rasa ketidaknyamanan.

Kondisi pensiunan mengalami berbagai penurunan atau kemunduran baik fungsi biologis maupun psikis, yang nantinya dapat

mempengaruhi mobilitas dan juga kontak sosial, salah satunya adalah *isolation* atau rasa kesepian (*loneliness*), terkucil, merasa tidak diperhatikan lagi atau yang lebih serius adalah depresi. Bersamaan dengan peningkatan jumlah pensiunan terjadi peningkatan hampir mencapai 50% dari para pensiunan yang mengalami kesepian (*loneliness*), (Anonymous, 2007).

Rumke (Sadli, 1998) menyatakan bahwa usia 55 – 65 tahun merupakan usia pensiun. Tiap pegawai negeri sipil (PNS), setahun sebelum pensiun, harus sudah mengajukan permohonan pensiun kepada pimpinan organisasi induknya. Setahun kemudian yang bersangkutan resmi menjadi pensiunan setelah surat keputusan diterimanya. Pada saat itu seseorang kehilangan pekerjaannya, status sosialnya, fasilitas, materi, anak-anak sudah dewasa dan pergi dari rumah. Teman-teman dan rekan kerja tidak lagi mengunjunginya, sehingga para pensiunan menjadi kesepian. Bersamaan dengan itu kesehatannya semakin menurun. Berkaitan dengan keadaan tersebut Kroeger (2000) mengatakan bahwa pensiun adalah salah satu titik balik yang sesuai dalam karier seseorang selama hidupnya atau setidaknya-tidaknya untuk mayoritas orang dewasa yang telah menghabiskan seluruh atau sebagian besar hidup dalam bekerja.

Sebenarnya pensiun adalah fenomena alami ketika seseorang yang usianya dianggap sudah lanjut harus sudah tidak berstatus pegawai tetap lagi, ada beragam fenomena psikologis yang muncul, seperti: merasa bingung apa yang harus dilakukan jika tidak punya kegiatan lagi, merasa kesepian dibanding saat masih aktif bekerja, merasa biasa-biasa saja (tidak

melakukan kegiatan hanya tidur, makan, dan berdiam diri dirumah) karena para pensiunan sudah memiliki rencana kegiatan pasti yang telah dirintis sebelum pensiun.

Menurut Peplau (2002), kesepian merupakan perasaan yang timbul jika harapan untuk terlibat dalam hubungan yang akrab dengan seseorang tidak tercapai. Kesepian tidak mengenal pada sibuk atau santainya aktivitas seseorang. Kesepian merupakan salah satu bentuk kesedihan. Kesepian menurut ilmu psikologi merupakan perasaan terkucil, penuh kesedihan karena merasa dirinya hanya hidup seorang diri. Rasa sepi ini berasal dari hati, sehingga lingkungan pekerjaan yang sibuk dan teman-teman di sekeliling pun, tak akan mampu mengusir rasa sepi (Anonymous, 2007).

Cassidy (Anonymous, 2007) menjelaskan, bahwa penelitian di Inggris mengungkapkan, usia paruh baya adalah usia yang paling sering merasa kesepian. Lebih dari sekitar 75% orang dewasa merasa kesepian, dengan rata-rata usia 40 tahunan adalah usia yang paling mengalami kesepian. Sebuah penelitian yang dilaporkan dalam *Journal of Clinical Nursing* meneliti sekitar 1300 orang dengan kisaran usia di atas 18 tahun di Australia, menemukan bahwa rasa kesepian sangat jarang dijumpai pada usia remaja dan usia di atas 50 tahun. Hasil penelitian tersebut belum dapat dikatakan final, karena tidak semua orang menganggap kesendirian atau kesepian itu sebagai hal yang negatif, bahkan ada beberapa orang yang memilih kesunyian sebagai bagian dari hidup para pensiunan.

Diperoleh informasi bahwa sebagian besar pensiunan menunjukkan berbagai macam gejala atau bentuk perilaku yang berbeda seperti:

para pensiunan lebih sering menjadi pemurung disebabkan tidak adanya teman untuk berbagi cerita sedangkan anak sudah berkeluarga sehingga jarang untuk berjumpa dengan para pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat Kecamatan Ilir Timur II Palembang tersebut, sering merasa sakit-sakitan disebabkan usia yang sudah lanjut sehingga pensiunan pegawai negeri sipil tersebut mudah merasa lelah setiap selesai melakukan aktivitas, para pensiunan lebih cepat tersinggung dan selalu menarik diri dari lingkungan disekitar pensiunan tersebut. Para pensiunan pun terkadang tampak malu untuk bertemu dengan orang lain dengan statusnya sudah tidak sebagai pegawai negeri, serta lebih mudah melakukan pola-pola kekerasan atau kemarahan baik di rumah maupun di tempat yang lain disebabkan tidak adanya keluarga yang memberikan perhatian bagi para pensiunan tersebut. Hal ini dikarenakan keluarga kurang mempunyai waktu luang untuk berbincang dan berdiskusi dengan para pensiunan, sehingga para pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat Kecamatan Ilir Timur II Palembang merasa kesepian dalam menjalani pensiunnya.

Rosalina (2008) menyebutkan bahwa gejala-gejala psikologis kesepian yaitu: (a) Gejala fisik: menjadi pemurung, sakit-sakitan, tubuhnya menjadi lemah. (b) Gejala emosi: misalnya cepat tersinggung kemudian merasa tidak berharga, menarik diri dari lingkungan, dan sebagainya. (c) Gejala perilaku: misalnya malu bertemu orang lain, lebih mudah melakukan pola-pola kekerasan atau menunjukkan kemarahan baik di rumah atau di tempat yang lain.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya kesepian menurut Gottlieb (1998) yaitu: (1) Situasi. Berpisah dengan keluarga, teman lama merupakan sebab utama kesepian dan menimbulkan suatu kebutuhan akan orang lain. (2) Kepercayaan. Pikiran-pikiran yang menyatakan diri sendiri tidak berguna dan tidak disukai oleh orang lain akan memperburuk kesepian. (3) Kepribadian. Adanya korelasi antara kesepian dengan sejumlah karakteristik personal, yang meliputi rendahnya harga diri, rasa malu yang besar, merasa diasingkan, dan kepercayaan bahwa dunia bukanlah tempat yang menyenangkan. Kesepian pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat kecamatan ilir timur II sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Dari berbagai faktor kesepian yang telah dijelaskan sebelumnya penyebab kesepian antara lain dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat disekitar pensiunan tersebut (Gottlieb, 1998).

Santrock (2005), mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan informasi dan umpan balik (*feedback*) dari orang lain bahwa individu itu dicintai, diperhatikan, dihargai dalam hubungan komunikasi yang dekat. Taylor (Santrock, 2005), mengemukakan bahwa dukungan sosial membantu individu dalam mengatasi stres yang dialami. Dukungan sosial tidak hanya didapatkan pensiunan dari keluarga, tetapi juga dari rekan kerja sesama pensiunan yang juga merupakan orang terdekat pensiunan setelah keluarga seperti memberikan perhatian, rekreasi bersama. Namun hal ini juga sulit dicapai karena teman-teman sesama pensiunan juga sama-sama membutuhkan perhatian dan dukungan sosial yang lebih sehingga untuk

memberikan dukungan terasa sangat sulit, sehingga keluarga lebih dibutuhkan para pensiunan untuk mendapatkan dukungan.

Sheridan & Radmacker (2008), mengemukakan bahwa dukungan sosial terdiri dari: (a) dukungan emosional: perasaan dapat diandalkan yang mengandung makna bahwa pensiunan dicintai dan diperhatikan. (b) dukungan instrumental: penyediaan materi, pelayanan, termasuk didalamnya memberikan peluang waktu (c) dukungan informasi: seperti nasehat yang dapat membantu mengatasi masalah bagi pensiunan tersebut. (d) dukungan pada harga diri: berupa penghargaan positif pada pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat Kecamatan Ilir Timur II Palembang, pemberian semangat, dukungan ini membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensi. (e) dukungan dari kelompok sosial, pensiunan merasa dirinya anggota suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktifitas sosial dengannya. Para pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat Kecamatan Ilir Timur II Palembang sehingga merasa memiliki teman senasib yang mengerti dan paham akan apa yang sedang dialaminya selama menjalankan pensiun.

Penelitian yang dilakukan oleh Untari (1998) yang menunjukkan bahwa pensiunan yang memperoleh kepuasan hidup atau *optimum aging* adalah pensiunan yang banyak mendapat dukungan sosial dari orang-orang yang memiliki hubungan berarti dengan individu, misalnya keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, saudara, dan tetangga. Dari berbagai penelitian yang dikemukakan oleh Atkinson (Suhita, 2005) menunjukkan bahwa orang yang memiliki banyak ikatan sosial cenderung untuk

memiliki usia yang lebih panjang. Selain itu, juga relatif lebih tahan terhadap stress yang berhubungan dengan penyakit daripada orang yang memiliki sedikit ikatan sosial. Dalam hal ini, selain berpengaruh positif bagi pensiunan, dukungan sosial dapat juga memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi psikologis.

2. TEORI KESEPIAN DAN DUKUNGAN SOSIAL

2.1 *Loneliness*

Wicaksana (2008) menjelaskan kesepian merupakan suatu simptom, gejala, dari suatu keadaan kesedihan. Rahardjo (2000), menyatakan bahwa kesepian dialami sebagai suatu rasa yang menyedihkan akibat adanya rasa jauh dari orang lain, dilandasi oleh dua dinamika dasar, yaitu bukan hanya menginginkan seseorang, tetapi juga merupakan suatu kebutuhan untuk diinginkan oleh orang lain.

Gottlieb (Kuntjoro, 2002) dukungan sosial yaitu informasi verbal dan non verbal, saran, bantuan nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya yang berpengaruh positif terhadap kondisi emosional yang menerima dukungan tersebut.

2.3. *Aspek-aspek kesepian*

Peplau & Perlman (1998) mencakup empat aspek kesepian, yaitu;

a Afektif

Para pensiunan yang menggambarkan dirinya kesepian atau terpisil dari orang lain cenderung merasa putus asa, panik, tidak berdaya, merasa bodoh, benci terhadap diri sendiri, merasa bosan, depresi, sering

kali merasa cemas, sedih, tertekan, takut, marah, dan bermusuhan dengan orang lain.

b Kognitif

Pada umumnya orang yang kesepian kurang dapat berkonsentrasi secara efektif, menganggap dirinya tidak berarti bagi siapapun dan menolak diri sendiri karena beranggapan bahwa orang lain pasti tidak menyukai dirinya. Orang yang merasa kesepian sering kali menilai diri sendiri dan orang lain secara negatif. Dikatakan pula bahwa para pensiunan percaya bahwa kesepian yang dirasakan akibat kesalahan sendiri yang menyebabkan para pensiunan jauh dari orang lain dan diabaikan oleh lingkungannya.

c Motivasional

Bahwa kesepian dapat menciptakan suatu rasa putus asa yang mendalam dan perasaan sia-sia, suatu kekuatan yang memotivasi para pensiunan untuk mengambil inisiatif melakukan interaksi sosial meskipun ada kecemasan mengenai interaksi tersebut. Orang yang kesepian akan mengusir dan menghindari dari orang lain secara agresif.

d Perilaku

Orang yang kesepian akan menunjukkan perilaku menghindari dari orang lain, ekspresi wajah, nada suara, kecepatan bicara, jarak berdiri dengan orang lain, cara berpakaian, menangis, tidur, makan secara berlebihan, kurang banyak bicara dengan orang lain, sedikit bertanya, kurang membuat referensi tentang apa yang dikatakan orang lain, mudah mengganti pembicaraan dan berhenti lama sebelum memulai pembicaraan berikutnya.

2.4. Aspek-aspek dukungan sosial

Hause (Suhita, 2005) berpendapat bahwa ada empat aspek dukungan sosial yaitu:

a Dukungan

emosional

Aspek ini melibatkan kekuatan jasmani dan keinginan untuk percaya pada orang lain sehingga individu yang bersangkutan menjadi yakin bahwa orang lain tersebut mampu memberikan cinta dan kasih sayang kepadanya, berupa sikap empati, mendengarkan, bersikap terbuka, memahami, kasih sayang dan perhatian.

b Dukungan

Instrumental

Aspek ini meliputi penyediaan sarana untuk mempermudah atau menolong pensiunan sebagai contohnya adalah peralatan, perlengkapan, dan sarana pendukung lain dan termasuk didalamnya memberikan peluang waktu.

c Dukungan

Informasi

Aspek ini berupa pemberian informasi untuk mengatasi masalah pribadi.

Aspek informatif ini terdiri dari pemberian nasehat, petunjuk, dan keterangan lain yang dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan.

d Dukungan

Penilaian

Aspek ini terdiri atas dukungan peran sosial yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial, dan afirmasi (persetujuan), penilaian yang positif.

3. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yang diambil adalah pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat kecamatan ilir timur II Palembang sebanyak 45 subyek. Oleh karena keterbatasan subyek penelitian maka sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel total atau sensus, artinya teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2005).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini meliputi variabel terikat yaitu kesepian dan variabel bebas adalah dukungan sosial

3.3 Alat Ukur

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini akan di uji dengan menggunakan analisis regresi regresi sederhana (*simple regression*). Analisis data menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) release 15.0 for windows*.

4. PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kesepian pensiunan pada pegawai negeri sipil (PNS) di kantor camat kecamatan Ilir Timur II Palembang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil $r=0.824$, $F=91.136$ dengan taraf signifikansi $p=0.000$ dimana $p<0.01$ menunjukkan korelasi yang sangat signifikan. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki para pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat kecamatan ilir timur

II Palembang maka semakin rendah tingkat kesepian menjalani pensiun Dimana semakin banyak dukungan sosial yang diberikan keluarga dan lingkungan sekitar pensiunan, semakin sedikit para pensiun merasakan kesepian. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki para pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat kecamatan ilir timur II Palembang maka semakin tinggi tingkat kesepian dalam menjalani pensiun. Dimana semakin sedikit dukungan sosial yang diberikan keluarga dan lingkungan sekitar pensiunan, semakin banyak para pensiun merasakan kesepian.

Terlihat dari hasil koefisien korelasi sebesar $r=0.824$ menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara dukungan sosial dengan kesepian pensiunan pada pegawai negeri sipil (PNS) di kantor camat kecamatan Ilir Timur II Palembang. Hal ini juga berarti bahwa upaya untuk memelihara dan meningkatkan dukungan sosial secara optimal dari keluarga dan lingkungan sekitar pensiunan agar para pensiunan memperoleh kepuasan dalam menjalani pensiun. Karena dukungan sosial merupakan salah satu kebutuhan dari pensiunan yang memerlukan penyaluran sehingga pensiunan mendapatkan kepuasan.

Selanjutnya besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel dukungan sosial terhadap variabel kesepian adalah sebesar 68% ($R^2=0.679$). Hal ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial terhadap kesepian memberikan pengaruh terhadap kesepian sebesar 68%, yang menunjukkan bahwa pensiunan memperoleh kepuasan hidup atau *optimum aging* adalah pensiunan yang banyak mendapat dukungan

sosial dari orang-orang yang memiliki hubungan berarti dengan individu misalnya: keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, saudara, dan tetangga.

Hal ini didukung oleh pendapat Murell (Evilinda, 1995) menyatakan bahwa pensiunan yang mempunyai dukungan sosial merupakan sumber penting untuk melindungi diri dari situasi stress untuk memperoleh kepuasan dengan cara menyalurkan hobi memancing, memasak, dan rekreasi. Selanjutnya ada 32% variabel lain yang juga berpengaruh terhadap variabel kesepian namun tidak diteliti oleh penulis, misalnya: kepercayaan diri, harga diri, dan kecemasan.

Hasil lain yang penulis dapatkan dalam penelitian ini adalah kategorisasi subyek berdasarkan distribusi normal. Penulis memanfaatkan deskripsi data penelitian untuk mengetahui dukungan sosial kesepian termasuk tinggi atau rendah dengan membuat kategori masing-masing berdasarkan tabel distribusi normal.

Berdasarkan hasil kategori ada 23 pensiunan pada pegawai negeri sipil di kantor camat kecamatan ilir timur II Palembang (51,11%) yang mengalami tingkat kesepian rendah dan 22 pensiunan pada pegawai negeri sipil di kantor camat kecamatan ilir timur II Palembang (48.89%) yang mengalami tingkat kesepian tinggi. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata subyek penelitian mengalami tingkat kesepian rendah.

Menurut Erickson (1998) menyatakan rendahnya tingkat kesepian dikarenakan para pensiunan sering berinteraksi sosial dengan lingkungan masyarakat disekitarnya, sehingga para pensiunan memiliki konsep diri yang positif

dan rasa percaya diri dalam bersosialisasi setelah menjalani pensiun. Keuntungan pensiunan lebih optimis dalam menjalani pensiun.

Pada kategori dukungan sosial ada 22 pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat kecamatan ilir timur II Palembang (48.89%) yang memiliki tingkat dukungan sosial rendah, dan sebanyak 23 pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat kecamatan ilir timur II Palembang (51.11%) yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi. Hasil kategori ini sesuai dengan fenomena yang terjadi pada pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat kecamatan ilir timur II Palembang, terlihat dari perilaku para pensiunan yang memiliki dukungan sosial tinggi.

Menurut Sarason (Suhita, 2005) dukungan sosial memiliki peranan penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental. Pensiunan yang memiliki dukungan sosial yang lebih kecil, lebih memungkinkan mengalami konsekuensi psikis yang negatif. Keuntungan pensiunan yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi pensiunan lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun masa yang akan datang, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologi dan memiliki sistem yang lebih tinggi, memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan oleh pensiunan tersebut.

5. SIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan beberapa hal, sebagai berikut:

Ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kesepian pensiunan pada pegawai negeri sipil di kantor camat kecamatan ilir timur II Palembang.

Didukung sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap variabel kesepian. Hasil yang diperoleh dari analisis regresi sederhana sebesar 68% ($R^2=0.679$).

Bagi Para pensiunan pegawai negeri sipil

Bagi pensiunan pegawai negeri sipil di kantor camat kecamatan ilir timur II Palembang untuk tetap melakukan aktivitas agar tidak mengalami kesepian dengan cara menyalurkan hobi dan mampu bersosialisasi dengan lingkungan disekitar pensiunan meskipun tidak mendapatkan perhatian dari keluarga.

Bagi keluarga diharapkan untuk lebih meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan dukungan sosial dengan cara, yaitu: memberikan lebih banyak waktu untuk berkumpul dan berbicara kepada para pensiunan, memberikan kesempatan dalam berwirausaha, serta mendukung para pensiunan dalam menyalurkan hobi (memancing, memasak, dan sebagainya).

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk menggali lebih lanjut mengenai pensiunan untuk memperluas subyek penelitian, atau juga memperdalam *interview* bagi pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS) bisa dilakukan dengan cara metode penelitian kualitatif, mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhinya seperti: harga diri, kepercayaan diri, dan lain-lain, dengan kesepian yang dihubungkan dengan arti hidup dan kegiatan apa yang akan ditempuh setelah menjalani kehidupan pada masa pensiun, serta perlu memperhatikan faktor kepribadian para pensiunan.

DAFTAR RUJUKAN

- Anonymous. "Kesepian merusak kesehatan". *Majalah Forum Keadilan* no.22 tanggal 23 September 2007 hal.70-71.
- Evilinda, M. 1995. Dukungan Sosial pada Masa Pensiun (Studi Deskriptif Mengenai Bentuk dan Sumber Dukungan). *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Gottlieb, B.H . 1998. *Marshalling Social Support: Formats, Process, and Effect*. New York: Sage Publishing, Co.
- Kuntjoro, Z. S. 2002. "Dukungan Sosial pada Lansia" (Online). (<http://www.e-psikologi.com/160802.htm/>. Diakses tanggal 25 Pebruari 2009).
- Peplau, L. A. & Pearlman, D. 1998. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Peplau, L.A. 2002. *Psikologi Sosial*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Rumke, H.C. 1998. *Inleiding tot de Karakterkunde*. NewYork: McGraw-Hill.
- Rosalina, J. 2008. (<http://all-about-stress.com/pensiun-stress-dan-bahagia/>. Diakses tanggal 22 Maret 2008).
- Rahardjo, M. D. I. 2000. Hubungan Antara Penyingkapan Diri dengan Kesepian pada Remaja di Yogyakarta. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Santrock, J. W. 2005. *Psychology. Updated Seventh Edition*. New York: McGraw Hill.
- Sheridan & Radmacker. 2008. Dukungan sosial dan perilaku terhadap orang lain: suatu tinjauan psikologi (<http://creasoft.wordpress.com/dukungan-sosial/>. Diakses tanggal 15 April 2008).

Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Cet-8. Bandung: Alfabeta.

Suhita. 2005. *Apa itu Dukungan Sosial?*. (<http://www.masbow.com/2009/08/apa-itu-dukkungan-sosial.html/>. Diakses tanggal 09 Agustus 2009).

Untari, Y. 1998. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kepuasan Hidup Pada Usia Lanjut. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Wicaksana. 2008. **Muda Berkarya, Tua Bahagia**. (<http://cintamerahputih.blogspot.com/archive.html>). Diakses tanggal 1 November 2008).