

PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA PENSIUNAN GURU DI PASAMAN TIMUR

Annisa Purnama Sari, Devi Rusli
Universitas Negeri Padang
E-mail: Annisapurnama035@gmail.com

Abstract: *Effect of Self Esteem Of Adjustment In the Retired Teachers In Pasaman Timur.* The study intend to determine the effect of self-esteem with adjustment to retired teacher in the Pasaman Timur. Methods used in the study is quantitative methods. The population in the study consisted of retired teacher in Pasaman Timur. The sampling technique in this study using cluster random sampling technique by taking the subject as much as 60 retired teachers in Pasaman Timur. Retrieval of research data using self-adjustment scale and self-esteem scale. Data analysis techniques used are simple linear regression analysis techniques. The results showed that the value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there are significant between self-esteem to the adjustment to the retired teacher in Pasaman Timur.

Keywords: *Self esteem, self-adjustment, retired teacher*

Abstrak: Pengaruh *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada pensiunan guru di pasaman timur. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada pensiunan pegawai negeri sipil guru di pasaman timur. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian terdiri dari pensiunan pegawai negeri sipil di pasaman timur. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan mengambil subjek sebanyak 60 pensiunan guru di pasaman timur. Pengambilan data penelitian dengan menggunakan skala penyesuaian diri dan skala *self esteem*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti bahwa terdapat pengaruh antara *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada pensiunan pegawai negeri sipil guru di pasaman timur.

Kata kunci: *Self esteem, penyesuaian diri, pensiunan guru*

PENDAHULUAN

Masa pensiun adalah masa dimana individu berhenti dari aktivitas bekerja secara formal yang disebabkan karena bertambahnya usia dan diikuti oleh kemunduran fisik (Rahayu, Widyastuti, & Ridfah, 2018). Pensiun merupakan masalah bagi seseorang jika dia tidak memiliki bekal saat pensiun, karena pensiun bisa menyebabkan tekanan, kehilangan semua pekerjaan dan rentan terhadap gejala *post power syndrome* (Nurhayati & Indriana, 2015). Aziziah (dalam Nurhayati & Indriana, 2015) mengatakan bahwa pensiun akan mengalami kehilangan finansial, kehilangan status, kehilangan teman, kehilangan kegiatan dan pekerjaan. Hilangnya hal-hal tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas, depresi, merasa tersisihkan, pesimis, merasa tidak berguna dan berbagai macam pikiran negatif lainnya.

Penelitian ini mengkhususkan pada pensiunan guru karena pensiunan guru akan menyebabkan kehilangan fasilitas dan sebagian besar gaji pokoknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Idris (dalam Suyanto, 2016) mengungkapkan bahwa pensiunan guru akan menyebabkan hilangnya berbagai fasilitas seperti berkurangnya 25% gaji pokok setelah pensiun, tunjangan fungsional dan kesejahteraan personal akan hilang setelah pensiun. Selain itu juga membuat perasaan negatif bahkan mengalami mental

shock (kejutan) hebat, sebab kejadian tersebut dianggap sebagai kerugian, keaiban, degradasi sosial dan sebagai hal yang memalukan.

Erikson (dalam Papalia, 2008) mengatakan bahwa usia 40-65 tahun adalah tahap dimana seseorang telah menjadi dewasa sehingga dihadapkan kepada tugas utama untuk produktif dalam bidang pekerjaannya, kemajuan karir, rumah tangga, serta memiliki tuntutan untuk berhasil memberikan perhatian dalam membangun dan membimbing generasi selanjutnya. Konflik utama pada tahap ini ialah generatifitas vs stagnasi, sehingga kekuatan dasar yang penting untuk ditumbuhkan ialah kepedulian. Kegagalan pada masa ini menyebabkan keterhambatan perkembangan (stagnasi).

Hurclok (dalam Desiningrum, 2012) mengatakan bahwa individu akan memaknai hidup secara berbeda pada masa pensiunnya dan melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan. Menurut Schneiders (1960) penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku dimana individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik untuk meningkatkan keseimbangan antara kebutuhan dari dalam diri individu dan lingkungan. Penyesuaian diri sangat penting bagi individu, hal ini dijelaskan dalam

penelitian Handono dan Bashori (2013) tentang hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada 46 orang santri baru di Yogyakarta. Ia menemukan penyesuaian diri dan dukungan sosial berhubungan dengan stres lingkungan. Ia mengatakan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres lingkungan, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial semakin tinggi stres lingkungan.

Penelitian yang dilakukan Romadlani dan Setyawati (2013) tentang hubungan antara penyesuaian diri dengan kebermaknaan hidup pada 30 orang penderita penyakit ginjal kronik di RSUD Banyumas. Ia menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan kebermaknaan hidup. Ia mengatakan semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin tinggi kebermaknaan hidup, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka semakin rendah kebermaknaan hidupnya. Penelitian tentang penyesuaian diri dilakukan Schneiders (1960) pada remaja akhir di amerika serikat. Ia menemukan salah satu jenis penyesuaian diri yang dihadapi remaja akhir adalah penyesuaian sosial. Ia menemukan bahwa penyesuaian diri terdiri dari dual hal, yaitu penyesuaian pribadi (kemampuan individu untuk menerima

dirinya sendiri) dan penyesuaian sosial (kemampuan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya). Ia mengatakan penyesuaian sosial meliputi aspek menerima dan menghormati otoritas yang ada, tertarik dan berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan sosial, menjalin relasi yang sehat dengan teman, menerima keterbatasan dan tanggung jawab, serta ikut merealisasikan tujuan sesuai dengan fungsinya.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diketahui bahwa penyesuaian diri berhubungan dengan *self esteem*. Coopersmith (dalam Mruk, 2006) mendefinisikan *self esteem* sebagai evaluasi yang dibuat oleh individu terhadap dirinya sendiri yang diekspresikan dengan sikap setuju atau tidak setuju, tingkat keyakinan individu terhadap dirinya sebagai orang yang mampu, penting, berhasil dan berharga atau tidak. *Self esteem* terdiri dari empat komponen yaitu kekuatan, keberartian, kebajikan dan kemampuan. Coopersmith (dalam Handono & Bashori, 2013) mengatakan bahwa individu dengan *self esteem* tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri yang menyenangkan dibandingkan dengan individu yang memiliki *self esteem* yang rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan Desiningrum (2012) tentang hubungan *self*

esteem dengan penyesuaian diri pada TNI AD di Cimahi Tengah. Ia menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self esteem* dengan kemampuan penyesuaian diri terhadap masa pensiun. Hasil penelitian yang dilakukan Pasha dan Munaf (2013) tentang hubungan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri terhadap 83 mahasiswa program master di Amerika. Ia menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian yang dilakukan Barata (2013) tentang hubungan antara keterbukaan diri dan harga diri dengan penyesuaian diri remaja pondok pesantren persis putri Bangil Pasuruan di Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Ia menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketiga variabel tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan Arisandy (2015) tentang hubungan antara harga diri dan penyesuaian diri pada penyandang pasca kecelakaan di Panti Sosial Bina Daksa Budi Perkasa Palembang. Ia menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan penyesuaian diri pada penyandang pasca kecelakaan di panti bina budi daksa perkasa Palembang. Hasil penelitian yang dilakukan Bertiutami (2016) tentang hubungan antara harga diri dan penyesuaian diri pada siswi kelas X SMA Tarakanita I di Malang. Ia menemukan bahwa terdapat hubungan yang

positif dan signifikan antara harga diri dan penyesuaian diri. Hasil penelitian yang dilakukan Hernandez (2017) tentang hubungan *self esteem* dengan penyesuaian diri mahasiswa perguruan tinggi di Cilapan City Filipina. Ia menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* terhadap penyesuaian diri.

Hasil penelitian yang dilakukan Devi dan Fourianalistyawaty (2018) tentang hubungan *self esteem* dengan penyesuaian diri pada ibu rumah tangga yang telah berhenti bekerja di Jakarta. Ia menemukan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada ibu rumah tangga yang berhenti bekerja di Jakarta. Hasil penelitian yang dilakukan Permatasari (2018) tentang hubungan *self esteem* dengan penyesuaian diri terhadap 142 mahasiswa di Surabaya. Ia menemukan bahwa terdapat hasil yang positif dan signifikan kedua variabel yang cukup kuat.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri. Penelitian tentang *self esteem* dengan penyesuaian diri telah dilakukan di berbagai negara (Amerika dan Filipina) dan di Indonesia (Cimahi Tengah, Semarang, Jakarta, Jakarta Selatan, Malang, Surabaya, dan Palembang). Sementara dalam penelitian ini peneliti ingin

mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada pegawai negeri sipil guru di Pasaman Timur.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2013) metode kuantitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri dan *self esteem* sebagai variabel bebas. Populasi penelitian ini adalah pensiunan pegawai negeri sipil guru di Pasaman Timur dengan jumlah subjek sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* yaitu teknik sampel yang digunakan untuk objek teliti dengan sumber data yang sangat luas. Sampel dalam penelitian ini adalah pensiunan guru yang telah pensiun lebih dari 2 tahun dan maksimal 6 tahun di Pasaman Timur yaitu Kenagarian Kuamang, Kecamatan Panti Timur dan Selatan, Kecamatan Padang Gelugur dan Kecamatan Rao Selatan.

Subjek penelitian ini nantinya akan mengisi dua jenis skala yaitu skala penyesuaian diri yang diadaptasi oleh sugiyanto berdasarkan teori dari schneiders dan skala *self esteem* yang diadaptasi

desiningrum berdasarkan teori coopermish. Kedua skala ini menggunakan skala yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya sehingga validitas dan reliabilitasnya sudah dapat dipercaya. Model skala penelitian berbentuk skala likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban. Pilihan jawaban tersebut adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (n), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Model statistik yang digunakan untuk mengetahui normalitas dengan menggunakan *one sampel kolmogrof smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data jika ($p > 0,05$). Variabel penyesuaian diri di peroleh nilai K-SZ sebesar 0,719 dan nilai $p = 0,559$ ($p > 0,05$) dan hasil uji normalitas sebaran variabel *self esteem* diperoleh nilai K-SZ sebesar 1,226 dan nilai $p = 0,099$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti kedua variabel dalam penelitian ini terdistribusi normal dan uji normalitas terpenuhi. Hasil uji normalitas sebaran variabel penyesuaian diri dan *self esteem* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Penyesuaian Diri dan *Self Esteem*

No.	Variabel	SD	Mean	K-SZ	P	Keterangan
1.	Penyesuaian Diri	7,867	106,20	0,791	0,559	Normal
2.	<i>Self Esteem</i>	4,471	129,10	1,226	0,099	Normal

Uji linearitas bertujuan untuk membuktikan apakah variabel bebas mempunyai pengaruh yang linear dengan variabel terikat. Model statistik yang digunakan untuk melihat linearitas variabel tersebut pada $F_{\text{Linearity}}$ yang dianalisis menggunakan SPSS 16. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linearitas jika $p < 0,05$ sebaran di anggap linear dan jika $p > 0,05$ maka sebaran dianggap tidak linear. Uji linearitas antara variabel penyesuaian diri dengan variabel *self esteem* diperoleh nilai $F_{\text{Linearity}} = 159,658$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), hal ini berarti bahwa asumsi linear dalam penelitian ini terpenuhi.

Uji hipotesis merupakan pemeriksaan atas penerimaan atau penolakan taraf signifikansi statistik dari koefisien yang dihasilkan. Hasil uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistik regresi linear sederhana dan dianalisis menggunakan program SPSS 16.0. Berdasarkan hasil uji hipotesis dari nilai F sebesar 0,689 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa *self esteem* mempengaruhi penyesuaian diri pensiunan guru sebesar

68,89 % sedangkan 31,11 % dipengaruhi oleh variabel lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *self esteem* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Baron dan Bryne (2003) yang mengungkapkan bahwa *self esteem* adalah evaluasi individu mengenai dirinya sendiri tentang rasa keberhargaannya yang diekspresikan dalam sikap penerimaan atau penolakan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil dan berharga. *Self esteem* berperan sebagai jembatan untuk menanggulangi penyesuaian diri individu terhadap lingkungannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bertiutami (2016) kepada siswa kelas X SMA Tarakanita mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri, artinya semakin tinggi harga diri seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2018) kepada mahasiswa

psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri, artinya semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi pula penyesuaian diri mahasiswa. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Devi dan Fourianalistyawati (2018) kepada ibu rumah tangga yang berhenti bekerja di Jakarta, mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi kemampuan dirinya untuk menjadi ibu rumah tangga. Penelitian yang dilakukan oleh Arisandy (2015) kepada penyandang pasca kecelakaan dipanti sosial di Palembang, menemukan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dengan penyesuaian diri. Penelitian yang dilakukan oleh Barata (2013) kepada remaja pondok pesantren, menemukan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan penyesuaian diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hariady (2003) mengatakan individu dengan harga diri yang tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri yang rendah. Sejalan dengan penelitian Coopersmith (1967) menemukan bahwa individu dengan *self esteem* yang tinggi

memiliki karakteristik lebih mampu menghargai diri dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Coopersmith juga mengatakan bahwa individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan lebih mampu mentoleransi kesulitan internal dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan suasana yang menyenangkan sehingga memiliki tingkat kecemasan yang rendah serta memiliki ketahanan diri yang seimbang. Hal ini berarti untuk menyesuaikan diri individu sangat membutuhkan *self esteem* yang tinggi.

Selain itu hubungan *self esteem* dengan penyesuaian diri juga dapat dilihat dari beberapa aspek yang saling berhubungan, seperti pada aspek *self esteem virtue* (kebaikan) terdapat perasaan berharga dimana individu menghargai diri sendiri dan orang lain, dan menghormati diri sendiri dengan memaafkan kekurangan diri. Hal tersebut berhubungan dengan salah satu aspek penyesuaian diri yaitu penyesuaian pribadi dimana individu melakukan penerimaan terhadap diri sendiri, mampu mengontrol dan mengarahkan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Coopersmith (1967) menemukan bahwa individu yang mampu menghargai diri sendiri memiliki karakteristik dapat menerima keadaan diri, dan mampu menerima kritik dengan baik. Selanjutnya penelitian Hernandez (2017) mengungkapkan bahwa individu yang

menghargai diri sendiri akan lebih mudah menghormati diri mereka sendiri dan mengakui kegagalan yang di alaminya. Hal sependapat juga dikemukakan oleh Schneiders (1960) individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki tujuan dan arah yang jelas, ini akan memudahkan seseorang menyesuaikan dirinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang telah dilakukan mengenai pengaruh *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada pensiunan guru di pasaman timur sebagian besar pensiunan memiliki penyesuaian diri yang tinggi yang artinya pensiunan guru memiliki kemampuan yang baik dalam penerimaan diri, menghargai orang lain, mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan yang baru serta memiliki *self esteem* yang tinggi dalam kemampuan mengembangkan diri agar peranya sukses di dalam keluarga dan lingkungannya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pensiunan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri untuk bisa memahami masalah pensiunan dan

mempersiapkan diri ketika menjalani masa pensiunnya

2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama ada baiknya untuk mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri dan memperluas subjek penelitian dengan kasus dan usia yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Arisandy, D. (2015). Hubungan antara harga diri dan penyesuaian diri pada penyandang pasca kecelakaan di panti sosial bina daksa perkasa Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 9(1), 27–42.
- Barata, M. S. (2013). Hubungan antara keterbukaan diri dan harga diri dengan penyesuaian diri remaja pondok pesantren pesrsis putri bangil pasuruan. *Character*, 2(1).
- Baron, R. A., Byrne. D. (2003). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Bertiutami, M. (2016). Hubungan antara harga diri dan penyesuaian diri siswi kelas x sma tarakanita. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14, 68–76.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecendent of self esteem*. San Fransisco: W.H Freeman Company.
- Desiningrum, R. D. (2012). Hubungan self

- esteem dengan penyesuaian diri terhadap masa pensiunan perwira menengah TNI AD. *Psikologi Online*, 7(1), 14–20.
- Devi, Y. R., & Fourianalistyawati, E. (2018). Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri sebagai peran ibu rumah tangga pada ibu berhenti bekerja di Jakarta. *Jurnal Psibermetika*, 11(1), 9–20.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 79–89.
- Hariady, S. (2003). *Perkembangan peserta didik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Hernandez, R. M. (2017). Freshmen students self esteem and adjustment to college in higher education institutions in Calapan City, Philippines. (Versi elektronik). Asia Pacific. *Journal of Multidisciplinary Research*, 5(1), 49–56.
- Mruk, C. J. (2006). *Self esteem research theory and practice*. New York: Springer . Publishing Company.
- Nurhayati, I., & Indriana, Y. (2015). Harga diri dan kecenderungan post power syndrome pada pensiunan pegawai negeri sipil anggota PWRI cabang kota Cirebon. *Jurnal Empati*, 4(1), 94–99.
- Feldman, R. D., Old, S. W., & Papalia, D. E. (2011). Human development (psikologi perkembangan, edisi ke 9) (Trans). Jakarta: Kencana. (Original work published 2008).
- Pasha, H. D., & Munaf, S. (2013). Relationship of self esteem and adjustment in traditional university students. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 99–1004.
- Permatasari, R. A. (2018). Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 universitas negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1–7.
- Rahayu, P., Widyastuti, & Ridfah, A. (2017). Hubungan optimisme masa persiapan pensiun dengan sindrome purna kuasa pada pegawai negeri sipil (pns) guru di kota Makassar. *Jurnal Administrasi Negara*, 115–123.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyanto, A. R. (2016). Post power syndrome dan perubahan perilaku sosial pensiunan guru. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 77-94.

Schneiders, A. A. (1960). *Personal
adjustment and mental health*. New

York: Publishing Company.