

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Koping Stres Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil

1. Pengertian Stres

Menurut Altman (1985, h.130 - 134) yang dimaksud stres dalam arti umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Darmawan (dikutip Darmojo, 1985, h.31) stres adalah perasaan atau pikiran tertekan, karena individu tidak sanggup menghadapi konsekuensi dari pilihan yang harus diambilnya. Sedangkan menurut Gilmer (1978, h. 537) stres merupakan suatu tahap yang tidak menyenangkan dan mengganggu individu yang bersangkutan. Bila individu termotivasi untuk mencapai suatu tujuan namun mendapat halangan maka ia akan mengalami frustrasi yang tentunya melibatkan stres.

Selye (dikutip Prabandari, 1989, h.18) mendefinisikan stres sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang dikenakan kepadanya. Pendapat diatas sejalan dengan pendapat Anoraga (1992, h.107) yang mengatakan bahwa stres merupakan ketidakmampuan mengadaptasikan keinginan - keinginan dengan kenyataan - kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya.

Dari berbagai pendapat diatas tentang stres yang telah disebutkan, maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan atau tertekan baik secara fisik atau psikis yang mengganggu individu sebagai akibat ketidak seimbangan antara kebutuhan dan kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan yang ada dan individu merasakannya sebagai suatu gangguan psikologis yang meliputi perasaan

tertekan, ketegangan dan kecemasan yang muncul sebagai reaksi adanya rasa terancam.

2. Pengertian Koping

Tingkah laku seseorang dalam menghadapi masalah, tekanan atau tantangan yang lebih dikenal dengan tingkah laku koping, merupakan terjemahan dari kata *coping behavior*. Di dalam hal ini, konsep koping digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dengan perilaku individu dalam menghadapi stres. Koping berfungsi untuk menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh dengan tekanan (Solomon dkk, 1988, h.300).

Suatu cara yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi atau problem yang dianggap sebagai tantangan, ketidakadilan ataupun merugikan sebagai ancaman disebut dengan istilah koping (Lazarus, 1986, h.71). Menurut Lazarus dan Launier (dikutip Garmenzy dan Rutter, 1983, h.17) koping adalah usaha yang berorientasi pada tindakan intrapsikis untuk mengendalikan atau menguasai, menerima, melemahkan serta memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal dan konflik antara keduanya apabila konflik tersebut melampaui batas kemampuan seorang individu.

Lazarus dan Folkman (dikutip Aldwin dan Revenson, 1987, h.338) mendefinisikan perilaku koping sebagai suatu usaha untuk mengubah kognisi atau tingkah laku secara konstan sebagai usaha untuk mengendalikan tuntutan - tuntutan baik eksternal maupun internal khususnya yang diperkirakan akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang. Ahli lain yakni Kiely (dikutip Ford, 1984, h.41) mengemukakan pendapatnya tentang perilaku koping sebagai fungsi - fungsi yang membantu untuk mengurangi bahaya atau hal - hal yang merusak.

Dari uraian yang telah dijabarkan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa koping adalah usaha atau tindakan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dengan jalan menyesuaikan diri terhadap keadaan sekitar sesuai kemampuan yang dimiliki tanpa merasa terancam atau tertekan

3. Pengertian Koping Stres

Koping stres diartikan sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres dengan jalan mencari keadaan yang serealistis mungkin untuk dapat mencari cara pemecahan dalam kondisi yang tepat (Sarason, 1982, h.470 - 471).

Koping adalah usaha atau tindakan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dengan jalan menyesuaikan diri terhadap keadaan sekitar sesuai kemampuan yang dimiliki tanpa merasa terancam atau tertekan

Stres adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan atau tertekan baik secara fisik atau psikis yang mengganggu individu sebagai akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan dan kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan yang ada dan individu merasakannya sebagai suatu gangguan psikologis yang meliputi perasaan tertekan, ketegangan dan kecemasan yang muncul sebagai reaksi adanya rasa terancam.

Dari uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa koping stress adalah usaha atau tindakan individu untuk menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan atau masalah yang dianggap sebagai tantangan, ketidakadilan, merugikan ataupun mengancam individu dengan cara menyesuaikan diri terhadap keadaan sekitar sesuai kemampuan yang dimiliki tanpa merasa terancam atau tertekan

4. Macam - macam Koping

Folkman dan Lazarus (dikutip Aldwin dan Revenson, 1987, h. 338) membe dakan dua fungsi koping yaitu

a. Berfokus Pada Pemecahan Masalah

Koping ini dimaksudkan sebagai tindakan atau usaha untuk memecahkan masalah dengan tujuan untuk mengurangi stres. Untuk mengurangi stres, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara - cara atau ketrampilan - ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini, bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Jenis koping ini menonjol apabila individu merasa bahwa sesuatu yang berguna dapat dilakukannya.

b. Berfokus Pada Emosi

Koping ini dimaksudkan sebagai usaha untuk mengatur aspek emosi, dengan kata lain koping ini digunakan untuk mengatur respon emosi terhadap stres. Pengukuran terhadap perilaku koping ini dapat dilihat melalui strategi kognitif yang digunakan oleh individu melalui perilaku yang dikembangkan oleh individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana cara individu meniadakan fakta - fakta yang tidak menyenangkan dan lain sebagainya. Jenis koping ini terjadi ketika seseorang merasa bahwa hal yang menekannya (stressor) dapat dengan mudah ditekan atau bahkan ditahan (Aldwin dan Revenson, 1987, h.338). Apabila ternyata individu tidak mampu mengubah kondisi yang mengandung stres, maka individu akan cenderung untuk melakukan pengaturan emosi dengan melakukan perilaku koping yang menekan pada emosi.

5. Jenis Koping Yang Berfokus Pada Pemecahan Masalah

Jenis - jenis tingkah laku koping menurut Carver dkk (1989, h. 267 - 268) terdiri dari :

a. Keaktifan diri

Yaitu suatu tindakan yang mencoba untuk menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau untuk memperbaiki akibat dari stres tersebut, dengan kata lain bertambahnya usaha individu untuk melakukan koping antara lain dengan cara bertindak langsung.

b. Perencanaan

Yaitu memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah - langkah apa yang perlu diambil untuk menangani suatu masalah.

c. Pembatasan tindakan untuk bersaing

Yaitu cara individu dalam membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan.

d. Kesabaran

Yaitu tidak bertindak terburu - buru, menunggu hingga layak untuk melakukan suatu tindakan dengan mencari yang lain.

Jenis - jenis tingkah laku koping yang dikemukakan Carver dkk diatas adalah perilaku koping yang berorientasi pada pemecahan masalah.

Ahli lain yaitu Aldwin dan Revenson (1987, h.3342) mengemukakan pula jenis - jenis perilaku koping yang berorientasi pada pemecahan pokok permasalahan sebagai berikut.

a. Kehati - hatian

Yaitu usaha individu untuk merencanakan tindakan yang akan dilakukan dengan baik sebelum melakukan sesuatu.

b. Tindakan instrumental

Yaitu usaha - usaha secara langsung yang dilakukan oleh individu untuk memecahkan masalah.

c. Negosiasi

Yaitu usaha individu yang memusatkan perhatian pada taktik untuk memecahkan masalah secara langsung dengan orang lain seperti mengubah pikiran atau pendapat orang lain mengenai dirinya.

Dari pendapat kedua ahli tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa yang termasuk dalam jenis perilaku koping yang berorientasi pada pemecahan pokok permasalahan adalah keaktifan diri, perencanaan, pembatasan tindakan untuk bersaing atau negosiasi, dan kesabaran.

6. Jenis Koping Yang Berfokus Pada Emosi

Jenis - jenis tingkah laku koping yang digunakan untuk meredakan tegangan dan emosi menurut Carver dkk (1989, h. 268) adalah :

a. Peningkaran

Yaitu suatu peningkaran atau penghindaran terhadap suatu masalah, disini individu tidak menyelesaikan masalah tetapi menghindari masalah.

b. Penerimaan

Yaitu situasi penuh stres yang memaksa individu untuk mengatasi masalah yang menimbulkan situasi stres tersebut. Individu mau tidak mau menerima situasi stres yang dialaminya.

c. *Resignation*

Yaitu usaha individu untuk merenungkan masalah - masalah secara keagamaan dengan tawakal, pasrah dan berserah diri pada Tuhan.

Jenis tingkah laku koping yang digunakan untuk meredakan ketegangan dan emosi menurut Aldwin dan Revenson (1987, h. 342) adalah

a. Pelarian diri dari masalah

Yaitu usaha dari individu untuk meninggalkan masalah dengan membayangkan hal - hal yang lebih baik atau menyenangkan.

b. Pengurangan beban masalah

Yaitu usaha individu untuk menolak merenungkan suatu masalah dan bertindak seolah - olah tidak terjadi apa - apa.

c. Penyalahan diri

Yaitu suatu tindakan pasif yang berlangsung di dalam hati individu (introspeksi diri) kemudian baru menghadapi masalah dengan jalan menganggap bahwa suatu masalah terjadi karena kesalahan individu itu sendiri.

d. Pencarian arti

Yaitu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mencoba menemukan kepercayaan baru atau arti dari sesuatu yang sedang dialaminya. Individu berusaha menalar dan berpikir secara lebih obyektif terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya.

Jenis perilaku koping yang berorientasi pada ketegangan dan emosi adalah pengingkaran, penerimaan, *resignation*, pengurangan beban masalah, penyalahan diri, pencarian arti.

7. Faktor Yang Mempengaruhi Koping

Koping dipengaruhi beberapa faktor, adalah;

a. Usia

Setiap tingkat usia mempunyai tingkat kemampuan berpikir dan kemampuan untuk beradaptasi yang berbeda - beda dengan tingkat usia diatas dan dibawahnya. Hal ini berhubungan dengan kemampuan untuk memperhatikan tuntutan hidup yang semakin bertambah sesuai tingkat usia individu (Strube, 1985, h. 203). Maka dapat dipastikan bahwa koping dari mereka akan berbeda untuk setiap tingkat usia seperti yang dikemukakan oleh Garmenzy dan Rutter (1983, h. 15). Lazarus (dalam Biren dan Schaire, 1987, h. h.154) mengatakan bahwa struktur psikologis individu yang kompleks dan sumber strategi koping yang berubah sesuai dengan tingkat usianya akan menghasilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi suatu situasi yang menekan.

b. Pendidikan

Managhan (dalam Bellings dan Moos, 1984, h. 879) mengatakan bahwa pendidikan juga berpengaruh pada pemilihan koping. Individu yang mempunyai pendidikan tinggi akan tinggi pula perkembangan kompleks kognitifnya, sehingga akan mempunyai penilaian yang lebih realistis dan strategi koping nya akan lebih aktif.

c. Status sosial ekonomi

Menurut Watson dkk (1984, h. 371) status sosial ekonomi yang rendah akan mempunyai tingkat stres yang tinggi terutama dalam masalah ekonomi, khususnya bila dibandingkan dengan mereka yang mempunyai status sosial ekonomi yang tinggi. Orang yang mempunyai status sosial yang rendah lebih sering mendapat akibat yang negatif akibat stres sehingga mereka akrab dengan kriminalitas, sakit mental, minuman yang mengandung alkohol. Kemampuan mereka untuk strategi koping cenderung lebih rendah

atau kurang memadai bila dibandingkan dengan mereka yang mempunyai status sosial ekonomi yang tinggi. Hal ini terjadi karena kontrol atas hidupnya tidak begitu kuat, mereka biasanya kurang pendidikan, sehingga mereka kurang mampu untuk menyelesaikan masalah - masalah yang dihadapinya secara tepat (Eron dan Peterson dalam Watson, 1984, h. 371).

d. Dukungan sosial

Dukungan dari orang - orang sekitar individu yaitu; orang tua, suami atau istri, kekasih, teman dekat, saudara, dan masyarakat. Dukungan sosial yang positif berhubungan dengan kurangnya kecemasan dan depresi. Dukungan sosial memungkinkan individu melakukan koping yang tepat, karena memberikan informasi dan cara - cara yang tepat untuk menyelesaikan suatu masalah (Garmenzy dan Rutter, 1983, h.23).

e. Jenis kelamin

Secara teoritis pria dan wanita mempunyai cara yang berbeda dalam menghadapi suatu masalah. Wanita lebih memperlihatkan reaksi secara emosional dibandingkan dengan pria. Pria dalam menghadapi suatu masalah akan mengutamakan pada tindakannya secara langsung (Franck dan Robin dalam Hamilton dan Fago, 1988, h 819).

f. Karakteristik kepribadian

Suatu ciri - ciri atau sifat - sifat yang menandai suatu tipe kepribadian. Suatu karakteristik tertentu akan mempunyai cara atau metode tertentu dalam menghadapi suatu masalah. Parkes (1990, h. 400) mengatakan bahwa suatu model dalam karakteristik berbeda akan mempunyai koping yang berbeda pula.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor usia, pendidikan, status sosial, dukungan sosial , jenis kelamin dan karakteristik kepribadian akan mempengaruhi koping stres yang akan diambil oleh individu.

8. Pengertian Pegawai Negeri Sipil

Pegawai Negeri Sipil berdasarkan UU . No 8 . Th 1974 . LN . Th 1974 . No.55 tentang Undang - undang Pokok - pokok Kepegawaian adalah sebagai berikut yaitu :

Pasal 1 adalah mereka yang telah memenuhi syarat - syarat yang ditentukan dalam peraturan perundang - undangan yang berlaku, diangkat oleh pejabat yang berwenang dan diserahi tugas dalam sesuatu jabatan Negeri atau diserahi tugas Negara lainnya, yang ditetapkan berdasarkan sesuatu peraturan perundang - undangan yang berlaku.

Pasal 2, Pegawai Negeri Sipil terdiri dari :

- a. Pegawai Negeri Sipil, yang terdiri (i) Pegawai Negeri Pusat, (ii) Pegawai Negeri Sipil Daerah, (iii) Pegawai Negeri Sipil yang ditetapkan dengan Peraturan Pemerintah.
- b. Anggota Angkatan Bersenjata Republik Indonesia.

Pasal 3 adalah unsur Aparatur Negara, Abdi Negara, dan Abdi Masyarakat yang dengan penuh kesetiaan dan ketaatan kepada Pancasila, Undang - undang Dasar 1945, Negara dan Pemerintah menyelenggarakan tugas pemerintah dan pembangunan.

Berdasarkan peraturan yang terdapat diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa Pegawai Negeri adalah mereka yang telah memenuhi syarat yang ditentukan dalam peraturan perundang - undangan yang berlaku, diangkat dan diserahi tugas untuk menjadi Aparatur Negara, Abdi Negara dan Abdi masyarakat yang setia dan taat pada Pancasila, UUD 1945, Negara dan Pemerintah menyelenggarakan tugas pemerintah dan pembangunan.

9. Pengertian Masa Pensiun

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No 32 . Th 1979 tentang pemberhentian Pegawai Negeri Sipil terdapat dalam pasal - pasal dibawah ini :

- a. Pasal 1b, pemberhentian dari jabatan Negeri adalah pemberhentian yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak bekerja lagi pada suatu satuan organisasi Negara, tetapi masih tetap berstatus sebagai Pegawai Negeri Sipil.
- b. Pasal 1d, batas usia pensiun adalah usia Pegawai Negeri Sipil harus diberhentikan sebagai Pegawai Negeri Sipil.
- c. Pasal 3 (1), Pegawai Negeri Sipil yang telah mencapai batas usia pensiun, diberhentikan dengan hormat sebagai Pegawai Negeri Sipil.
- d. Pasal 3 (2), batas usia pensiun sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) adalah 56 tahun, karena ditinjau dari segi fisik, pada usia 56 tahun adalah merupakan batas usia seorang Pegawai Negeri Sipil mampu melaksanakan tugasnya secara berdaya guna dan berhasil guna.
- e. Pasal 5, pemberhentian dengan hormat sebagai Pegawai Negeri Sipil karena mencapai batas usia pensiun sebagaimana dimaksud dalam pasal 3 dan pasal 4, diberitahukan kepada Pegawai Negeri Sipil yang bersangkutan satu tahun sebelum ia mencapai batas usia tersebut. Pemberitahuan sebagaimana dimaksud dalam pasal ini, dilakukan secara tertulis oleh pimpinan instansi dari Pegawai Negeri Sipil yang bersangkutan untuk semua golongan. Jangka waktu satu tahun itu, dipandang cukup bagi Pegawai Negeri Sipil yang bersangkutan untuk menyelesaikan segala sesuatu yang berhubungan dengan tugasnya. Dalam waktu satu tahunitu, pimpinan instansi yang bersangkutan harus sudah menyelesaikan segala sesuatu yang menyangkut tata usaha kepegawaian, sehingga Pegawai Negeri Sipil yang bersangkutan dapat menerima hak - haknya tepat pada waktunya.

- f. Pegawai Negeri Sipil yang mencapai batas usia sebagaimana dimaksud dalam pasal 3 dan pasal 4, sebelum diberhentikan dengan hormat sebagai Pegawai Negeri Sipil dengan hak pensiun, dapat dibebaskan dari jabatannya untuk paling lama satu tahun dengan mendapat penghasilan berdasarkan peraturan perundang - undangan yang berlaku.

Dari pasal - pasal yang disebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa masa pensiun adalah masa dimana hubungan antara seorang pegawai dengan organisasi atau instansi tempat kerja telah terputus, yang berarti pegawai tersebut telah terbebas dari kewajiban - kewajiban dan bertanggung jawab dalam hubungannya dengan pekerjaan, pada saat pegawai tersebut telah mencapai usia maksimal yang telah ditetapkan dengan menerima jaminan hari tua berupa dana pensiun.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Chaplin (Gottlieb, 1983, h 30) dukungan sosial adalah kebersamaan sosial yang menunjukkan bahwa individu mempunyai kesempatan yang baik untuk mengerti masalah baik secara pribadi maupun bersama - sama individu lain. Coobs (Gottlieb, 1983, h 30) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi yang memimpin individu untuk mempercayai bahwa dirinya diperhatikan dan dicintai, jadi dukungan tersebut ada pada perasaan dan pikiran. Sarafino (1990, h 107) menyebutkan dukungan sosial sebagai suatu kesenangan, perhatian penghargaan atau pertolongan yang diterima dari individu lain atau kelompoknya. Sarafino menambahkan bahwa informasi tersebut diperoleh dari pasangan hidup atau kekasih, keluarga, teman - teman kerja, kelompok, organisasi masyarakat dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah kebersamaan sosial yang menunjukkan bahwa individu merasa dirinya diperhatikan dan dicintai serta mempunyai kesempatan yang baik untuk mengerti masalah bersama - sama dengan individu lainnya.

2. Macam - macam Dukungan Sosial

Empat macam dukungan sosial yang dikemukakan oleh House (dikutip Sarafino, 1990, h.110). Macam - macam dukungan sosial tersebut adalah :

a. Dukungan Emosional

Mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu yang bersangkutan serta memberikan rasa aman, rasa saling memiliki dan rasa dicintai.

b. Dukungan Penghargaan

Mencakup ungkapan hormat atau penghargaan yang positif bagi individu, dorongan untuk maju atau persetujuan atas gagasan atau perasaan individu dan perbandingan individu tersebut dengan individu - individu yang lain yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya. Dukungan penghargaan bermanfaat untuk membangun harga diri, kemampuan dan perasaan dihargai.

c. Dukungan Instrumental

Mencakup bantuan langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, sebagai contoh individu yang butuh uang maka diberi bantuan uang.

d. Dukungan Informatif

Mencakup pemberian nasehat, petunjuk - petunjuk, saran - saran dan umpan balik terhadap hal - hal yang sedang dilakukannya.

Jenis dukungan yang diterima dan diperlukan individu tergantung pada keadaan yang penuh stres yang dialami oleh individu yang bersangkutan (Reforess dan Desoomer, dikutip Sarafino, 1990, h.110).

C. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Koping Stres Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil

Reaksi seseorang terhadap stres berbeda antara satu individu dengan individu yang lain. Variasi tersebut selain disebabkan oleh faktor psikologis juga disebabkan oleh faktor sosial (Sarafino, 1990, h.107). Individu dengan dukungan sosial akan lebih sehat psikis dan fisiknya dibandingkan dengan individu yang tidak merasa memiliki dukungan sosial, karena sebagai makhluk sosial akan selalu memerlukan bantuan dari orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pensiun sebagai suatu hal yang pasti terjadi dan telah ditetapkan adalah perlakuan yang harus diterima oleh para pegawai, tetapi sering kali menimbulkan situasi yang tidak menyenangkan bagi mereka yang belum siap. Pertentangan tersebut dapat menimbulkan bermacam reaksi dalam usahanya mempertahankan keseimbangannya ketika menghadapi keadaan yang menekan.

Untuk mengatasi keadaan yang dianggap menekan para pegawai negeri sipil yang menghadapi pensiun akan melakukan koping, karena koping merupakan usaha atau tindakan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dengan jalan menyesuaikan diri terhadap keadaan sekitar sesuai kemampuan yang dimiliki tanpa merasa terancam atau tertekan. Koping yang digunakan ada yang cenderung pada pemecahan permasalahan, ada pula yang cenderung menggunakan koping yang berfokus pada emosi.

Pegawai negeri sipil yang menghadapi masa pensiun dan mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar individu akan cenderung berusaha untuk mengatasi masalah dengan lebih aktif mencari jalan keluar. Dengan adanya dukungan emosional dan informatif yang diterima, maka individu akan lebih aktif dalam melakukan usaha - usaha dalam menghadapi masa pensiun, lebih sabar dan memiliki perencanaan yang baik, karena pegawai negeri sipil tersebut memiliki kesempatan yang banyak untuk mendapat informasi dan dengan adanya dukungan emosional individu merasa lebih aman dalam melakukan tindakannya, sehingga pegawai negeri sipil yang menghadapi masa pensiun tersebut menggunakan perilaku yang berfokus pada pemecahan masalah.

Sedangkan pegawai negeri sipil yang kurang mendapat dukungan sosial akan cenderung pasrah, menyerah tanpa berusaha berbuat sesuatu dalam menghadapi masalah, serta lebih banyak menyalahkan diri sendiri atau melarikan diri dari masalah sehingga koping yang digunakan lebih cenderung pada koping yang berfokus pada emosi. Individu yang tidak mendapat dukungan sosial, baik itu dukungan emosional, dukungan penghargaan dan sebagainya, akan cenderung melakukan pengingkaran mereka akan cenderung menolak datangnya pensiun, mereka mulai menyalahkan diri sendiri, bahkan mereka tidak dapat menerima bahwa mereka sebentar lagi akan memasuki masa pensiun, sehingga koping yang cenderung digunakan adalah koping yang berfokus pada emosi.

Hal ini disebabkan karena dukungan sosial dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap situasi yang menekan (Capplan dalam Gottlieb, 1983, h.83). Pendapat Cassel (dalam Gottlieb, 1983, h.21) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan umpan balik bagi seseorang yang dapat mempengaruhi perilaku, pikiran dan emosi negatif

dari para pegawai negeri sipil yang akan menghadapi pensiun tersebut. Hal tersebut didukung oleh pendapat Taylor (1991, h.244) bahwa selain dapat membantu seseorang dalam menghadapi situasi yang menekan, dukungan sosial juga dapat mencegah berkembangnya masalah. Hal ini mempunyai arti bahwa seseorang merasa memiliki dukungan sosial yang tinggi, ketika menghadapi situasi yang menekan akan sedikit mengalami tekanan atau bahkan berhasil untuk mengatasi tekanan tersebut. Mereka yang mendapat dukungan sosial dan merasa pasti dapat mengubah atau mengelola stres yang ada maka mereka akan cenderung menggunakan koping yang berfokus pada pemecahan masalah, sedangkan mereka yang kurang mendapat dukungan sosial dan merasa tidak pasti bahwa mereka mampu mengelola stres yang ada maka mereka cenderung menggunakan koping yang berfokus pada emosinya.

Sarafino (1990, h.232) mengemukakan pendapatnya bahwa dukungan sosial selain dapat membantu seseorang dalam menghadapi stres juga dapat mencegah berkembangnya masalah yang timbul yang mengakibatkan stres. Apabila menghadapi stres, individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan cenderung lebih sedikit mengalami stres dan cenderung lebih berhasil mengatasi masalah - masalahnya. Selanjutnya Sarafino mempertegas hal tersebut dengan mengatakan bahwa dukungan sosial yang positif dan tinggi tingkatnya dapat mencegah individu yang menghadapi stres untuk tidak melakukan hal - hal yang dapat merugikan dirinya sendiri.

D. Hipotesis

Berdasarkan dari teori - teori yang ada, maka hipotesis yang diambil oleh penulis yaitu :

1. Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan koping stres yang berfokus pada masalah. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi pula koping stres yang berfokus pada pemecahan masalah.
2. Terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan koping stres yang berfokus pada emosi. Semakin rendah dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi koping stres yang berfokus pada emosi.

