

Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Depresi pada Pensiunan Pegawai di Desa Sidoarum Kecamatan Godean Kabupaten Sleman

Relationship between The Self Adjustment with Depression at Retired in Sidoarum Godean Sleman

Hanggari Deasy Rufaida, Suci Murti Karini, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Individu yang telah memasuki masa pensiun akan dihadapkan pada berbagai perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Berbagai reaksi setelah individu memasuki masa pensiun tergantung pada penyesuaian diri masing-masing individu. Penyesuaian diri yang baik dapat menghindari atau mengurangi terjadinya depresi, sebaliknya apabila penyesuaian dirinya buruk dapat meningkatkan terjadinya depresi. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Depresi pada Pensiunan Pegawai di Desa Sidoarum, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman.

Populasi dalam penelitian ini adalah pensiunan PNS dan BUMN/BUMD dengan kisaran lama pensiun 0-6 tahun, pendidikan minimal SMA dan pensiun secara normal, yang tinggal di wilayah Desa Sidoarum, Kecamatan Godean, kabupaten Sleman. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, dan jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 85 pensiunan. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala depresi dan skala penyesuaian diri. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,885$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000$. Hal ini menunjukkan ada hubungan negatif dan sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan depresi pada pensiunan pegawai. Artinya semakin tinggi penyesuaian diri, maka akan semakin rendah depresi pada pensiunan pegawai, begitu juga sebaliknya. Peran penyesuaian diri dengan depresi pada pensiunan pegawai dalam penelitian ini ditunjukkan dengan nilai R^2 sebesar $78,4\%$.

Kata kunci: penyesuaian diri, depresi, pensiun

PENDAHULUAN

Perjalanan hidup setiap individu dimulai dari sejak dilahirkan sampai akhir hayat. Banyak hal yang terjadi dalam setiap tahap perkembangannya, mulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga

masa tua. Setiap tahapnya dihadapkan dengan berbagai tugas perkembangan baru yang dilakukan agar perkembangannya bisa berjalan lebih optimal (Suardiman, 2011).

Kondisi fisik manusia untuk bekerja ada batasnya, semakin tua individu semakin menurun kondisi fisiknya, seiring dengan

hal itu produktivitas kerja pun akan menurun. Dalam hal ini, setiap pegawai yang bekerja secara formal harus menjalani pensiun atau berhenti bekerja karena terkait dengan usia.

Menurut Parnes dan Nessel (dalam Corsini, 1987) pensiun merupakan suatu kondisi bahwa individu telah berhenti bekerja pada suatu pekerjaan yang biasa dilakukan. Secara formal, pegawai yang bekerja pada Instansi Pemerintah seperti Pegawai Negeri Sipil maupun di lembaga BUMN/BUMD, umumnya akan menjalani masa pensiun setelah mencapai usia 56 tahun, terkecuali untuk tenaga pendidik maupun peneliti dan pegawai dengan jabatan tertentu.

Secara emosi dan psikis, individu yang pensiun akan mengalami masa kritis pada awal-awal memasuki masa pensiun (Mulyono, 2011). Hal ini terjadi karena individu merasa belum siap menerima kenyataan, serta adanya perasaan cemas atau takut yang berlebihan, sehingga mudah mengalami depresi dan sakit secara fisik. Sebaliknya, bagi beberapa individu, ada yang menganggap bahwa masa pensiun adalah masa yang menyenangkan, karena merupakan waktu untuk beristirahat setelah

lelah bekerja selama berpuluh-puluh tahun. Takut yang berlebihan, sehingga mudah mengalami depresi dan sakit secara fisik. Sebaliknya, bagi beberapa individu, ada yang menganggap bahwa masa pensiun adalah masa yang menyenangkan, karena merupakan waktu untuk beristirahat setelah lelah bekerja selama berpuluh-puluh tahun.

Menurut Hurlock (1999) para pensiunan menjalani masa tuanya dengan pendapatan yang kurang, karena dengan tunjangan pensiun yang diperoleh ternyata tidak mampu mencukupi kebutuhan hidup sesuai dengan rencana dan harapan. Banyak individu yang terpaksa berpola hidup lebih sederhana setelah pensiun, dengan cara menghentikan atau mengurangi berbagai macam pengeluaran, seperti membeli pakaian, alat-alat perawatan, kegiatan sosial, maupun rekreasi.

Berdasarkan beberapa penelitian di negara maju, diyakini bahwa selain para lansia merasa kekurangan penghasilan setelah pensiun, pada umumnya juga mengalami kehilangan peran dan identitas, kehilangan kedudukan, volume dan jenis kegiatan sehari-hari, kehilangan status, wibawa dan otoritas, serta kehilangan hubungan dengan kelompok dan harga diri,

sehingga dapat menyebabkan depresi (Tamher dan Noorkasiani, 2009). Menurut Maurus (2009) depresi merupakan suatu perasaan sedih yang mendalam dan menyakitkan disertai rasa bersalah dan mengasihani diri sendiri.

Menurut Suardiman (2011) terjadinya depresi pada pensiunan bersumber dari kesedihan dan kesepian berkepanjangan, yang disebabkan karena merasa kesulitan keuangan, kesehatan yang semakin menurun, *post power syndrome*, kehilangan rekan kerja, serta kehilangan hasrat dan tujuan yang menjadi bagian dari bertambahnya usia.

Gejala depresi yang terjadi pada lansia sering berhubungan dengan penyesuaian diri yang terhambat, karena kehilangan sesuatu dalam hidupnya dan adanya berbagai macam stressor. Berbagai macam stressor tersebut juga dapat menyebabkan terjadinya perubahan pada tingkat biologisnya, yang meliputi sel, syaraf, cairan, endokrin, dan system kekebalan sesuai dengan usianya.

Sehubungan dengan ini, perubahan cara bersikap individu, memiliki peranan penting untuk menghindari terjadinya

depresi pada saat memasuki masa pensiun. Menurut Suardiman (2011) individu yang bersikap menerima terhadap masa pensiun ditunjukkan dengan sikap tidak pernah mengeluh karena dapat menerima datangnya masa pensiun dengan ikhlas dan lapang dada.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang bertujuan untuk merubah perilaku dalam membentuk hubungan yang lebih sesuai atau menyenangkan antara dirinya dengan lingkungan (Fahmy, 2004). Apabila individu mampu mengisi masa pensiunnya dan dapat menyesuaikan diri dengan baik, maka akan berdampak positif dan terhindar dari gangguan depresi. Penyesuaian diri yang baik membutuhkan kematangan dalam setiap bagian tingkah laku individu termasuk bidang sosial, emosi, moral dan agama. Kematangan yang dimaksud mengandung perkembangan struktur dasar yang memadai, perkembangan kapasitas dan kebutuhan, penerimaan tanggung jawab, serta pertumbuhan kepribadian yang lebih dewasa. lebih teratur, lebih baik, seimbang, dan memuaskan. Individu yang mengalami kegagalan dari salah satu bidang diatas,

maka dapat dikatakan bahwa individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik (Semiun, 2006).

Berbagai reaksi setelah individu memasuki masa pensiun tergantung pada model kepribadiannya dan cara dalam menyiasati masa pensiun agar tidak menjadi beban mental dalam hidupnya. Untuk merencanakan kegiatan setelah pensiun ada banyak cara yang dapat dilakukan, salah satu diantaranya adalah mengikuti pelatihan yang sifatnya memantapkan arah minatnya individu tentang kegiatan yang akan dilakukan saat memasuki masa pensiun (Esteriana, 2004).

Berdasarkan hasil pra survey, ditemukan kasus pada dua orang pensiunan PNS yaitu ibu E yang sudah menjalani masa pensiun hampir 1 tahun dan bapak Y yang sudah menjalani masa pensiun selama 11 tahun, keduanya berdomisili di Dukuh Cokrobedog, Desa Sidoarum RT 04/RW 11 dan RT 05/RW 11. Kasus yang terjadi pada ibu E yaitu saat sebelum pensiun beliau merupakan seorang ibu yang ramah, supel, dan hubungan sosialnya dengan tetangga cukup baik, tetapi setelah pensiun beliau menjadi seorang yang pendiam, jarang keluar rumah, dan menjadi acuh dengan

tetangga. Kasus lain yang terjadi pada bapak Y yaitu setelah pensiun akhir-akhir ini beliau merasakan bahwa dirinya sudah tidak berdaya lagi, sering sakit-sakitan tapi kenyataannya hasil diagnosa dokter tidak ditemukan penyakit, selain itu beliau juga sering menangis apabila dijenguk oleh tetangga maupun teman-temannya.

Permasalahan yang muncul dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memasuki masa pensiun memiliki kecenderungan mudah mengalami depresi, disebabkan karena ketidaksiapannya dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi di masa pensiun. Oleh karena itu, individu perlu menyesuaikan diri dengan baik dan membuat perubahan karena hilangnya peran bekerja. Berkaitan dengan hal tersebut penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dengan depresi pada pensiunan pegawai. Untuk itu, penulis mengambil judul “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Depresi Pada Pensiunan Pegawai”.

METODE PENELITIAN

Analisis data dalam penelitian ini

menggunakan teknik analisis Korelasi *Product Moment* dengan bantuan program komputer *SPSS* versi 16.0.

Populasi dalam penelitian ini adalah pensiunan PNS dan BUMN/BUMD di Desa Sidoarum, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman. Jumlah sampel penelitian sebanyak 85 pensiunan. Kriteria populasi dalam penelitian ini yaitu pensiunan dengan kisaran 0-6 tahun setelah pensiun, jenis pekerjaan PNS dan BUMN/BUMD, tingkat pendidikan yaitu pensiun secara normal. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*.

Metode pengumpulan data dengan menggunakan alat ukur dengan skala psikologis, yaitu:

1. Skala Depresi

Skala Depresi menggunakan adaptasi dan modifikasi dari skala GDS (*Geriatric Depression Scale*) berdasarkan teori Brink dan Yessavage (dalam McDowell & Newell, 2006). Aspek depresi antara lain yaitu minat dalam beraktivitas, perasaan bersedih, perasaan kesepian dan mudah bosan, perasaan tidak berdaya, perasaan bersalah, perhatian/konsentrasi, dan semangat atau harapan terhadap masa depan. Berdasarkan

hasil uji validitas dan reliabilitas terhadap skala depresi dalam penelitian ini, diperoleh hasil uji validitas dengan nilai koefisien korelasi yang bergerak dari 0,406 hingga 0,769 dan hasil analisis reliabilitas dengan nilai koefisien korelasi Alpha sebesar 0,901.

2. Skala Penyesuaian Diri

Skala Penyesuaian Diri disusun oleh penulis berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Haber dan Runyon (1984), yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik dan hubungan interpersonal yang baik. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas terhadap skala penyesuaian diri dalam penelitian ini, diperoleh hasil uji validitas dengan nilai koefisien korelasi yang bergerak dari 0,381 hingga 0,775 dan hasil analisis reliabilitas dengan nilai koefisien korelasi Alpha sebesar 0,942.

HASIL-HASIL

1. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan teknik *Kolmogorov*

Smirnov diketahui Asymp. Sig. depresi sebesar $0,141 > p = 0,05$ dan nilai Asymp. Sig. penyesuaian diri sebesar $0,181 > p = 0,05$. Nilai Asymp. Sig. kedua variabel penelitian menunjukkan nilai data variabel penelitian terdistribusi secara normal dan memiliki sebaran mengikuti kurve normal.

b. Uji Linearitas

Hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini dikatakan linear apabila nilai signifikansi (pada kolom *Linearity*) kurang dari 0,05 (Priyatno, 2011). Hasil perhitungan uji linearitas untuk variabel depresi dengan penyesuaian diri diperoleh signifikansi sebesar $p = 0,000 < 0,05$.

2. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil output SPS diperoleh nilai p sebesar $0,000 < 0,05$ dengan taraf signifikansi 5% dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,885$, artinya hubungan antara penyesuaian diri dengan depresi sangat signifikan. Penyesuaian diri mempunyai hubungan negatif dengan depresi, yang berarti semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah depresi. Sebaliknya, semakin rendah

penyesuaian diri, maka semakin tinggi depresi.

3. Sumbangan Efektif

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa sumbangan efektif terhadap depresi ditunjukkan oleh nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0,784 atau 78,4%.

4. Analisis Deskriptif

Kategori subjek secara normatif dilakukan untuk memberikan interpretasi terhadap skor skala. Hasil kategorisasi yaitu pada skala depresi dapat diketahui bahwa subjek mengalami depresi pada tingkatan rendah dengan rerata empirik sebesar 44,85 sedangkan pada skala penyesuaian diri secara umum berada pada tingkatan tinggi dengan rerata empirik sebesar 112,64.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa dinyatakan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,885$ yang menunjukkan arah hubungan adalah negatif karena nilai r negatif, sedangkan nilai signifikansi $0,000 < p = 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan

negatif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan depresi pada pensiunan pegawai.

Hasil kategorisasi skala penyesuaian diri menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang berada pada kategori tinggi, dengan nilai *mean* empirik sebesar 112,64 berada pada rentang nilai $X \leq 108$ dengan presentase sebesar 61,8%.

Hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh Eysenck (dalam Kusuma dan Gusniarti, 2008) bahwa penyesuaian diri yang baik akan memberikan kepuasan lebih besar bagi kehidupan. Menurut Feisal (1995) penyesuaian diri terhadap situasi tertentu yang dapat berjalan dengan wajar akan menimbulkan keadaan yang wajar dan tenang. Sebaliknya, kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dapat mengakibatkan individu lari dari situasi yang dihadapi yang akan memperburuk kepribadian individu, dan pada akhirnya dapat meningkatkan terjadinya depresi.

Tingginya penyesuaian diri pensiunan dalam penelitian ini disebabkan adanya pengaruh dukungan sosial, sikap positif dari keluarga, adanya aktivitas baru yang dilakukan setelah pensiun, serta adanya

keyakinan diri untuk mampu menghadapi berbagai perubahan yang terjadi di masa pensiun. Berbagai aktivitas baru yang dilakukan yaitu dengan mengikuti kegiatan sosial, kegiatan keagamaan, dan menyalurkan hobi yang dimiliki baik itu menghasilkan uang atau tidak.

Menurut Suardiman (2011) individu yang mampu bersikap menerima dan bersyukur terhadap datangnya masa pensiun, dapat menimbulkan rasa puas dan ketenangan dalam menjalani kehidupan di masa pensiun. Bentuk rasa syukur tersebut dilakukan dengan cara meningkatkan ibadah dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga ibadah yang dilakukan semakin berkualitas, aktivitas kesehariannya dapat dijalankan dengan penuh keikhlasan dan dapat bermanfaat bagi sesama. Menurut Schneiders (1964) individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik dan memiliki mental yang sehat, disebabkan karena perilaku individu tersebut sesuai dengan hakikat kemanusiaannya sebagai makhluk yang memiliki moral, intelektual, agama, emosional dan sosial.

Sebaliknya, permasalahan utama

yang dialami pensiunan yang memiliki penyesuaian diri yang buruk dalam penelitian ini disebabkan karena individu yang bersangkutan pada dasarnya memiliki kondisi mental tidak stabil, konsep diri negatif, adanya rasa kurang percaya diri terutama dalam hal penghasilan dan kemampuan yang dimiliki, serta kurang adanya dukungan dari keluarga perihal kondisi finansial dan pola hidup.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2011) mengenai hubungan antara stressor psikososial keluarga terhadap tingkat depresi pada pensiunan yang menunjukkan ada hubungan yang positif antara keduanya, yaitu semakin tinggi stressor psikososial keluarga maka semakin tinggi pula tingkat depresi pada pensiunan, begitu juga sebaliknya. Stressor psikososial keluarga dapat mempengaruhi penyesuaian diri yang buruk bagi individu, sehingga memberikan dampak yang buruk pula terhadap kondisi fisik dan psikologisnya.

Penelitian ini tidak terlepas dari beberapa kelemahan antara lain adalah kurangnya referensi yang digunakan oleh peneliti baik mengenai penyesuaian diri maupun depresi, sehingga teori yang

digunakan dalam penelitian ini menjadi kurang beragam. Selain itu, terdapat beberapa skala atau alat ukur yang tidak direspon secara benar oleh subjek pada saat proses penelitian. Meskipun demikian, penelitian ini juga memiliki kelebihan, yaitu belum adanya peneliti yang melakukan penelitian tentang depresi dengan variabel penyesuaian diri yang dilakukan pada pensiunan pegawai, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu baru bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan depresi pada pensiunan pegawai di Desa Sidoarum, Kecamatan Goedean, Kabupaten Sleman. Artinya, semakin tinggi penyesuaian diri, maka semakin rendah depresi yang dialami pensiunan pegawai. Begitu juga sebaliknya.
2. Besarnya sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap depresi

adalah 78,4%. Hal tersebut menunjukkan sisanya sebesar 21,6%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti keadaan psikologis termasuk kesiapan mental masing-masing individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi di masa pensiun, kepribadian masing-masing individu, riwayat depresi dalam keluarga dan posisi jabatan saat masih bekerja.

B. Saran

1. Bagi Para Pensiunan

- a. Pensiunan yang depresinya berada pada kategori rendah diharapkan tetap dapat mempertahankan penyesuaian dirinya dengan baik, sedangkan untuk pensiunan yang depresinya berada pada katagori tinggi diharapkan untuk dapat meningkatkan penyesuaian dirinya selama pensiun.
- b. Para pensiunan diharapkan mampu menerima berbagai perubahan yang terjadi dengan lapang dada dan penuh rasa syukur terhadap datangnya masa pensiun, aktif mengikuti berbagai kegiatan sosial

agar tetap terjaga komunikasinya dengan lingkungan sekitar, lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa menurut keyakinan masing-masing, menyalurkan hobi yang dimiliki untuk mengisi waktu luang di masa pensiun, serta perlu dukungan keluarga yang lebih terhadap individu yang pensiun.

2. Bagi Lembaga Pembina/Instansi

Bagi lembaga pembina/Instansi terkait disarankan untuk mengadakan program persiapan bagi para pegawai yang mendekati masa pensiun untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi saat memasuki masa pensiun sehingga individu terhindar dari depresi. Hal ini dapat dilakukan melalui penyuluhan mengenai strategi dalam menghadapi masa pensiun serta pelatihan yang diadakan secara rutin setiap tahun misalnya pelatihan yang terkait dengan kewirausahaan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk menggali lebih jauh tentang berbagai hal yang terkait dengan pensiunan diharapkan dapat memperluas lingkup penelitian dengan menambah jumlah sampel, serta mengkaitkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi yang belum dimasukkan dalam penelitian ini, antara lain faktor psikologis termasuk kesiapan mental dan kepribadian masing-masing individu, riwayat depresi dalam keluarga dan posisi jabatan saat masuk bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amril. 2007, Januari 06. *Kenali Depresi, Tuntaskan Terapi*. Farmacia Ethical Update, 6, h.46
- Andri. 2012. *Gangguan Nyeri pada Depresi*. Jakarta. [http:// health.kompas.com](http://health.kompas.com)
- Arikunto, S. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Azwar, S. 1992. *Reliabilitas dan Validitas*. (Edisi ke 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. 2009. *Metode Penelitian*. (Edisi ke 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Blackburn, M & Davidson, K. 1994. *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk bagi Praktisi*. Boston: Blackwell Scientific Publications
- Corsini, R. J. 2010. *The concise Encyclopedia of Psychology*. (4th edition). Canada: John Willey & Sons.
- Davidson, G & Neale, J. M. 2004. *Psikologi Abnormal*. (9th Ed). Terjemahan. New York: John Wiley dan Sons.
- Esteriana, Vita. 2004. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesenjangan pada Masa Pensiun. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Fahmy, M. 2004. *Penyesuaian Diri : Pengertian dan Peranannya dalam Kesehatan Mental*. Alih bahasa : Zakiah Daradjat. Jakarta : Bulan Bintang
- Hurlock, E. B. 1999. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Dalam Rentang Kehidupan*. Edisi: Kelima. Jakarta : Erlangga
- Idrus, M. F. 2007. Depresi pada Penyakit Parkinson. *Jurnal Kedokteran Psikiatri*. Makassar: Universitas Hasanuddin, 156, 132
- Kartono, K. 1997. *Patologi Sosial 3*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Keller, M.C & Nesse, R.M., 2006. The Evolutionary Significance of Depressive Symptoms: Different Adverse Situations Lead to Different Depressive Symptoms Patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 316–330
- Kertamuda, F. dan Herdiansyah, H. 2009. Pengaruh Strategi Coping terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru.. *Jurnal Psikologi*. Jakarta: Universitas Paramadina. Vol 06, No 01, 17
- Kiyosaki, R. T. 2000. *Rich Dad, Poor Dad*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

- Kurniawati, S. D. 2011. Hubungan antara Stressor Psikososial Keluarga terhadap Tingkat Depresi pada Pensiunan di Desa Bakung Pringgondani Kecamatan
- Kusuma, Pergiwati P dan Gusniarti, Uly. 2008. Hubungan antara Penyesuaian Diri Sosial dengan Stress pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Psikologi*. 02, No 01, 36-37
- Maramis. 1995. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Pers
- Maurus, J. 2009. *Mengenal dan Mengatasi Depresi*. Jakarta: Rumpun
- Mc Dowell & Newell. 2006. *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires, Third Edition*.
- Meichati, Siti. 1983. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM
- Muchid, Abdul. dkk., 2007. Pharmaceutical Care untuk Penderita Gangguan Depresif. *Jurnal Kesehatan*. Jakarta: Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan Departemen Kesehatan RI
- Mulyono. 2011. *Pensiun Dini Siapa Takut*. Jakarta PT Elex Media Komputindo
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jilid 1 Terjemahan. Jakarta: Erlangga
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugrahaningsih, Marini R. S. 2006. Hubungan antara Rasa Kesepian dengan Kecenderungan Depresi pada Lansia. *Jurnal Psikologi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Oktavia, S. L. 2012. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada pensiunan PNS di Kecamatan Kota Kabupaten Kudus. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Kudus: Universitas Muria
- Papalia, D. E., dkk. 2009. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana
- Partosuwido, S. R. 1993. Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Kaitannya dengan Konsep Diri, Pusat Kendali dan Status Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 1, 32-47.
- Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III (PPDGJ III). 1993. Departemen Kesehatan RI: Direktorat Jenderal Pelayanan Medik
- Priyatno, D. 2011. *Buku Saku Analisis Statistik Data SPSS*. Yogyakarta: Mediakom
- Pulungan, N. 2007. Hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lansia. *Thesis*(tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Rosanti, Tutik I. dan Krisnansari D. 2010. Kejadian Depresi pada Pegawai Menjelang Pensiun, Studi pada Kepala Desa di Lima Kecamatan Kabupaten Demak. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Purwokerto: Universitas Jenderal Soedirman, 05, 01
- Sadock, B.J. and Sadock, V.A. 2010. *Clinical Psychiatry. (3rd edition)*. Lippincout: Williams & Wilkins
- Santrock, J. W. 1999. *Life Span Development*. (terjemahan). Boston: Mac Graw-Hill.
- Satria, Budi W. 2008. Kecerdasan Spiritual pada Perwira Tinggi TNI yang akan Menghadapi Pensiun.

- yang akan Menghadapi Pensiun. *Jurnal Psikologi*. Jakarta: Universitas Gunadarma
- Schneiders. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rineharr, and Winston
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta : Kanisius
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia
- Soedaryono. 1979. *Tata Laksana Kantor*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Solinge, H. V & Henkens, K. 2005. Couples' Adjustment to Retirement: A multi-actor panel study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 60B, 11-20.
- Suardiman, S. P. 2011. *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Pers
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabet
- Sunaryo. 2002. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Surandi, Siska P. dan Ramdhani, N. 2000. Hubungan antara Ketergantungan Internet dengan Depresi. *Jurnal Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Suwantara, Jeanette R., Lubis D. U., dan Rusli, Erida., 2000. Evaluasi Beck Depression Inventory sebagai Sarana untuk Mendeteksi Depresi. *Jurnal Psikologi Sosial*. Jakarta: Universitas Indonesia, 1, 12
- Tamher, S dan Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Wahyuni, A. I. 2009. *9 dari 10 Orang Tak Siap Hadapi Masa Pensiun*. Jakarta. <http://detikfinance.com>
- Yuliana, Lia. 2005. Penyesuaian Diri pada Menantu Pria Dewasa Awal yang Tinggal dengan Mertua. *Jurnal Psikologi*. Jakarta: Universitas Gunadarma