

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAYA DENGAN KECEMASAN LANSIA PENSUNAN PNS YANG MENGALAMI RETIREMENT SYNDROME

The Correlation between Peer Social Support and Anxiety of Retired Civil Servants of Elderly with Retirement Syndrom

Ni Putu Novi Cintya Suandari, I Ketut Andika Priastana*)

Universitas Triatma Mulya

*) iketutandikapriastana@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Elderly is the last phase of human life, where natural processes cannot be avoided by everyone, one of which is retirement and a problem that arises in retired elderly people, namely the occurrence of the Pension Syndrome. Retirement Syndrome is the appearance of a problem that causes signs and symptoms simultaneously when someone finishes work. Retirement changes cause anxiety. Anxiety can be reduced by the presence of peer social support in the face of the Pension Syndrome. Method: This study used a cross-sectional design conducted with 39 respondents. Sampling is done using purposive sampling, which is random sampling. Data were collected through two measurement instruments, namely peer social support questionnaire and Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) anxiety questionnaire. Results: The majority of respondents get good peer social support (87.2%) with moderate anxiety levels (53.8%). Statistical data analysis was computerized using the SPSS 23 for window program, which states that there is a relationship between peer social support and anxiety for retired civil servants who have a Retirement Syndrome in the area Mendoyo 1 Primary health centre with Rho Spearman's correlation value $r = -0.412 > (r = 0.316) p = 0.009 < p \text{ value } (0.05)$. Conclusion: Based on this study, there is a relationship between peer social support and anxiety of retired PNS elderly people who experience Retirement Syndrome, so peer social support can reduce anxiety in retired civil servants of elderly who experience Retirement Syndrome.

Keywords : *Elderly, Retirement Syndrome, Anxiety, Peer Social Support*

ABSTRAK

Pendahuluan: Lansia merupakan fase akhir dari kehidupan manusia, dimana suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap orang, salah satunya terjadinya pensiun dan masalah yang muncul pada lansia pensiunan yaitu terjadinya Retirement Syndrome. Retirement Syndrome merupakan munculnya suatu masalah yang menimbulkan suatu tanda dan gejala secara bersamaan pada saat seorang yang sudah selesai dalam bekerja. Perubahan pada masa pensiun menyebabkan terjadinya kecemasan. Kecemasan dapat berkurang dengan adanya dukungan sosial sebaya dalam menghadapi Retirement Syndrome. Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional yang dilakukan dengan 39 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan purposive sampling yaitu random sampling. Data dikumpulkan melalui dua buah alat ukur yaitu kuesioner dukungan sosial sebaya dan kuesioner kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). Hasil: Mayoritas responden mendapatkan dukungan sosial sebaya yang baik (87,2%) dengan tingkat kecemasan sedang (53,8%). Analisis data statistik dilakukan secara komputersasi dengan menggunakan program SPSS 23 for window, hal ini menyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial sebaya dan kecemasan lansia pensiunan PNS yang mengalami Retirement Syndrome di wilayah Puskesmas 1 Mendoyo dengan nilai korelasi Spearman's Rho nilai $r = -0,412 > (r = 0,316) p = 0,009 < p \text{ value } (0,05)$. Kesimpulan: Berdasarkan penelitian ini bahwa ada hubungan antara dukungan sosial sebaya dengan kecemasan lansia pensiunan PNS yang mengalami Retirement Syndrome, sehingga dukungan sosial sebaya dapat menurunkan kecemasan pada lansia pensiunan PNS yang mengalami Retirement Syndrome.

Kata kunci : Lansia, Retirement Syndrome, Kecemasan, Dukungan Sosial Sebaya

PENDAHULUAN

Lansia adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu pada fase akhir dari perkembangan manusia. Perjalanan hidup manusia melalui beberapa fase kehidupan yang dimulai dari masa bayi, remaja, dewasa kemudian menjadi tua (Annisa & Ildil, 2016). Batasan umur

mengenai lansia di Indonesia adalah 60 tahun atau lebih, dalam Undang-Undang No 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2. Seseorang yang sudah memasuki masa tua akan sangat rentan terhadap gangguan kesehatan dan mengakibatkan terjadinya perubahan-perubahan dalam kehidupan (Nenotek, Milwati, & Sulasmini, 2017).

Perubahan dalam kehidupan juga sangat berpengaruh terhadap masa tua. Hal ini sangat penting untuk dipahami dalam kehidupan terutama seseorang telah memasuki fase lansia. Proses menua pada lansia akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada kondisi fisik, psikologis dan sosial (Annisa & Ildil, 2016). Lansia dengan perubahan kondisi fisik akan mengalami berbagai perubahan seperti kulit yang mulai keriput, penglihatan dan pendengaran yang berkurang, penurunan berat badan, pengeroposan pada gigi, mudah lelah dan gerakan yang lambat (Karepowan, Wowor, & Katuuk, 2018). Perubahan fisiologis yaitu kurang percaya diri, emosi yang kurang stabil cemas dan stress, sedangkan perubahan sosial yaitu berkurangnya komunikasi, merasa terasingkan dari lingkungan, ketidakberdayaan, berkurangnya kontak sosial dengan teman, relasi akibat terjadinya perubahan peran (Jayanti & Sukmayanti, 2016).

Perubahan peran dalam diri seseorang pada kebiasaan dengan kehidupan yang mengharuskan seseorang tersebut untuk meninggalkan pekerjaan yang memasuki fase kehidupan yang baru. Perubahan dalam bekerja ini kehilangan aktivitas kerja, kurangnya komunikasi, gangguan pada citra diri, teman ataupun kolega kerja. Hal ini menyebabkan lansia mengalami *Retirement Syndrome* (Yektatalab, 2017).

Retirement Syndrome yang merupakan munculnya suatu masalah yang menimbulkan suatu tanda dan gejala secara bersamaan pada saat seseorang yang sudah selesai dalam bekerja. Sindrom ini menimbulkan dampak salah satunya yaitu *the loss of health and vitality* yang merupakan dapat berdampak buruk terhadap menurunnya kesehatan terutama pada psikologis pada lansia (Vries, 2011). Proses penyesuaian diri pada kondisi yang dari aktif bekerja menjadi tidak bekerja merupakan proses yang sulit karena berhubungan dengan kehadiran masa pensiun yang dipandang sebagai permasalahan bagi semua orang, seperti perubahan pada kondisi psikologis yang menimbulkan gejala emosi yang kurang stabil, stress, depresi dan munculnya kecemasan (Jayanti & Sukmayanti, 2016).

Menurut data dari Prospek Penduduk Dunia pada tahun 2017, jumlah penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih diperkirakan ada 962 juta orang yang terdiri dari 13 persen populasi global. Populasi lansia tumbuh pada tingkat sekitar 3 persen per tahun. Jumlah lansia di dunia diperkirakan menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, akan meningkat lebih dari dua kali lipat pada tahun 2050 menjadi 2,1 miliar dan tahun 2100 menjadi 3,1 miliar. Pada tahun 2017 sampai 2050 jumlah populasi lansia di perkiraan akan terus mengalami peningkatan. Saat ini, Eropa memiliki persentase lansia terbesar yaitu 25 persen, Amerika Utara 22 persen, Oceania 17

persen, Amerika Latin dan Karibia 12 persen, Asia 12 persen dan Afrika 5 persen (Nations, 2017).

Di Indonesia terdapat 8 provinsi penduduk yang berstruktur tua dengan proporsi penduduk sudah memasuki umur 60 tahun atau lebih. Provinsi tersebut yaitu Yogyakarta (12,48 persen), Jawa Timur (9,36 persen), Jawa Tengah (9,26 persen), Bali (8,77 persen), Sumatera Barat (8,08 persen), Sulawesi Utara (7,64 persen), Jawa Barat (7,09 persen) dan Sulawesi Selatan (9,98 persen) (Sina, 2015).

Data dari Badan Kepegawaian Negara, bahwa adanya peningkatan dengan jumlah pensiunan PNS dari tahun 2010 sampai 2016 dimana ditemukan pada tahun 2010 jumlah pensiunan PNS sebesar 27.593 orang dan terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun sampai pada tahun 2016 dengan jumlah 89.686 orang, sedangkan data dari Badan Statistik Nasional didapatkan jumlah PNS di Provinsi Bali pada tahun 2013 adalah berjumlah 94.815 orang (BKN 2015 dalam Prihandhani 2015).

Data yang diperoleh dari Badan Kepegawaian Daerah di Kabupaten Jembrana Tahun 2018, dimana data jumlah keseluruhan pensiunan PNS di Kabupaten Jembrana sebanyak 478 orang. Jumlah tertinggi terdapat pada Kecamatan Negara sebanyak 135 orang dan jumlah pensiunan PNS terendah berada pada Kecamatan Melaya dengan jumlah 31 orang.

Studi Pendahuluan dilakukan di Kecamatan Mendoyo dengan pensiunan PNS berada pada peringkat ke tiga dengan jumlah 104 orang, khususnya dilakukan di Wilayah Puskesmas 1 Mendoyo, dikarenakan adanya perubahan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial dan kesepian pada saat setelah pensiun. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 3 sampai 10 Februari 2019 yang dilakukan di wilayah Puskesmas 1 Mendoyo dengan cakupan kerja yaitu Mendoyo Dauh Tukad, Mendoyo Dangin Tukad, Pohsanten, Pergung, Tegalcangkring, Delod Berawah dan Penyaringan, dimana menggunakan *ceklist* yang terdiri dari 16 pertanyaan *Retirement Syndrome* dengan adanya tanda (*mayor*) dan gejala (*minor*) yang diberikan kepada 47 orang pensiunan PNS didapatkan bahwa 40 orang dengan jumlah 14 orang perempuan dan 26 orang laki-laki mengalami *Retirement Syndrome*.

Hasil wawancara yang sudah dilakukan menyatakan adanya kecemasan seperti perubahan pada fisik, emosional, perilaku dan perasaan kehilangan, salah satunya gangguan pada pencernaan, mudah cepat marah, merasa kesepian karena hilangnya status pekerjaan dan kehilangan teman/relasi kerja..

Pada fase *Retirement Syndrome* masa pensiun terbagi dalam 4 fase besar yaitu fase

honeymoon, fase *disenchantment*, fase *reorientation* dan fase *stability*. Ketika seorang individu mengalami fase *disenchantment* dimana fase ini seseorang akan merasa cemas dan sudah merasa kehilangan baik itu kehilangan pekerjaan maupun teman sebayanya. Keadaan ini akibat dari perubahan fisik maupun perubahan psikologi yang menimbulkan suatu masalah yaitu kecemasan (Rachmawati & Listiyandini, 2014).

Kecemasan merupakan kondisi munculnya emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang atau tekanan perasaan dengan tidak berdaya serta perasaan yang tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas. Munculnya kecemasan dibagi menjadi 3 aspek, yaitu aspek fisik, emosional dan mental yang ditandai dengan tubuh mengeluarkan keringat, mulut kering, gelisah, rasa panik, rasa takut dan timbulnya rasa khawatir (Annisa & Irdil, 2016).

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan jiwa dan pada lansia yang sering muncul bersamaan dengan penurunan pada kondisi fisik yang sudah mengalami penyakit (*chronic pain*) atau gangguan psikiatri lainnya seperti demensia ataupun depresi (Prihandhani, 2015).

Salah satu yang dibutuhkan oleh lansia yaitu adanya dukungan sosial sebaya. Dukungan sosial dapat membantu untuk menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapi dan membantu dalam proses menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pensiun. Dukungan sosial sebaya membuat seseorang merasa dicintai dan diperhatikan, meningkatkan suatu keyakinan atau kepercayaan diri seorang mengenai kemampuannya untuk bersosialisasi, melakukan suatu kegiatan dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, sehingga dapat menyesuaikan diri pada masa pensiun (Jayanti & Sukmayanti, 2016). Dalam hal ini penelitian mengenai dukungan sosial sebaya dengan kecemasan lansia pensiunan PNS yang mengalami *Retirement Syndrome* di wilayah Puskesmas 1 Mendoyo sangat perlu dilakukan penelitian dalam konteks keperawatan.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah Analitik Korelasional dan ditinjau dari segi waktu, penelitian ini menggunakan pendekatan cross- sectional. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di wilayah Puskesmas 1 Mendoyo dan waktu penelitian pada tahun 2019.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Dalam penelitian ini mempergunakan Probability Sampling dengan teknik simple random

sampling. Besar sampel yang dalam penelitian ini adalah 39 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner Dukungan Sosial Sebaya dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). Kuesioner Dukungan Sosial Sebaya digunakan untuk mengukur dukungan sebaya (Priastana, Haryanto, & Suprajitno, 2018). HAM-A digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan.

Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji non parametrik dengan uji korelasi Spearman's Rho dengan taraf signifikansi 95%.

HASIL

Dukungan Sosial Sebaya

Responden penelitian didistribusikan berdasarkan dukungan sosial sebaya pada lansia pensiunan PNS yang mengalami *Retirement Syndrome* di wilayah Puskesmas 1 Mendoyo dengan menggunakan kuesioner dukungan sosial sebaya yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup dan kurang seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Sebaya pada Lansia Pensiunan PNS yang Mengalami *Retirement Syndrome* di Wilayah Puskesmas 1 Mendoyo

| Tingkat Dukungan Sosial Sebaya | Frekuensi | Persentase |
|--------------------------------|-----------|------------|
| Baik | 34 | 87,2 |
| Cukup | 3 | 7,7 |
| Kurang | 2 | 5,1 |
| Jumlah | 39 | 100,0 |

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa responden yang mendapatkan dukungan sosial sebaya dengan baik sebanyak 34 orang (87,2%), cukup sebanyak 3 orang (7,7%) dan kurang 2 orang (5,1%).

Kecemasan

Responden penelitian didistribusikan berdasarkan tingkat kecemasan pada lansia pensiunan PNS yang mengalami *Retirement Syndrome* di wilayah Puskesmas 1 Mendoyo dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) yang dibagi menjadi 4 kategori yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan sangat berat seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kecemasan pada Lansia Pensiunan PNS yang Mengalami *Retirement Syndrome* di Wilayah Puskesmas 1 Mendoyo

| No | Tingkat Kecemasan | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|------------------------|-----------|----------------|
| 1 | Kecemasan ringan | 14 | 36,0 |
| 2 | Kecemasan sedang | 21 | 53,8 |
| 3 | Kecemasan berat | 2 | 5,1 |
| 4 | Kecemasan sangat berat | 2 | 5,1 |
| Jumlah | | 39 | 100,0 |

Dilihat dari data diatas menunjukkan bahwa lansia pensiunan PNS yang mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 orang (36%), kecemasan sedang 21 orang (53,8%), sedangkan kecemasan berat dan kecemasan sangat berat sebanyak 2 orang (5,1%).

Hubungan Dukungan Sebaya dengan Kecemasan

Tabel 3
Hubungan Dukungan Sosial Sebaya dengan Kecemasan Lansia Pensiunan PNS yang Mengalami *Retirement Syndrome* di Wilayah Puskesmas 1 Mendoyo

| Uji <i>Spearman's Rho</i> | |
|---------------------------|---------|
| Koefisien korelasi (r) | - 0,412 |
| p-value | 0,009 |
| N | 39 |

Berdasarkan uji analisis diketahui bahwa nilai $r=-0,412$ yang merupakan hasil dari uji koefisien korelasi *Spearman's Rho*, dimana nilai r tabel 0,316 yang artinya nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel dengan nilai $p=0,009$ (p value $<0,05$) dan N sebesar 39 orang. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara dukungan sosial sebaya dengan kecemasan lansia pensiunan PNS yang mengalami *Retirement Syndrome* di wilayah Puskesmas 1 Mendoyo,

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial sebaya dengan kecemasan lansia pensiunan PNS yang mengalami *Retirement Syndrome* di wilayah Puskesmas 1 Mendoyo. Hal ini disebabkan karena adanya dukungan sosial sebaya yang sangat penting

dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia pensiunan PNS yang mengalami *Retirement Syndrome*. Jika dilihat dari dukungan sosial menunjukkan bahwa mereka mendapatkan dukungan yang berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informatif. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Setyaningsih & Mu'in (2013) yang menyatakan bahwa dukungan sosial akan memberikan keuntungan seperti terbebas dari beban dan perubahan pada kondisi psikologis sehingga individu merasa lebih nyaman. Dukungan yang diberikan dapat menyelesaikan masalah ataupun mencari solusi dari masalah yang sedang dihadapi secara bersama-sama, sehingga kebersamaan dapat membuat individu memerlukan orang lain dan saling bergantung kepada individu lain. Individu yang saling bergantung kepada orang lain secara otomatis akan selalu memberikan dukungannya.

Masa pensiun merupakan akhir dari pola hidup individu dalam bekerja ataupun disebut dengan masa transisi ke pola hidup yang baru. Pensiun selalu berkaitan dengan perubahan peran, perubahan keinginan, nilai serta perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Tiga sikap yang muncul pada saat pensiun yaitu menerima, terpaksa menerima dan menolak. Sikap penolakan terhadap masa pensiun umumnya terjadi karena tidak mau mengakui bahwa dirinya sudah harus pensiun, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan, takut kehilangan peran sosial di masyarakat, kehilangan kekuasaan, kontak sosial dan harga diri rendah, stress, depresi, cemas (Jayanti & Sukmayanti, 2016). Dukungan sosial sebaya yang tinggi akan menyebabkan hubungan yang baik, misalnya merasa lebih percaya diri, memiliki banyak teman, ikut berpartisipasi dalam kegiatan organisasi dan bisa saling menghargai, satu sama lainnya.

Berdasarkan pada hasil penelitian Nenotek et al. (2017) dukungan sosial dapat ditingkatkan antara lain dengan dukungan emosional yang dilakukan untuk meningkatkan rasa empati, peduli, memberikan rasa nyaman, perhatian dan memberikan semangat, sehingga merasa dicintai dan dihargai. Dukungan instrumental yaitu dengan memberikan bantuan secara langsung atau nyata baik berupa materi seperti benda-benda yang dibutuhkan. Dukungan informatif merupakan suatu bentuk pemberian nasihat, arahan, ataupun menyampaikan suatu informasi, sedangkan dukungan penghargaan merupakan suatu yang dapat ditunjukkan dalam sebuah bentuk pujian dan penghargaan yang positif. Menurut teori Roy (1984) dalam Alligood (2017) individu sebagai satu kesatuan yang utuh memiliki mekanisme koping untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungan sehingga individu selalu berinteraksi terhadap

lingkungan.

Penelitian ini diperkuat dengan adanya penelitian dari Pratiwi (2018) menyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi pensiun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akan rendah apabila individu memiliki dukungan sosial. Dukungan sosial yang tinggi dapat menjadikan individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun pada masa yang akan datang, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologis, mempunyai tingkat kecemasan yang lebih rendah, kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan sehingga menjadikan individu lebih mampu untuk mengatasi sesuatu dan penuh semangat hidup. Menurut penelitian Taha (2013) dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi

kecemasan. Lansia yang kurang memperoleh dukungan sosial lebih berpeluang mengalami kecemasan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat ditarik kesimpulan yaitu lansia pensiunan PNS yang mengalami Retirement Syndrome sebagian besar mendapatkan dukungan sosial sebaya yang baik, lansia pensiunan PNS yang mengalami Retirement Syndrome sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang, dan terdapat hubungan antara dukungan sosial sebaya dengan kecemasan lansia pensiunan PNS yang mengalami Retirement Syndrome di wilayah Puskesmas 1 Mendoyo.

DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, M. R. (2017). *Pakar Teori Keperawatan*. Nursing Theorist and their Work. (8th ed.). United States of America.
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. diakses 9 Desember 2018. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.
- Arvi, S. E., Dyah, W., & Esti, W. (2017). Hubungan antara Kecemasan Emosi dengan Kecemasan pada Pensiun Di Persatuan Wirdatama Pensiunan Sipil Singosari. *Jurnal Nursing News*, 2(1), 273–280. diakses 28 Februari 2019. <https://publikasi.untri.ac.id/index.php/fikes/article/view/168>.
- Badan Kepegawaian Negara. (2016). Jumlah Pensiun PNS tahun 2010-2016 dan Prediksi Pensiun PNS tahun 2017-2020. diakses 30 Maret 2019, <<https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-pensiun-pns-tahun-2010-2016-dan-prediksi-pensiun-pns-tahun-2017-2020-1511775202>>.
- Badan Kepegawaian Negara. (2018). Pedoman Pemberian Pertimbangan Pensiun Pegawai Negeri Sipil dan Pensiun Janda/Duda Pegawai Negeri Sipil, diakses 17 Juni 2019, <http://www.Bkn.Go.Id/Wp-Content/Uploads/2018/04/Peraturan-BKN-Nomor-2-Tahun-2018-Pedoman-Pemberian-Pertek-Pensiun-PNS-dan-Janda-Duda.Pdf>.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (1st ed.). Yogyakarta: Deepublish.
- Didik, B. (2003). *Populasi, Sampling, dan Besar Sampling*. diakses 2 April 2019. <http://www.risbinkes.litbang.depkes.go.id/2015/wpcontent/uploads/2013/02/Sampling-Dan-Besar-Sampel.pdf>
- Endang, R. (2014). *Kamus Kesehatan*. Mahkota Kota: Yogyakarta.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga: Jakarta.
- Hanif, S. R., & Ella, S. J. (2016). Pengaruh Program Persiapan Pensiun Terhadap Kesiapan Pensiun Karyawan di PT Krakatau Steel (PERSERO) TBK, 3(3), 2991–2998, diakses 11 2019. https://repository.telkomuniversity.ac.id/pustaka/files/121518/jurnal_eproc/Pengaruh-program-persiapan-pensiun-terhadap-kesiapan-pensiun-karyawan-di-pt-krakatau-steel-persero-tbk.pdf.
- Hasan, S. A., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa Tunarungu di Sekolah Inklusi, 3(2), 128–135, diakses 28 April 2019, <http://www.journal.unair.ac.id/downloadfull/JPPP76066b054033e4fullabstract.pdf>.
- Jayanti, B. Cokorda Istri Mirah, Sukmayanti, & Suarya Luh Made Karisma. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Masa Pensiun Pejabat Struktural Di Pemerintahan Provinsi Baali. *Jurnal Psikologis*, 3(2), 354–362, diakses 23 Nopember 2019, <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25249/16457>.
- Karepowan, S. R., Wowor, M., & Katuuk, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis dengan Tingkat Stres pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1163–1178, diakses 6 Nopember 2019, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/18783>.
- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT . Widatra Bhakti, 588–592, 28 Januari 2019, <http://ejournal.itn.ac.id/index.php/senatek/article/view/1248/856>.

- Kort-Butler, L. A. (2017). Social Support Theory, *Jurnal The Encyclopedia of Juvenile Delinquency and Justice*. diakses 4 Juni 2019. <https://doi.org/10.1002/9781118524275.ejdj0066>.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015), Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta, 3(1), 1–7, diakses 5 Januari 2019, <http://journal.uad.ac.id/index.php/Empathy/article/download/3008/1747>.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Gramedia: Yogyakarta.
- Nations, U. (2017). *World Population Ageing*. New York. diakses 20 Desember 2018. https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf.
- Neotek, Rudoff, A., Milwati, S., & Sulasmini. (2017). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Pangesti Lawang. *Journal Nursing News*, 2(1), 511–523, diakses 14 Nopember 2018, <https://doi.org/10.1021/BC049898Y>.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Pratiwi, N. Y. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun. *Jurnal Psikologis*. diakses 24 April 2019. <http://eprints.ums.ac.id/67110/1/Naskah%20Publikasi.pdf>.
- Priastana, I. K. A., Haryanto, J., & Suprajitno. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Berduka Kronis pada Lansia yang Mengalami Kehilangan Pasangan dalam Budaya Pakurenan, *Indonesian Journal of Health Research*, 1(1), 20–26, diakses 15 Desember 2018, <http://e-journal.stikesjembrana.ac.id/index.php/IJHR/article/view/8>.
- Prihandhani, I. S. (2015). Hubungan Lama Pensiun Pegawai Negeri terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia Di Lingkungan Candi Baru Gianyar. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(32), 63–70, diakses 20 Nopember 2018, <https://www.neliti.com/id/publications/76957/hubungan-lama-pensiun-pegawai-negeri-terhadap-tingkat-kecemasan-pada-lansia-di-l>.
- Pramana, K. D., Okatiranti, & Ningrum, T. P. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, IV(2), 116–128, diakses 16 Mei 2019, <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/863>.
- Rachmawati, D., Listiyandini & Ratih Arrum. (2014). Peran Konsep Diri terhadap Resiliensi pada Pensiunan. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 92–103, diakses 4 Desember 2018, <http://academicjournal.yarsi.ac.id/ojs-2.4.6/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/download/52/33>.
- Rokhmatika, L., & Darminto, E. (2013). Hubungan antara Persepsi terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Di Sekolah pada Siswa Kelas Unggulan. *Journal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, vol 01, no. 01, hal. 14–157. diakses 4 Juni 2019. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalbkunesa/article/view/105346>
- Saguni, F., & Amin, S. M. (2014). Hubungan Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self Regulation terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Akselerasi SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Penelitian Ilmiah*, 2(1), diakses, 15 Januari 2019, <http://jurnal.iainpalu.ac.id/index.php/ist/article/view/245>.
- Sina, P. G. (2015). Wealth Management untuk Pensiun yang Sejahtera Peter Garlans Sina. *Jurnal Economia*, vol.11, no.2, diakses 16 Juni 2019, <https://journal.uny.ac.id/index.php/economia/article/view/7829/0>.
- Sesa, H. Y. A. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Papua Tahun Pertama di UKSW Salatiga. *Jurnal Psikologi*. diakses 8 Juli 2019. http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10015/2/T1_802011035_Full%20text.pdf.
- Setyaningsih, S., & Mu'in, M. (2013). Dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada kelompok pekerja pns yang menghadapi masa pensiun. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2), 116–121. diakses 30 Mei 2019. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/988>.
- Shiddig, A. F. S. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Identitas Diri Remaja di Panti Asuhan Sinar Melati Yogyakarta, diakses 9 Juli 2019, <https://core.ac.uk/download/pdf/33512977.pdf>.
- Sri, W. N. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kemampuan Bersosialisasi pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Diversita*, 2(2), diakses 29 April 2019, <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/download/512/363>.
- Supriadi. (2015). Lanjut Usia dan Permasalahannya, *Jurnal PPKn & Hukum*, Vol. 10, No. 2, hal 84-94, diakses 29 Maret 2019, <https://ejournal.unri.ac.id/index.php/JPB/article/download/3651/3557>.
- Susilaningsih, C. Y., & Rahayu, D. S. (2018). Kajian Pustaka tentang Konseling Kelompok Realitas untuk Mereduksi Kecemasan pada Kelompok Purna Tugas, 2(1), 376–385, diakses 16 Juni 2019, <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/512>.

Suyanto. (2011). *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sosial Taha, F. (2013). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan pada Lanjut Usia di Panti Tresna Werdha

- Provinsi Gorontolo, diakses 24 Juni 2019,
<http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/download/2822/2798>.
- Vries, M. K. de. (2011). The Retirement Syndrome. *Jurnal Masa Persiapan Pensiun*, edisi 18. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2003.09.009>.
- Yektatalab, S., Zeraatti, S., Hazratti, M., & Najafi, S. S. (2017). The Effect Of Psychoeducational Intervention On Retirement Syndrome Among Retired Nurses: A Field Trial. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 16(4), 1–6, diakses 29 Nopember 2018, <https://www.ojhas.org/issue64/2017-4-8.html>.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian* (xii). Jakarta: Kencana.