

HUBUNGAN LAMA PENSIUN PEGAWAI NEGERI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI LINGKUNGAN CANDI BARU GIANYAR

IGAA Sherlyna Prihandhani
Program Studi S1 Keperawatan
STIKES Bina Usada Bali
sherlynaprihandhani@gmail.com

ABSTRACT

Retired periode is time when government employees stopped working from the government until the research done. Retirement cause conflict within oneself between desire and reality faced. Retirement is often a psychological burden. The Applies psychological responses often happened one of them is anxiety. This research aims are to know the relationship between retirement periode of government employees to anxiety degree of the elderly at Lingkungan Candi Baru Gianyar. This research uses Cross Sectional observation design. The selection sample using non probability sampling technique that is total sampling with 54 sample retirement government employees (Civil Servant, Indonesian national Armies, Police) at Lingkungan Candi Baru Gianyar. Collection data using periode retired questionnaire and questionnaire Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data obtain from responden, then analyzed using Chi Square. The result of data analyzed on $\alpha = 0.05$, got p value = 0.001, So can be concluded there is a relationship between periode of retirement to anxiety degree of the elderly at Lingkungan Candi Baru Gianyar, (p value (0.001) < α (0.05) and x^2 count (15.691) > x^2 table (7.815). This research can be used as a model for developing of taking other variables.

Key Words : Retirement Periode, Anxiety, Government Employees

Pendahuluan

Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap neonatus, *toddler*, pra sekolah, sekolah, remaja, dewasa dan lansia (Padila, 2013). Pada usia lanjut, terjadi penurunan kondisi fisik, biologis, psikologis, serta perubahan pada kondisi sosial. Bahkan juga masyarakat menganggap tugasnya sudah selesai, mereka berhenti bekerja dan mengundurkan diri dari pergaulan bermasyarakat (Tamher dan Noorkasiani, 2009).

Pensiun merupakan waktu saat kita berhenti bekerja karena alasan tertentu (Widjajanto, 2009). Cahyo (2012) dalam Kintaninani (2013) mengutip dari *Market Watch* saat ini banyak warga Amerika yang menghadapi krisis pensiun, walaupun tidak mayoritas hanya separuh warga yang siap menghadapi pensiun.

Diperkuat oleh data hasil survei yang dilakukan *Pew Research Center* terhadap warga Amerika, mereka merasa ragu mampu membiayai kehidupan saat pensiun tiba. Bahkan secara umum, hasil survei *Pew Research Center* menemukan 38% masyarakat dari seluruh lapisan belum siap untuk pensiun.

Berdasarkan hasil survei Badan Statistik Nasional, jumlah Pegawai Negeri Sipil di Bali dari tahun 2013 adalah sekitar 94.815 orang. Bulan Januari sampai Maret 2015 ini, sebanyak 3.332 orang pegawai negeri mendapat SK pensiun (BKN, 2015). Secara formal, pegawai yang bekerja pada Instansi Pemerintahan seperti pegawai negeri sipil maupun di lembaga BUMN/BUMD, akan menjalani masa pensiun setelah mencapai usia 56 tahun (PP No 32 Tahun 1979), terkecuali untuk tenaga pendidik/guru, peneliti dan pegawai dengan jabatan tertentu pensiun usia 60 tahun (PP

Nomor 65 tahun 2008) dan 58 tahun bagi TNI (UU RI No 34 Tahun 2004) dan POLRI (PP No. 1 Tahun 2003). Pada saatnya, setiap pegawai yang bekerja secara formal harus menjalani pensiun atau berhenti bekerja karena terkait dengan usia (Rufaida dkk, 2013).

Usia menjadi salah satu indikator kesehatan masyarakat saat ini. Indonesia memasuki era penduduk berstruktur tua karena mempunyai penduduk 60 tahun keatas sekitar 8,90% dari jumlah penduduk Indonesia. Di seluruh dunia jumlah usia lanjut diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun. Diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 miliar, negara maju seperti Amerika Serikat pertambahan lanjut usia diperkirakan 1.000 orang perhari pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk berusia di atas 50 tahun. Peningkatan jumlah lanjut usia ini, akan menimbulkan masalah yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial. Masalah psikososial yang sering terjadi pada lansia seperti kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan. Kecemasan termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang sering muncul (Tamher dan Noorkasiani, 2009).

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk yang terjadi ketika individu mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan (konflik) batiniah. Taylor dkk (2010) dalam Putri (2012) menyatakan prevalensi gangguan kecemasan pada lansia memiliki rentang 3,2% hingga 14,2%. Gangguan kecemasan pada lansia seringkali dibarengi dengan penurunan kondisi fisik lansia yang sudah mengalami penyakit (*chronic pain*) atau gangguan psikiatri lainnya seperti demensia atau depresi.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2013) tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil, menemukan semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi pensiun, begitu juga sebaliknya. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih dan Mu'in (2013) tentang dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada kelompok pekerja PNS

yang menghadapi pensiun, bahwa dijelaskan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan menghadapi masa pensiun.

Pensiun merupakan salah satu *stressor* terbesar dalam kehidupan sehingga pensiun menjadi tidak mudah dijalani jika situasi baru setelah pensiun dirasakan menjadi asing, tidak jelas dan segalanya menjadi tidak pasti. Setelah individu pensiun/tidak bekerja, individu mulai diliputi rasa takut, stres dan cemas (Shives,1998, Neil, 2000, Sutaryo, 2007 dalam Setyaningsih dan Mu'in, 2013). Secara fisiologis ketika terjadi kecemasan, sistem saraf otonom merespon terhadap rasa takut dan *ansietas* menimbulkan aktivitas *involunter* pada tubuh yang termasuk dalam mekanisme pertahanan diri. Serabut saraf simpatis mengaktifkan tanda-tanda vital pada setiap tanda bahaya untuk mempersiapkan pertahanan tubuh. Kelenjar adrenal melepas adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan tubuh mengambil lebih banyak oksigen, mendilatasi pupil, meningkatkan tekanan arteri serta frekuensi jantung, sehingga menimbulkan konstriksi pembuluh darah perifer dari sistem gastrointestinal dan reproduksi serta meningkatkan *glikogenolisis* menjadi glukosa bebas sebagai nutrisi jantung, otot, dan sistem saraf pusat. Ketika bahaya telah berakhir, serabut saraf parasimpatis membalik proses ini dan mengembalikan tubuh ke kondisi normal sampai tanda ancaman berikutnya mengaktifkan kembali respons simpatis (Videbeck, 2008).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Lingkungan Candi Baru, Gianyar pada 10 lansia pensiunan, terdapat 3 (30%) lansia yang sudah pensiun 20 tahun tapi tidak mengalami kecemasan. Dua (20%) lansia yang sudah pensiun dari pegawai negeri 20 tahun lalu mengalami kecemasan ringan. Tiga (30%) lansia yang sudah pensiun dari pegawai negeri selama 15 tahun, 20 tahun dan 23 tahun yang lalu mengalami kecemasan sedang serta 2 (20%) lansia yang sudah pensiun dari pegawai negeri 23 tahun dan 27 tahun yang lalu mengalami kecemasan berat.

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan lama pensiun pegawai negeri terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Lingkungan Candi Baru, Gianyar. Sedangkan tujuan khususnya yaitu untuk mengetahui jumlah lansia yang pensiun ≤ 5 tahun dan tidak mengalami kecemasan, untuk mengetahui jumlah lansia yang pensiun ≤ 5 tahun dan mengalami kecemasan ringan, untuk mengetahui jumlah lansia yang pensiun ≤ 5 tahun dan mengalami kecemasan sedang, untuk mengetahui jumlah lansia yang pensiun ≤ 5 tahun dan mengalami kecemasan berat, untuk mengetahui jumlah lansia yang pensiun >5 tahun dan tidak mengalami kecemasan, untuk mengetahui jumlah lansia yang pensiun >5 tahun dan mengalami kecemasan ringan, untuk mengetahui jumlah lansia yang pensiun >5 tahun dan mengalami kecemasan sedang, untuk mengetahui jumlah lansia yang pensiun >5 tahun dan mengalami kecemasan berat, menganalisis hubungan lama pensiun terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Hasil Penelitian ini dapat diaplikasikan bagi masyarakat khususnya pensiunan pegawai negeri mengetahui hubungan lama pensiun pegawai negeri terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Landasan Teori

Usia lanjut merupakan tahap akhir kehidupan pada daur kehidupan manusia dan telah berusia 60 tahun keatas (UU Nomor 13 tahun 1998).

Kecemasan adalah gangguan yang disebabkan oleh konflik yang tidak disadari mengenai keyakinan, nilai, krisis situasional, maturasi, ancaman pada diri sendiri, penyakit yang dipersepsikan sebagai ancaman kebutuhan atau kebutuhan untuk bertahan yang tidak terpenuhi (Pieter dan Lubis, 2010).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pensiun berarti tidak bekerja lagi karena selesai dinas dan menerima uang tunjangan setelah berhenti bekerja atau oleh istri (suami) dan anak-anak yang belum dewasa kalau ia meninggal dunia. Pensiun merupakan waktu

saat kita berhenti bekerja karena alasan tertentu (Widjajanto, 2009).

Dikalangan pegawai negeri sipil maupun di lembaga BUMN/BUMD, akan menjalani masa pensiun setelah mencapai usia 56 tahun (PP No 32 Tahun 1979), terkecuali untuk tenaga pendidik/guru pensiun usia 60 tahun (PP Nomor 65 tahun 2008). PP No. 1 Tahun 2003 Pasal 3 Aturan Pemberhentian Polri Batas usia pensiun maksimum lima puluh delapan (58) tahun berlaku untuk semua golongan kepangkatan Polri dan UU RI No 34 Tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia Pasal 53 tentang kesejahteraan mengatakan prajurit melaksanakan dinas keprajuritan sampai usia paling tinggi lima puluh delapan (58) tahun.

Setiap orang yang bekerja pada orang lain, instansi, lembaga pemerintah, atau perusahaan swasta, suatu saat nanti pasti akan berhenti. Berhentinya ini bisa dikarenakan masa kontraknya telah habis, diberhentikan secara sepihak atau di PHK, minta berhenti atas keinginan sendiri maupun karena usia (Yusuf, 2009). Lansia kadang-kadang beranggapan atau mempersepsikan pensiun sebagai ancaman terhadap pemenuhan kebutuhan untuk hidupnya dan keluarganya yang tidak terpenuhi (Pieter dan Lubis, 2010). Berdasarkan teori penarikan diri dijelaskan bahwa kemiskinan atau penurunan penghasilan yang dialami lansia dan menurunnya derajat kesehatan mengakibatkan seorang lansia secara perlahan-lahan menarik diri dari pergaulan (Maryam, 2008). Dalam batinnya lansia masih menginginkan untuk tetap bekerja, sehingga timbul suatu konflik antara keinginan dan kenyataan yang dihadapi.

Konflik ini menimbulkan respon fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis ketika terjadi kecemasan, sistem saraf otonom merespon terhadap rasa takut dan *ansietas* menimbulkan aktivitas *involunter* pada tubuh yang termasuk dalam mekanisme pertahanan diri. Serabut saraf simpatis mengaktifkan tanda-tanda vital pada setiap tanda bahaya untuk mempersiapkan pertahanan tubuh. Kelenjar adrenal melepas adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan tubuh mengambil lebih banyak oksigen, mendilatasi

pupil, meningkatkan tekanan arteri serta frekuensi jantung, sehingga menimbulkan konstiksi pembuluh darah perifer dari sistem gastrointestinal dan reproduksi serta meningkatkan *glikogenolisis* menjadi glukosa bebas sebagai nutrisi jantung, otot, dan sistem saraf pusat. Ketika bahaya telah berakhir, serabut saraf parasimpatis membalik proses ini dan mengembalikan tubuh ke kondisi normal sampai tanda ancaman berikutnya mengaktifkan kembali respons simpatis (Videbeck, 2008).

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi adalah lansia yang sudah pensiun dari pegawai negeri (PNS, TNI, POLRI), tinggal di lingkungan Candi Baru, Gianyar, berjumlah sebanyak 54 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 54 orang. Pemilihan sampel menggunakan teknik *Nonprobability Sampling*, yaitu *total sampling*.

Penelitian ini dilakukan di Lingkungan Candi Baru, Gianyar. Waktu Penelitian Penelitian ini dilakukan pada 30 April sampai 30 Mei 2015. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah satatistik nonparametrik karena sebaran data tidak normal. Skala ukur dari penelitian ini adalah nominal dan ordinal, dan analisis yang digunakan adalah *chi square* yang merupakan uji analitik yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Lingkungan Candi Baru Gianyar Tahun 2015

| Usia | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|-------|---------------|----------------|
| 60-69 | 25 | 46.3 |
| 70-79 | 24 | 44.4 |
| 80-89 | 5 | 9.3 |
| Total | 54 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari total 54 responden yang diteliti, diperoleh hasil mayoritas responden berumur 60-69 (46,3 %) tahun.

Tabel 2
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Lingkungan Candi Baru Gianyar Tahun 2015

| Jenis kelamin | Frekuensi | Prosentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Laki-laki | 38 | 70.4 |
| Perempuan | 16 | 29.6 |
| Total | 54 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa responden berjenis kelamin laki- laki sebanyak 38 (70,4%) orang dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 (29,6%)orang.

Deskripsi Variabel

Tabel 3
Karakteristik Variabel Lama Pensiun di Lingkungan Candi Baru Gianyar Tahun 2015

| Lama Pensiun | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| ≤ 5 tahun | 7 | 13 |
| ≥ 5 tahun | 47 | 87 |
| Total | 54 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat, terdapat 7 (13%) responden pensiun ≤ 5 tahun dan 47 (87%) responden pensiun > 5 tahun.

Tabel 4
Karakteristik Variabel Lama Pensiun di Lingkungan Candi Baru Gianyar Tahun 2015

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| Tidak ada | 9 | 16.7 |
| Ringan | 10 | 18.5 |
| Sedang berat | 24 | 44.4 |
| Total | 54 | 100 |

Dari tabel di atas dapat dilihat, terdapat 9 (16,7%) responden tidak mengalami kecemasan, 10 (18,5%) responden mengalami kecemasan ringan, 24 (44,4%) responden

mengalami kecemasan sedang dan 11 (20,4%) responden mengalami kecemasan berat.

Hasil Analisis

Tabel 5
Hasil Analisis Hubungan Lama Pensiun Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Lingkungan Candi Baru Gianyar

| Lama Pensiun | Kecemasan | | | | | | | |
|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| | Tidak ada | | Ringan | | Sedang | | Berat | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| ≤ 5 tahun | 4 | 54,14 | 3 | 42,86 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ≥ 5 tahun | 5 | 10,64 | 7 | 14,89 | 24 | 51,06 | 11 | 23,4 |
| Total | 9 | 67,78 | 10 | 57,75 | 24 | 51,06 | 11 | 23,41 |

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat, ada 9 orang tidak mengalami kecemasan dan 45 orang mengalami kecemasan. Dari 9 orang yang tidak mengalami kecemasan ada 4 (44,4%) orang pensiun ≤ 5 tahun dan 5 (55,6%) orang pensiun > 5 tahun. Dari 10 orang yang mengalami kecemasan ringan ada 3 (30%) orang pensiun ≤ 5 tahun dan 7 (70%) orang pensiun > 5 tahun. Dari 24 orang mengalami kecemasan sedang terdapat 24 (100%) orang yang mengalami kecemasan sedang pensiun > 5 tahun dan dari 11 orang mengalami kecemasan berat terdapat 11 (100%) orang yang mengalami kecemasan berat pensiun > 5 tahun.

Tabel 6
Hasil Analisis Hubungan Lama Pensiun Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Lingkungan Candi Baru Gianyar

| Lama Pensiun | Kecemasan | N | df | χ^2 | p |
|--------------|-----------|-----------|----|----------|-------|
| ≤ 5 tahun | | 7 | | | |
| ≥ 5 tahun | | 47 | 3 | 15,691 | 0,001 |
| Total | | 54 | | | |

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat, Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Chi Square* (χ^2) pada α : 0,05 dan nilai p = 0,001 Didapat nilai χ^2 hitung sebesar 15,691, χ^2 tabel untuk df=3 yaitu 7,815. Ini berarti ada hubungan yang signifikan antara lama pensiun terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Lingkungan Candi

Baru Gianyar (p value (0,001) < α (0,05) dan χ^2 hitung (15,691) > χ^2 tabel (7,815).

Pembahasan

Karakteristik Responden

Distribusi data memperlihatkan, responden berusia 60-69 tahun sebanyak 25 (46,3%) orang, responden berusia 70-79 tahun sebanyak 24 (44,4%) orang dan responden yang berusia 80-89 tahun sebanyak 5 (9,3%) orang. Dilihat dari data sebelumnya usia harapan hidup di Indonesia pada tahun 2011 adalah 69,65 tahun (Kemendagri, 2013). Peningkatan usia harapan hidup ini dapat menjadi indikator kesehatan masyarakat, namun di sisi lain menimbulkan perubahan struktur demografi yaitu peningkatan populasi lanjut usia dan menurunnya angka kematian serta penurunan jumlah kelahiran (Depkes, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian ada 38 (70,4%) responden berjenis kelamin laki-laki dan 16 (29,6%) responden berjenis kelamin perempuan. Pertumbuhan PNS menurut jenis kelamin dari tahun 2007-2013 terlihat jumlah PNS laki-laki di Bali selalu lebih banyak dari PNS perempuan (BPSN, 2013). Tahun 2007 jumlah pegawai negeri sipil laki-laki 55.097 dan perempuan 34.197 dan tahun 2013 jumlah pegawai negeri sipil laki-laki 54.266 dan perempuan 40.549 (BPSN, 2013). Begitu juga data dari Badan Kepegawaian Negara terlihat dari tahun 2003-2013 jumlah PNS laki-laki di Indonesia juga selalu lebih banyak dari PNS perempuan (BKN, 2015). Tahun 2003 jumlah pegawai negeri sipil laki-laki 2.172.285 dan wanita 1.475.720 dan tahun 2013 jumlah pegawai negeri sipil laki-laki 2.260.608 dan wanita 2.102.197 (BKN, 2015).

Karakteristik Variabel

Penelitian ini menggunakan 54 responden dimana semua responden adalah pensiunan pegawai negeri (PNS, TNI, POLRI). Sebanyak 7 (13,0%) responden pensiun ≤ 5 Tahun dan 47 (87,0%) responden pensiun > 5 tahun. Pegawai Negeri Sipil pensiun pada usia 56 tahun terkecuali guru pada usia 60 tahun. Batas

usia pensiun maksimum Polri dan Tentara Nasional Indonesia sampai usia paling tinggi 58 tahun. Rentang usia responden dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60-89 tahun. Ini berarti lebih banyak responden pensiun > 5 tahun.

Dari 54 responden yang telah pensiun, 9 (16,7%) responden tidak mengalami kecemasan, 10 (18,5%) responden mengalami kecemasan ringan, 24 (44,4%) responden mengalami kecemasan sedang dan 11 (20,4%) responden mengalami kecemasan berat.

Hasil analisis Hubungan Lama Pensiun Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Lingkungan Candi Baru Gianyar

Berdasarkan hasil uji statistik, dari 7 (13,0%) responden yang telah pensiun ≤ 5 tahun, ada 4 (4%) responden tidak mengalami kecemasan dan 3 (3%) responden mengalami kecemasan ringan. Dari 47 (87,0%) responden yang telah pensiun > 5 tahun, ada 5(5%) responden yang tidak mengalami kecemasan, 7 (7%) responden mengalami kecemasan ringan, 24 (24%) responden mengalami kecemasan sedang dan 11 (11%) responden mengalami kecemasan berat. Berdasarkan uji *Chi Square* pada $\alpha : 0,05$ didapat χ^2 hitung 15,691 pada p (value) 0,001 dan χ^2 tabel 7,815. Sehingga dapat diartikan ada hubungan lama pensiun pegawai negeri terhadap tingkat kecemasan pada lansia p (0,001 < α (0,05)).

Dengan melihat data penunjang penelitian ini, sebagian besar responden yang pensiun ≤ 5 tahun mengalami kecemasan ringan, artinya lansia pensiunan pegawai negeri yang menjadi partisipan dalam penelitian ini dapat mengontrol tingkat stresnya sehingga tidak menimbulkan kecemasan. Sedangkan sebagian besar responden yang pensiun > 5 tahun mengalami kecemasan sedang artinya, lansia pensiunan pegawai negeri yang menjadi partisipan dalam penelitian ini pada awalnya merasa stres menjalani masa pensiunnya. Kemudian stres tersebut meningkat dan menimbulkan kecemasan pada diri responden. Saat partisipan dalam penelitian ini pensiun, partisipan akan mengalami stres. Stres

menimbulkan reaksi biologis tubuh yang disebut *general adaptation syndrome* (GAS). Pada tahap awal, yaitu tahap alarm akan terjadi perubahan fisiologis pengeluaran hormon oleh hipotalamus yang menyebabkan kelenjar adrenal mengeluarkan adrenalin, yang selanjutnya memicu denyut jantung dan pernafasan, kemudian hipotalamus melepaskan hormon ACTH (adrenokortikotropik) yang akan merangsang adrenal untuk mengeluarkan kortikoid yang mempengaruhi berbagai fungsi tubuh, aktivitas hormonal tersebut mempersiapkan seseorang untuk *fight or flight*. Tahap kedua yaitu tahap resistensi, pada tahap ini tubuh mulai stabil, tingkat hormon, tekanan darah dan pernafasan kembali normal. Individu berupaya beradaptasi dengan stres. Jika stres dapat diselesaikan, tubuh akan memperbaiki kerusakan yang mungkin terjadi, namun jika *stressor* tidak hilang, individu akan memasuki tahap ke tiga yaitu tahap *exhaustion* tahap ini ditandai dengan terjadinya kelelahan karena tubuh tidak mampu lagi menanggung stres, tubuh tidak mampu lagi melindungi dirinya terhadap *stressor* dan jika stres berlanjut dapat menimbulkan kecemasan.

Simpulan

1. Responden yang pensiun ≤ 5 tahun dan tidak mengalami kecemasan sebanyak 4 (4%) orang.
2. Responden yang pensiun ≤ 5 tahun dan mengalami kecemasan ringan 3 (3%) orang.
3. Responden yang pensiun ≤ 5 tahun dan mengalami kecemasan sedang 0 (0%) orang.
4. Responden yang pensiun ≤ 5 tahun dan mengalami kecemasan berat 0 (0%) orang
5. Responden yang lama pensiun > 5 tahun dan tidak mengalami kecemasan 5 (5%) orang
6. Responden yang lama pensiun > 5 tahun dan mengalami kecemasan ringan 7 (7%) orang.
7. Responden yang lama pensiun > 5 tahun dan mengalami kecemasan sedang 24 (24%) orang.
8. Responden yang lama pensiun > 5 tahun dan mengalami kecemasan berat 11 (11%) orang.

9. Ada hubungan antara lama pensiun dengan tingkat kecemasan di Lingkungan Candi Baru Gianyar.

Saran

Bagi Pendidik

Penelitian ini dapat dipakai sebagai literatur, khususnya dalam hubungan lama pensiun pegawai negeri terhadap tingkat kecemasan.

Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengganti variabel tingkat kecemasan dengan variabel lain.

Bagi Pegawai Negeri

Diharapkan para pensiunan pegawai negeri menerima berbagai perubahan yang terjadi dengan penuh lapang dada terhadap datangnya masa pensiun.

Bagi Masyarakat

Diharapkan orang-orang yang berada disekitar pensiunan seperti keluarga dan teman, tetap memberikan dukungan kepada lansia pensiunan pegawai negeri agar pensiunan selalu bersemangat menjalani hari tuanya.

Daftar Pustaka

- BPSN. (2012). *Jumlah Pegawai Negeri 2007-2012 di Bali*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Akses : 22 November 2014.
- BPSN. (2013). *Jumlah Pegawai Negeri Berdasarkan Jenis kelamin 2007-2013 di Bali*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Akses : 20 Juni 2014.
- BKN. (2015). *SK Pensiun Pegawai Negeri 2015*. Jakarta: Badan Kepegawaian Nasional. Diunduh dari: <http://www.bkn.go.id> akses: 27 Maret 2015
- BKN. (2015). *Jumlah Pegawai Negeri Berdasarkan Jenis kelamin 2003-2013 Nasional*. Jakarta: Badan Kepegawaian Nasional. Diunduh dari: <http://www.bkn.go.id> akses: 20 Juni 2015
- Dewi, K.A. (2013). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil. (Skripsi)*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Diunduh dari: <http://download.portalgaruda.org> Akses: 3 Januari 2015.
- Kemendagri. (2012). *Usia Pensiun Pegawai Negeri*. Jakarta: Kementrian Dalam Negeri Diunduh dari: <http://ropeg.setjen.kemendagri.go.id> Akses: 27 Maret 2015
- Kemendagri. (2013). *Usia Harapan Hidup Indonesia*. Jakarta: Kementrian Dalam Negeri Diunduh dari: <http://ropeg.setjen.kemendagri.go.id> Akses: 27 Juni 2015
- Kintaninani, A. (2013). *Kebermaknaan Hidup Pegawai Dalam Menghadapi Masa Pensiun. (Skripsi)*. Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Diunduh dari: <http://digilib.uin-suka.ac.id> Akses : 9 desember 2014
- Maryam, S.R.,dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Pieter, Z.H. dan Lubis, N.L. (2010). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta : Kencana
- Putri, M.D.D. (2012). *Penggunaan Intervensi Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. (Tesis)*. Depok : Universitas Indonesia Diunduh dari: lib.ui.ac.id Akses: 29 Januari 2015.
- PP No. 1 Tahun 2003. Pasal 3 Aturan Pemberhentian Batas usia pensiun

Polri Sumatera: Universitas Sumatera
Utara Diunduh dari:
<http://repository.usu.ac.id> Akses: 29
januari 2015.

Rufaida dkk., (2013). *Hubungan Antara
Penyesuaian Diri Dengan Depresi
Pada Pensiunan Pegawai Di Desa
Sidoarum Kecamatan Godean
Kabupaten Sleman. (Skripsi).*
Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
Diunduh dari: [http://
candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id](http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id)
Akses: 22 Januari 2015

Setianingsih, S. dan Mu'in, M. (2013).
*Dukungan Sosial Dan Tingkat
Kecemasan Pada Kelompok Pekerja
PNS Yang Menghadapi Pensiun.*
(Skripsi) Universitas Pajajaran
Diunduh dari:
<http://download.portalgaruda.org>
Akses: 21 Desember 2014.

Tamher, S. dan Noorkasiani. (2009).
*Kesehatan Usia Lanjut Dengan
Pendekatan Asuhan Keperawatan.*
Jakarta : Salemba Medika

Videbeck, S.J. (2008). *Buku Ajar Keperawatan
Jiwa.* Jakarta : EGC

Widjajanto.(2009). *PHK dan Pensiun Dini
Siapa Takut.* Jakarta: Penebar
Swadaya