

**PENGARUH KOMUNIKASI TERAPEUTIK TERHADAP KECEMASAN DALAM  
MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA PRA LANSIA  
(Penelitian di Dusun Jetak Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun)**

**Veni Medika Sari<sup>1</sup>Asrina Pitayanti<sup>2</sup>Iva Milia Hani Rahmawati<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>1</sup>email: [veni.medika07@gmail.com](mailto:veni.medika07@gmail.com) <sup>2</sup>email: [asrinapitayanti44@gmail.com](mailto:asrinapitayanti44@gmail.com) <sup>3</sup>email :  
[ivamiliarahma88@gmail.com](mailto:ivamiliarahma88@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Pendahuluan** Pensiun seharusnya membuat orang senang karena bisa menikmati hari tuanya. Tetapi sebaliknya pensiun seringkali dianggap kenyataan yang tidak dapat menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang merasa cemas karena mereka tidak tahu kehidupan seperti yang akan mereka hadapi. **Tujuan** penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh komunikasi terapeutik terhadap kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pra lansia di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun. Desain penelitian ini adalah *one group pre test post tests design*. Populasinya semua pegawai yang akan mengalami pensiun di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun berjumlah 12 orang. Tehnik sampling menggunakan *total sampling* dengan sampelnya sejumlah 12 orang. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independent yaitu komunikasi terapeutik dan variabel dependent yaitu kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pra lansia. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan uji statistik menggunakan *wilcoxon*. **Hasil** penelitian menunjukkan sebagian besar kecemasan dalam menghadapi masa pensiun diberi komunikasi terapeutik adalah sedang sejumlah 7 responden (58,3%) dan sebagian besar kecemasan dalam menghadapi masa pensiun diberi komunikasi terapeutik adalah normal sejumlah 8 responden (66,7%). Uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $r = 0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima ada pengaruh komunikasi terapeutik terhadap kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pra lansia di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun. **Kesimpulan** Diharapkan hasil penelitian ini membantu responden untuk memperjelas dan mengurangi beban perasaan dan pikiran serta dapat mengambil tindakan untuk mengubah situasi terutama dalam menghadapi masa pensiun.

**Kata Kunci : komunikasi terapeutik, kecemasan, masa pensiun, pra lansia**

***THE EFFECT OF THERAPEUTIC COMMUNICATION TO THE ANXIETY IN  
FACING RETIREMENT FOR PRE ELDERLY  
(Studied in the village of Dempelan district of Madiun Madiun regency)***

**ABSTRACT**

**Introduction** Retirement should make people happy because they can enjoy their elderly. But otherwise retirement is often estimated as a reality that can not be satisfied so before the time comes partially the people fell worried because they do not know what kind of life they will face later. **The purpose** of this research was to know the effect of therapeutic communication to the elderly anxiety in facing retirement to the pre elderly in the village of Dempelan district of Madiun Madiun regency. This research design was *one group pre test post tests design*. The population was all employers who would experience retirement in the village of Dempelan district of Madiun Madiun regency was a number of 12 people. The sampling technique used was *total sampling* with the sample a number of 12 people. The variable in this research consisted of independent variable that's therapeutic communication

and the dependent variable was the anxiety in facing retirement to the pre elderly. The research instrument used questionnaire with data processing by editing, coding, scoring, tabulating and the statistic test used wilcoxon. **The research result** showed that's most of anxiety in facing retirement which given therapeutic communication was moderate amounted 7 respondent (58,3%) and most of anxiety in facing retirement which given therapeutic communication was normal amounted 8 respondent (66,7%). The test of wilcoxon showed that's the significant value of  $r = 0,000 < a (0,05)$ , so  $H_0$  rejected and  $H_1$  accepted. **The conclusion** is that there's relation of therapeutic to the elderly anxiety in facing in facing retirement to the pre elderly in the village of Dempelan district of Madiun Madiun regency.

**Keywords :** *communication of therapeutic, anxiety, pre elderly*

## PENDAHULUAN

Manusia tidak selamanya dapat melakukan aktivitas secara normal, terutama bagi yang bekerja di kantor atau instansi tertentu. Pension merupakan akhir dari seseorang melakukan pekerjaannya. Pensiun seharusnya membuat orang senang karena bisa menikmati hari tuanya. Tetapi sebaliknya pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak dapat menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas karena mereka tidak tahu kehidupan seperti apa yang akan mereka hadapi kelak. Kecemasan merupakan gangguan psikologi yang memiliki ciri-ciri seperti ketegangan motorik (gelisah, tidak relaks), hiperaktivitas (pusing, jantung berdebar-debar), dan pikiran serta harapan yang mencemaskan (Santrock, 2010).

Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia Indonesia adalah 18,57 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93% dari tahun 2000 sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun. Pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan berjumlah sekitar 34,22 juta jiwa. Proyeksi penduduk oleh Biro Pusat Statistik menggambarkan bahwa antara tahun 2005-2010 jumlah lansia akan sama dengan jumlah anak balita, yaitu sekitar 19 juta jiwa atau 8,5 % dari seluruh jumlah penduduk (BPS, 2010).

Pandangan yang negatif pada pegawai atau karyawan itu akan menimbulkan sikap yang anti terhadap pensiun namun tetap saja pensiun itu pasti terjadi dan tidak mungkin terelakkan oleh pegawai atau karyawan manapun. Keadaan ini menimbulkan rasa takut pada masing-masing individu. Pada sebagian pegawai mungkin langsung dapat segera mengatasi rasa takut itu dengan mekanisme pertahanan yang logis. Ada juga pegawai yang tidak dapat segera mengatasinya sehingga rasa takut tersebut berlanjut dan mempengaruhi aktivitas sehari-harinya. Rasa takut yang berkelanjutan ini akan menimbulkan kecemasan pada diri individu masing-masing. Kecemasan ini sebenarnya lebih disebabkan karena para pegawai ini tidak dapat memikirkan tentang apa yang akan terjadi setelah mereka pensiun sehingga mereka mulai memikirkan tentang hal-hal apa yang dapat mereka lakukan setelah tidak bekerja lagi, kehidupan yang bagaimana yang akan mereka jalani setelah pensiun itu dan pada masa-masa yang akan datang berikutnya dan berbagai pertanyaan lain yang melintasi dalam pikiran individu. Kecemasan dapat muncul akibat ancaman terhadap fisik, ancaman terhadap harga diri, tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan ataupun hal-hal lainnya. Dalam hal ini pensiun dapat sebagai sumber atau pemicu kecemasan sebab pensiun merupakan hal yang baru dan

belum pernah dialami sebelumnya namun harus

dihadapi dan tidak dapat dielakkan oleh pegawai manapun. Kenyataan tersebut merupakan ancaman dan tekanan yang benar-benar menimbulkan rasa khawatir dan takut dalam diri individu untuk menghadapi dan menjalani masa-masa pensiun. Perasaan khawatir dan takut akan berkembang menjadi rasa cemas sebab menimbulkan perasaan tidak enak dan tidak menyenangkan bagi individu yang mengalaminya. Dengan kata lain pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan dan tidak menyenangkan sehingga menjelang masa pensiun tiba sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan seperti apa kelak yang akan dihadapinya (Prasadio, 2009).

Kecemasan dapat dikurangi dengan obat-obat farmakologis dan psikoterapi, tetapi kebanyakan orang memilih teknik alternatif yang murah dan aman. Terdapat berbagai macam teknik alternatif yang dapat di pilih seperti pijat refleksi, yoga, siatzu, meditasi dan aromaterapi. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada lansia adalah dengan memberikan komunikasi terapeutik. Komunikasi terapeutik termasuk *komunikasi interpersonal* yaitu komunikasi antara orang-orang secara tatap muka yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal dan nonverbal (Muslihah dan Fatimah, 2010).

Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada lansia adalah dengan memberikan komunikasi terapeutik. Tujuan komunikasi terapeutik adalah membantu pasien untuk memperjelas dan mengurangi beban perasaan dan pikiran serta dapat mengambil tindakan untuk mengubah situasi yang ada bila pasien percaya pada hal-hal yang diperlukan, mengurangi keraguan, membantu dalam hal mengambil tindakan yang efektif dan mempertahankan kekuatan egonya, mempengaruhi orang

lain, lingkungan fisik dan dirinya sendiri dalam hal peningkatan derajat kesehatan, mempererat hubungan atau interaksi antara klien dengan terapis (tenaga kesehatan) secara profesional dan proposional dalam rangka membantu penyelesaian masalah klien (Mundakir, 2006).

Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun diketahui dari 10 responden terdapat 6 responden yang tidak pernah mendapatkan penyuluhan atau komunikasi terapeutik tentang kecemasan menghadapi proses menua dan 4 responden pernah mendapatkan penyuluhan atau komunikasi terapeutik tentang kecemasan menghadapi proses menua.

Faktor yang paling penting yang digunakan untuk menetapkan hubungan terapeutik antara perawat dan lansia adalah komunikasi. Proses interaktif antara lansia dan perawat yang membantu lansia dalam mengatasi kecemasan terutama dalam proses penuaan lansia adalah dengan komunikasi terapeutik. Komunikasi terapeutik berbeda dari komunikasi sosial, yaitu pada komunikasi terapeutik selalu terdapat tujuan atau arah yang spesifik untuk komunikasi terapeutik; oleh karena itu, komunikasi terapeutik adalah komunikasi yang terencana. Komunikasi terapeutik terjadi apabila didahului hubungan saling percaya antara perawat lansia. Dalam konteks pelayanan keperawatan kepada lansia, pertama-tama lansia harus percaya bahwa perawat mampu memberikan pelayanan dipercaya dan diandalkan atas kemampuan yang telah dimiliki dari aspek kapasitas dan kemampuannya sehingga klien tidak meragukan kemampuan yang dimiliki perawat. Selain itu, perawat harus mampu memberikan jaminan atas kualitas pelayanan keperawatan agar klien tidak ragu, tidak cemas, pesimis dan skeptis dalam menjalani proses pelayanan keperawatan (Mubarak, 2009).

Paparan fenomena di atas terkait pengaruh komunikasi terapeutik terhadap kecemasan pada pra lansia maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian mengenai pengaruh komunikasi terapeutik terhadap kecemasan dalam menghadapi proses menua pada pra lansia.

**Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang maka rumusan masalahnya adalah : “Apakah ada pengaruh komunikasi terapeutik terhadap kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pra lansia di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun?”

**BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *analitik cross sectional*, jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Variabel independen dalam penelitian ini adalah komunikasi terapeutik dan variabel dependen adalah kecemasan dalam menghadapi masa pensiun. Populasinya adalah semua pegawai yang akan mengalami pensiun di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun berjumlah 12 orang. Dari jumlah tersebut diambil sampel sebanyak 12 orang. Dengan *total sampling*. Data mengenai kecemasan dalam menghadapi masa pensiun dikumpulkan melalui kuesioner.

**HASIL PENELITIAN**

Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun sebelum diberi komunikasi terapeutik

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun sebelum diberi komunikasi terapeutik di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun pada tanggal 13 Juni 2012

No	Pre test	Frekuensi	Persentas
----	----------	-----------	-----------

			e (%)
1	Berat	0	0
2	Sedang	7	58,3
3	Ringan	5	41,7
4	Normal	0	0
	Jumlah	12	100

Sumber : Data primer 2012 diolah oleh peneliti

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 12 sebagian besar kecemasan dalam menghadapi masa pensiun diberi komunikasi terapeutik adalah sedang sejumlah 7 responden (58,3%), sedangkan yang mengalami kecemasan ringan sebesar 5 responden (41,7%).

Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun sesudah diberi komunikasi terapeutik

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun sesudah diberi komunikasi terapeutik di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun pada tanggal 13 Juni 2012

No	Post test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	0	0
2	Sedang	1	8,3
3	Ringan	3	25
4	Normal	8	66,7
	Jumlah	12	100

Sumber : Data primer 2012 diolah oleh peneliti

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 12 sebagian besar kecemasan dalam menghadapi masa pensiun diberi

komunikasi terapeutik adalah normal sejumlah 8 responden (66,7%).

Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun sebelum dan sesudah diberi komunikasi terapeutik

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun sebelum dan sesudah diberi komunikasi terapeutik di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun pada tanggal 13 Juni 2012

No	Kecemasan	Pre test	%	Post test	%	Perubahan
1	Berat	0	0	0	0	0
2	Sedang	7	58,3	1	8,3	6
3	Ringan	5	41,7	3	25	2
4	Normal	0	0	8	66,7	8
	Jumlah	12	100	12	100	

Sumber : Data primer 2015 diolah oleh peneliti

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 12 responden pada saat pre test atau kecemasan sebelum diberi komunikasi terapeutik hanya 7 orang (58,3%) yang mengalami cemas sedang, setelah post test atau kecemasan sesudah diberi komunikasi terapeutik turun menjadi 1 orang (8,3%). Cemas ringan saat pre test sejumlah 5 orang (41,7%) turun menjadi 3 orang (25%) saat post test, normal saat pre test 0 dan sesudah post test meningkat menjadi 8 orang (66,7%).

Dari hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,006) jauh lebih rendah standart signifikan 0,05 atau ( $r < a$ ), dikarenakan  $r < a$ , yang berarti ada pengaruh komunikasi terapeutik terhadap kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pra lansia di Desa Betek Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun.

## PEMBAHASAN

### Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun sebelum diberi komunikasi terapeutik

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa 7 dari 12 responden mengalami cemas sedang sejumlah (58,3%) dalam menghadapi masa pensiun sebelum diberi komunikasi terapeutik. Sedangkan yang mengalami kecemasan ringan sejumlah 5 responden (41,7%). Hal ini dikarenakan sebagian besar dari responden menyatakan dirinya tidak percaya diri dalam bergaul, selain itu mereka merasa tidak berguna lagi.

Menurut peneliti responden yang merasa tidak percaya diri dalam bergaul dan merasa tidak berguna lagi karena sebagian besar responden tidak lagi menjabat di posisi sebelumnya. Mereka juga tidak semangat dalam bekerja karena responden merasa bahwa sudah ada pegawai yang lebih muda, aktif bekerja dan mempunyai semangat yang masih stabil yang telah menggantikan posisi. Dan inilah yang membuat banyak responden yang mengalami cemas sedang.

Kecemasan diartikan sebagai ketakutan atau rasa takut yang timbul pada situasi yang belum terjadi. dari rasa khawatir yang ringan sampai panik, individu terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, akan menimbulkan kekhawatiran lebih lanjut, dan ia juga akan mengalami kesulitan tidur.

### Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun sesudah diberi komunikasi terapeutik

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa sesudah diberi komunikasi terapeutik terdapat 1 dari 12 responden yang mengalami kecemasan sedang (8,3%), 3 responden (2,5%) mengalami kecemasan

rigan dan 8 responden (66,7%) tidak mengalami cemas atau normal

Menurut peneliti penurunan tingkat kecemasan pada responden disebabkan karena responden telah menerima masukan yang berupa komunikasi terapeutik dari peneliti dengan baik. Dalam hal ini responden mempunyai suatu gambaran atau pengetahuan tentang apa yang dikhawatirkan selama ini dan keadaan yang dialami akan menjadi lebih baik.

Komunikasi terapeutik merupakan salah satu tindakan yang dapat digunakan oleh seorang petugas kesehatan untuk membantu seseorang untuk dapat mengatasi dan juga sebagai sarana interaksi antara komunikasi perbuatan dan ekspresi yang mampu memfasilitasi seseorang menjadi lebih baik daripada keadaan yang sekarang dialami.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa 1 dari 12 responden mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi masa pensiun dengan jumlah (8,3%) setelah diberi komunikasi terapeutik.

Menurut peneliti terjadinya kecemasan sedang karena dalam hal ini responden kurang dapat memahami apa yang disampaikan oleh peneliti tentang solusi ketika responden sudah menghadapi masa pensiun dan peneliti menjelaskan bahwa pensiun merupakan hal yang sangat wajar. Responden juga belum mengetahui gambaran apa yang harus dilakukan untuk mengisi waktu setelah masa pensiun tiba.

Pensiun tidak hanya sekedar berhenti bekerja karena usia. Sebagai sebuah istilah, pensiun kurang lebih bermakna purnabakti, tugas selesai, atau berhenti. Pensiun juga mengacu kepada perubahan psikologis, suatu perubahan yang diperkirakan dan normal yang melibatkan persiapan, pengertian kembali tentang peran dan perilaku, serta penyesuaian diri dari seorang pekerja yang dibayar menjadi melakukan aktivitas yang lain.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa 3 (25%) dari 12 responden mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi masa

pensiun setelah diberi komunikasi terapeutik.

Menurut peneliti responden yang mengalami kecemasan ringan karena responden mempunyai mimpi bahwasanya setelah pensiun akan mempunyai banyak waktu untuk melakukan sesuatu yang lebih baik dari pada hanya berdiam diri, tetapi dalam hal ini responden terlalu memikirkan hal tersebut tanpa mempersiapkan hal yang akan terjadi padanya.

Sebaiknya membangun dan menciptakan perspektif dan persepsi yang indah dan bahagia terlebih dahulu, barulah membuat rencana-rencana untuk kehidupan di masa pensiun. Salah satu elemen kunci untuk bisa menjalani masa pensiun dengan sukses adalah persiapan. Orang yang telah membuat persiapan untuk masa pensiunnya cenderung lebih sukses beradaptasi pada perubahan dalam hidupnya.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa 8 (66,7%) dari 12 responden mengalami kecemasan normal atau tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pensiun setelah diberi komunikasi terapeutik.

Menurut peneliti responden yang tidak mengalami kecemasan atau kecemasan normal karena responden dalam hal ini sudah mengetahui bahwa akan terjadi sebuah perubahan yang akan datang dalam hari-harinya setelah bekerja, sehingga responden sudah siap pada masa yang akan datang, disamping itu terapi yang diberikan oleh peneliti tentang hal apa saja yang akan terjadi pada orang yang sudah pensiun dapat diterima dan dimengerti dengan baik.

Merencanakan suatu kehidupan yang aktif memberi dampak yang lebih besar dalam kebahagiaan di masa pensiun dibandingkan dengan persiapan finansial. Beberapa aspek persiapan dan kesiapan yang merupakan kebutuhan utama untuk mempersiapkan masa pensiun, yaitu :

kesiapan materi finansial, kesiapan fisik, kesiapan mental dan emosi, dan kesiapan seluruh keluarga. Komunikasi terapeutik adalah komunikasi yang bertujuan untuk membantu klien untuk memperjelas dan mengurangi beban perasaan dan pikiran serta dapat mengambil tindakan untuk mengubah situasi yang ada bila klien percaya pada hal yang diperlukan. Komunikasi terapeutik juga dapat mengurangi keraguan, membantu dalam mengambil tindakan yang efektif dan mempengaruhi orang lain, lingkungan fisik maupun dirinya sendiri.

Pada hasil tabulasi post test kecemasan dari masing-masing parameter, yang meliputi faktor kognitif, afektif, motorik, somatik menunjukkan bahwa persentase per-parameter faktor kognitif sejumlah 25,87%, faktor afektif sejumlah 25,34%, faktor motorik sejumlah 24,26% dan faktor somatik sejumlah 25,52%. Dari hasil tabulasi data tersebut juga dapat diketahui bahwa tidak adanya kecemasan yang dimiliki responden disebabkan karena tingginya hasil jawaban responden dalam parameter faktor kognitif (25,87%) yang terdapat pada item soal no. 2 dengan rata-rata per soal 1,92 dengan pernyataan positif "saya sudah mempersiapkan diri untuk menghadapi masa pensiun".

Terdapat 6 responden yang menyatakan setuju.

Menurut peneliti responden sudah mempersiapkan diri menghadapi masa pensiun menunjukkan bahwa responden sudah berfikir secara positif bahwa pensiun adalah masa yang pasti terjadi dan harus dihadapi dengan lapang dada sehingga responden mengalami kecemasan normal. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan Stuart (2007) bahwa kecemasan normal adalah ansietas yang normal yang memotivasi individu dari hari ke hari sehingga dapat meningkatkan kesadaran individu serta mempertajam perasaannya. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi masa pensiun sesudah diberi komunikasi terapeutik adalah usia, dan pendidikan.

Berdasarkan tabel 5.1 umur responden menunjukkan bahwa dari 12 responden seluruhnya berumur 51-54 tahun yaitu sejumlah 12 responden (100%).

Sesuai pada usia 51-54 tahun merupakan usia yang dewasa di antara semua responden. Responden usia 51-54 tahun sudah matang dalam berfikir sehingga mudah menerima intervensi yang dapat menurunkan kecemasan diantaranya dukungan keluarga dan komunikasi terapeutik yang diberikan oleh peneliti sehingga dalam menghadapi masa pensiun responden mengalami kecemasan normal. Komunikasi terapeutik oleh peneliti dapat membuat kecemasan klien berkurang salah satunya berupa pemberian pengertian dan informasi melalui komunikasi terapeutik. Komunikasi yang cukup antara peneliti dan klien dapat meningkatkan pemahaman tentang cara menghadapi masa pensiun sehingga kecemasannya bisa berkurang bahkan tidak cemas atau normal.

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang berfikir dan bertindak. Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada usia dewasa. Setiap orang pasti akan mengalami kecemasan pada suatu saat dalam kehidupannya.

Berdasarkan tabel 5.2 pendidikan responden menunjukkan bahwa dari 12 responden sebagian besar berpendidikan menengah (SMA) sejumlah 7 responden (58,3%). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan (SMA).

Menurut peneliti dengan pendidikan menengah atas diharapkan responden akan semakin banyak mendapat pengetahuan walaupun bukan berpendidikan tinggi, semakin mudah seseorang tersebut menerima proses informasi. Sehingga kecemasan masa pensiun bisa normal.

Menurut Soewandi (2010) tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Orang yang akan mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau mereka yang tidak berpendidikan. Kecemasan adalah respon yang dapat dipelajari. Dengan demikian pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan (Soewandi, 2010).

### **Pengaruh komunikasi terapeutik terhadap kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pra lansia**

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 12 responden pada saat pre test atau kecemasan sebelum diberi komunikasi terapeutik hanya 7 orang (58,3%) yang mengalami cemas sedang, setelah post test atau kecemasan sesudah diberi komunikasi terapeutik turun menjadi 1 orang (8,3%). Cemas ringan saat pre test sejumlah 5 orang (41,7%) turun menjadi 3 orang (25%) saat post test, cemas normal saat pre test 0 dan sesudah post test meningkat menjadi 8 orang (66,7%).

**Negative Ranks** atau selisih antara variabel sebelum dan sesudah diberi komunikasi terapeutik, yang negatif sebanyak 0 observasi. Dan rata-rata rangkingnya = 0 dengan jumlah rangking negatif = 0. **Positive Ranks** atau selisih variabel sebelum dan sesudah diberi komunikasi terapeutik yang positif sebanyak 9 observasi dengan rata-rata rangkingnya = 5 dan jumlah rangking positif = 5. **Ties** atau tidak ada perbedaan antara variabel sebelum dan sesudah komunikasi terapeutik sebanyak 3 observasi.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon rank test bisa diperoleh hasil post test < pre test atau post test > pre test atau post test = pre test. Dari hasil uji statistik wilcoxon diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,006) jauh lebih rendah standart signifikan 0,05 atau ( $r < a$ ), dikarenakan  $r$

< a, yang berarti ada pengaruh komunikasi terapeutik terhadap kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pra lansia di Desa Betek Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun.

Menurut peneliti salah satu intervensi yang dapat mengurangi kecemasan adalah Komunikasi terapeutik, dengan komunikasi terapeutik sangat membantu peneliti dalam mendapatkan gambaran yang jelas tentang kondisi pegawai yang akan menghadapi masa pensiun. Komunikasi terapeutik sangat bermanfaat untuk membantu klien dalam memperjelas dan mengurangi beban perasaan dan pikiran serta dapat mengambil tindakan untuk mengubah situasi yang ada, bila pasien percaya pada hal-hal yang diperlukan dan mempererat hubungan atau interaksi antara klien dengan terapi (peneliti) secara profesional dan proporsional dalam rangka membantu penyelesaian masalah klien terutama dalam menghadapi masa pensiun.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Azizah (2013) dalam Pengaruh Komunikasi Terapeutik Terhadap Kecemasan Lansia Yang Tinggal Di Balai Rehabilitasi Sosial "Mandiri" Pucang Gading Semarang, komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam proses pemberian asuhan keperawatan. Komunikasi yang terjalin baik akan menimbulkan kepercayaan sehingga terjadi hubungan yang lebih hangat dan mendalam. Kehangatan suatu hubungan akan mendorong pengungkapan beban perasaan dan pikiran yang dirasakan oleh klien yang dapat menjadi jembatan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang terjadi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan :**

1. Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun sebelum diberi komunikasi terapeutik di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun adalah sebagian besar sedang dengan



nilai 60-74 menggunakan modifikasi dari skala ZSAS (*Zung Self Rating Anxiety Scale*).

2. Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun sesudah diberi komunikasi terapeutik di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun adalah sebagian besar normal. Tidak ada responden yang mengalami kecemasan terkait dengan masa pensiun.
3. Ada pengaruh komunikasi terapeutik terhadap kecemasan dalam menghadapi masa pensiun pada pra lansia di Desa Dempelan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun

#### **Saran :**

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan komunikasi terapeutik diterapkan dalam perawatan pada klien guna meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya pelayanan pada masyarakat.

2. Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan tambahan bagi dosen dalam melaksanakan tugas tri darma perguruan tinggi.

3. Bagi responden

Diharapkan hasil penelitian ini membantu responden untuk memperjelas dan mengurangi beban perasaan dan pikiran serta dapat mengambil tindakan untuk mengubah situasi terutama dalam menghadapi masa pensiun.

Rehabilitasi Sosial “Mandiri”  
Pucang Gading Semarang.

BPS. 2010. *Jumlah penduduk lansia di Indonesia*. Biro Pusat Statistik. Jakarta.

Mubarak. 2009. *Komunikasi Dalam Keperawatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Salemba Medika.

Mundakir. 2006. *Komunikasi Keperawatan Aplikasi Dalam Pelayanan*. Yogyakarta. Graha Ilmu.

Muslihah & Fatmawati. S. 2010. *Komunikasi keperawatan : plus materi komunikasi terapeutik*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Prasadio. 2009. Kecemasan dalam pensiun. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789. Diakses 13/04/2015>.

Santrock. 2010. *Life-span development. Perkembangan masa hidup* (ed.5). Jakarta : Erlangga.

Sowandhi. 2005. *Kecemasan atau ansietas*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789. Diakses 22/05/2015>.

Stuart and Sudden. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta. EGC.

#### **KEPUSTAKAAN**

Azizah. 2012. Pengaruh Komunikasi Terapeutik Terhadap Kecemasan Lansia Yang Tinggal Di Balai

