

Pengalaman Lansia dalam Menangani Retirement Syndrome dengan Pendekatan Budaya Tri Hita Karana: Studi Fenomenologi

Elderly Experience in Handling Retirement Syndrome with Tri Hita Karana Cultural Approach: A Phenomenological Study

Ni Rai Sintya Agustini¹, I Ketut Andika Priastana¹

¹Universitas Triatma Mulya

*) sintya.agustini@triatmamulya.ac.id

ABSTRACT

Introduction: People with retirement syndrome tend to exhibit unstable emotions, frequent anxiety, stress, and depression. These conditions will lead to a gradually declining quality of life. This study aims to determine the experience of the elderly in dealing with retirement syndrome with the Tri Hita Karana Cultural approach so that related factors can be developed in dealing with retirement syndrome. Method: The design in this study uses a Qualitative design with a Phenomenological approach. This research will be conducted in 2023 in Pohnsanten Village, Jembrana Regency, Bali. The participants in this study amounted to 15 people with a purposive approach. Researchers collected data using in depth interview and observation methods. Tools that help collect data are interview guidelines, recorders, stationery, and field notes. Data validity was tested using the Triangulation method. Data analysis in this study used the Spradley model data analysis technique. Results: The results found several themes related to the experience of the elderly in dealing with retirement syndrome with the Tri Hita Karana Cultural approach, namely spiritual activities, peer group activities, family activities, and environmental activities. Conclusion: This study found that there is an important role of Tri Hita Karana Culture on the experience of the elderly in dealing with retirement syndrome. Tri Hita Karana culture helps the elderly in preparing for retirement.

Keywords : elderly, retirement syndrome, Tri Hita Karana

ABSTRAK

Pendahuluan: Seseorang yang mengalami retirement syndrome cenderung menunjukkan emosi yang tidak stabil, sering cemas, stres, dan depresi. Kondisi-kondisi seperti ini akan berlanjut pada kualitas hidup yang berangsur menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman lansia dalam menangani retirement syndrome dengan pendekatan Budaya Tri Hita Karana sehingga ditemukan faktor-faktor terkait yang dapat dikembangkan dalam menangani retirement syndrome. Metode: Desain dalam penelitian ini menggunakan desain Kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi. Penelitian ini akan dilaksanakan pada tahun 2023 di Desa Pohnsanten, Kabupaten Jembrana, Bali. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang dengan pendekatan Purposive. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan metode in depth interview dan observasi. Alat yang membantu pengumpulan data yaitu pedoman wawancara, recorder, alat tulis, dan catatan lapangan (field note). Validitas data diuji dengan metode Triangulasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Spradley. Hasil: Hasil penelitian menemukan beberapa tema terkait pengalaman lansia dalam menangani retirement syndrome dengan pendekatan Budaya Tri Hita Karana yaitu kegiatan spiritual, aktivitas kelompok sebaya, aktivitas keluarga, dan aktivitas lingkungan. Kesimpulan: Penelitian ini menemukan bahwa Budaya Tri Hita Karana memberikan penguatan bagi lansia dalam menangani retirement syndrome dengan berbagai kegiatan seperti kegiatan spiritual, aktivitas kelompok sebaya, aktivitas keluarga, dan aktivitas lingkungan. Budaya Tri Hita Karana membantu lansia dalam mempersiapkan diri menghadapi masa pensiun.

Kata kunci : lansia, retirement syndrome, Tri Hita Karana

PENDAHULUAN

Retirement Syndrome merupakan kumpulan tanda dan gejala gangguan psikologis yang secara bersamaan terjadi karena perubahan kondisi seseorang dari bekerja menjadi tidak bekerja (Yektatalab, Zeraati, Hazrati, & Najafi, 2017). Seseorang yang mengalami *retirement syndrome* cenderung menunjukkan emosi yang tidak stabil, sering cemas, stres, dan depresi. Kondisi-kondisi

seperti ini akan berlanjut pada kualitas hidup yang berangsur menurun (Kolodziej & García-Gómez, 2019). Peluang terjadinya kasus *retirement syndrome* akan terus muncul seiring dengan adanya pensiunan baru di setiap tahunnya. Penelitian di Indonesia menemukan bahwa para pensiunan masih belum siap menjalani masa pensiun, dengan jumlah data menunjukkan 80% pensiunan masih ingin bekerja (Ikawati & Gutomo, 2014). Data pensiunan pegawai

negeri sipil di Kabupaten Jembrana, Bali juga tinggi berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Badan Kepegawaian Daerah Kabupaten Jembrana pada tahun 2018, menunjukkan data sebanyak 478 orang (Suandari & Priastana, 2020). Data ini belum ditambah dengan jumlah pensiunan dari pekerjaan swasta. Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Pohsanten, Kabupaten Jembrana, Bali pada Maret 2023 didapatkan data bahwa sebanyak 1.075 lansia. Dari jumlah tersebut, sebanyak 982 lansia sudah pensiun dan tidak produktif. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya peluang lansia mengalami *retirement syndrome* sehingga perlu dilakukan pencapaian resiliensi yang adaptif pada masa pensiun.

Retirement syndrome merupakan kumpulan tanda dan gejala gangguan psikologis yang secara bersamaan terjadi karena perubahan kondisi seseorang dari bekerja menjadi tidak bekerja. Penyebab *retirement syndrome* biasanya adalah masa pensiun yang sering direspon dengan perasaan yang buruk, tidak menyenangkan, bahkan dipandang sebagai masa yang menakutkan (Wang, Koo, & O'Hare, 2016). Seseorang yang terbiasa dengan rutinitas kerja kemudian merasa mengalami kekosongan saat masa pensiun. Faktor penurunan partisipasi sosial ini juga akan mendukung terjadinya *retirement syndrome* (Santini et al., 2020). Kekhawatiran juga muncul dari segi produktivitas, dimana lansia mulai berpikir bahwa akan mengalami kesulitan finansial di masa pensiun. Hal ini berasosiasi terhadap gejala-gejala *retirement syndrome* (Weissman, Russell, & Mann, 2020). Pada umumnya, orang yang mengalami *retirement syndrome* sering tidak menyadari bahwa mereka menderita *retirement syndrome*. Seseorang yang mengalami *retirement syndrome* cenderung menunjukkan emosi yang tidak stabil, sering cemas, stres, dan depresi. Kondisi-kondisi seperti ini akan berlanjut pada kualitas hidup yang berangsur menurun. Kondisi ini akan diperberat lagi oleh kondisi menua pada usia lanjut. Penurunan fisiologis juga memberikan dampak pada psikologis dengan adanya perubahan cara dalam menjalani aktivitas pada masa pensiun (Syse, Veenstra, Furunes, Mykletun, & Solem, 2017).

Penanganan penderita *retirement syndrome* menitikberatkan pada pemulihan kondisi psikis dengan mempersiapkan berbagai intervensi yang mampu meningkatkan resiliensi penderita dalam masa pensiun. Intervensi psikologis dapat berperan penting dalam promosi kesehatan mental dan pencegahan bunuh diri dengan individu yang berpotensi rentan menghadapi transisi kehidupan yang menantang seperti masa pensiun (Heisel et al., 2020). Intervensi psikologis juga harus diseimbangkan dengan kondisi fisik penderita yang sudah menua (Syse et al., 2017). Selain itu, kegiatan yang melibatkan partisipasi sosial juga berperan penting dalam peningkatan resiliensi dalam masa pensiun

(Ma, Piao, & Oshio, 2020). Perilaku kesehatan yang positif yang telah dilakukan sebelumnya perlu tetap dipertahankan pada masa pensiun untuk mendukung pemulihan lebih cepat (Kim, Shiba, Boehm, & Kubzansky, 2020).

Salah satu strategi pencapaian resiliensi yang adaptif pada lansia yang mengalami *retirement syndrome* dapat dilakukan dengan menemukan model keperawatan yang sesuai. Peneliti berencana memadukan konsep budaya Tri Hita Karana yang selama ini menjadi filosofi kehidupan masyarakat di pulau Bali. Tri Hita Karana merupakan salah satu konsep budaya Bali, yang mengungkapkan tentang keseimbangan sebagai penyebab kebahagiaan yaitu keseimbangan hubungan dengan Tuhan (Parhyangan), dengan sesama (Pawongan), dan dengan lingkungannya (Palemahan) (Wanadjaja & Samputra, 2021). Konsep ini mengajarkan filosofi untuk berperilaku yang harmonis dan seimbang dari ketiga bagian tersebut sehingga mampu mencapai kedamaian dalam menjalani perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan. Konsep Tri Hita Karana dipandang sebagai konsep yang cukup sesuai dengan prinsip keperawatan sehingga kombinasi ini akan menjadi kompleks dalam membentuk model keperawatan yang sesuai dengan penatalaksanaan *retirement syndrome*.

METODE

Desain Penelitian

Desain dalam penelitian ini menggunakan desain Kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi. Desain ini dipilih sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengeksplorasi pengalaman lansia dalam menangani *retirement syndrome* dengan pendekatan budaya Tri Hita Karana.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tahun 2023 di Desa Pohsanten, Kecamatan Mendoyo, Kabupaten Jembrana, Bali.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami *retirement syndrome* di Desa Pohsanten, Kecamatan Mendoyo, Kabupaten Jembrana, Bali. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang dengan pendekatan *Purposive* dengan kriteria dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami *retirement syndrome*, yang pernah menerapkan budaya Tri Hita Karana, yang mampu baca dan tulis, bisa berkomunikasi secara verbal, dan tidak mengalami gangguan jiwa serta kooperatif.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian kualitatif adalah peneliti. Peneliti berfungsi untuk menetapkan fokus penelitian, tujuan penelitian, memilih partisipan, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, melakukan analisis data dan menjelaskan temuan.

Teknik Pengumpulan Data

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan metode *in depth interview* dan observasi. Alat yang membantu pengumpulan data yaitu pedoman wawancara, *recorder*, alat tulis, dan catatan lapangan (*field note*). Validitas data diuji dengan metode Triangulasi.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Spradley. Tahapan yang dilakukan adalah analisis domain, analisis taksonomi, analisis komponensial, dan

analisis tema kultural.

HASIL

Total partisipan yang menyelesaikan penelitian sebanyak 15 orang. Semua partisipan berada pada kategori usia lanjut dengan usia terbanyak adalah usia 68 tahun sebanyak lima partisipan, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 partisipan, dan Pendidikan terakhir paling banyak adalah pendidikan SD sebanyak sembilan partisipan, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Kode Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir
N1	68	Perempuan	SMA
N2	66	Perempuan	SD
N3	68	Perempuan	SMA
N4	71	Laki-Laki	PT
N5	65	Perempuan	SD
N6	71	Perempuan	SMA
N7	68	Perempuan	SD
N8	67	Laki-Laki	SD
N9	70	Perempuan	SMP
N10	68	Perempuan	SD
N11	72	Laki-Laki	SMA
N12	66	Perempuan	SD
N13	66	Perempuan	SD
N14	69	Laki-Laki	SD
N15	68	Perempuan	SD

Menghadapi perubahan status dari bekerja menjadi tidak bekerja menjadi tantangan baru bagi lansia. Empat tema yang muncul dalam penelitian ini terkait pengalaman lansia dalam menangani retirement syndrome dengan pendekatan Budaya Tri Hita Karana yaitu kegiatan spiritual, aktivitas kelompok sebaya, aktivitas keluarga, dan aktivitas lingkungan.

1. Kegiatan spiritual

Partisipan melaporkan terjadinya perubahan kegiatan spiritual saat masa pensiun yaitu peningkatan aktivitas spiritual dibandingkan dengan masa sebelumnya. Lebih dari separuh partisipan menunjukkan perubahan frekuensi kegiatan spiritual mereka, seperti lebih rajin sembahyang, lebih sering mempelajari tentang agama, dan lebih senang membahas tentang hal-hal spiritual.

“Saya setelah selesai bekerja, hmm bingung mau ngapain... Lebih banyak waktu diisi untuk sembahyang.” (N1)

“Waktu saya lebih banyak sekarang saya isi dengan belajar keagamaan... Lebih senang belajar itu daripada memikirkan masa pensiun.” (N3)

“Saya tidak lagi bekerja dan waktu saya untuk menambah pahala dengan kegiatan

keagamaan... Saya tidak terlalu memikirkan hal yang lain.” (N7)

2. Aktivitas kelompok sebaya

Aktivitas kelompok sebaya menjadi salah satu kegiatan yang rutin dilaksanakan yang dilaporkan oleh partisipan. Hampir seluruh partisipan menunjukkan perubahan dalam sejauh mana mereka terlibat dalam aktivitas sosial dengan teman sebaya mereka, seperti masuk kelompok lansia, lebih sering berkumpul dengan sebaya dan membahas tentang masa pensiun bersama teman sebaya.

“Di desa ada kelompok lansia. Saya bergabung dengan mereka setelah masa pensiun untuk mengisi waktu.” (N4)

“Masa pensiun menjadi kesempatan saya berkumpul dengan teman lama... Saya lebih punya waktu dengan teman dibandingkan dengan dulu saat bekerja. Saya senang.” (N5)

“Teman seusia saya membantu saya dalam masa tidak bekerja ini. Saya awal-awal sangat bingung, tapi teman bantu saya lebih senang di masa ini. Kami lebih punya waktu mengobrol.” (N9)

3. Aktivitas keluarga

Partisipan melaporkan keluarga menjadi faktor penting dalam mendukung mereka

menjalani masa pensiun. Keluarga menjadi salah satu tempat untuk mengungkapkan perasaan mereka. Partisipan merasa bahwa orang terdekat untuk menyelesaikan masalah mereka adalah keluarga.

"Saat seperti ini, keluarga adalah hal yang terpenting... Saya merasa senang dekat dengan keluarga saya. Saya tidak kesepian meski tidak bekerja lagi." (N6)

"Iya jelas semua sayang keluarga... Semua masalah saya keluarga pasti tau dan pasti bantu saya. Saya bahagia dengan keluarga saya." (N12)

"Saya selalu mengobrol dengan anak dan mantu saya... Mereka membuat hidup saya tidak sepi lagi." (N13)

4. Aktivitas lingkungan

Kegiatan pasca pensiun lebih banyak dilaporkan oleh partisipan berkaitan dengan aktivitas lingkungan. Mereka melaporkan menjalani hobi merawat lingkungan setelah tidak bekerja lagi, seperti merawat rumah, merawat tanaman, dan memelihara hewan.

"Waktu saya lebih banyak di rumah. Saya biasa menyapu dan bersih-bersih. Senang bisa lihat rumah rapi dan bersih... Saya jadi punya waktu lebih banyak di rumah daripada saat bekerja." (N10)

"Ya di rumah, senang nanam tanaman, ya kegiatan saya begitu... Ya senang saja." (N11)

"Dari dulu memang senang pelihara burung, cuman dulu bekerja, jadi gak sempat... Ini anak belikan untuk saya rawat... Untuk isi waktu." (N15)

PEMBAHASAN

Tri Hita Karana merupakan konsep yang berasal dari bahasa Sansekerta yaitu Tri yang berarti tiga, Hita yang artinya sejahtera, dan Karana yang artinya penyebab. Secara harfiah, Tri Hita Karana dapat diartikan sebagai tiga hal yang menyebabkan kebahagiaan. Tri Hita Karana terdiri dari tiga bagian yaitu Parhyangan yang diartikan sebagai keseimbangan hubungan antara manusia dengan Tuhan, Pawongan yaitu keseimbangan hubungan antara manusia dengan sesamanya, Palemahan yaitu keseimbangan hubungan antara manusia dengan lingkungan atau alam (Lilik, 2021). Konsep Tri Hita Karana pada dasarnya menekankan keseimbangan tiga hubungan tersebut. Setiap bagian memiliki pemahaman untuk menghargai semua aspek kehidupan dengan prinsip pelaksanaan yang seimbang dan selaras antara satu dan lainnya (Parmajaya, 2018).

Keseimbangan ketiga hubungan tersebut juga mempengaruhi fisiologis tubuh manusia. Hubungan tersebut dalam kesehatan juga dapat diartikan sebagai rangsangan yang akan direspon oleh tubuh melalui sistem hormonal dan saraf (neuroendokrin). Rangsangan ini akan meningkatkan produksi hormon

endorphin dan enkapalin, serta menurunkan hormon kortisol, adrenalin, serta nor adrenalin sebagai penyebab kecemasan. Hal ini akan memicu perasaan positif dan dapat menenangkan stres (Artana, 2016). Tri Hita Karana juga dipandang sebagai filosofi untuk meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tekanan dalam hidup. Penerapan Tri Hita Karana dalam menjalani kondisi sakit dapat meningkatkan kualitas hidup (Laksmi, Putra, & Budihartini, 2021). Manusia diharapkan mampu menerima keadaan dan belajar untuk menyeimbangkan keadaan. Hal ini akan meningkatkan resiliensi dalam menjalani kehidupan yang berubah-ubah (Wulandari, 2020).

Budaya Tri Hita Karana menunjukkan pengaruh besar bagi lansia dalam menjalani masa pensiun. Lansia mampu menangani retirement syndrome yang sering dialami pada masa pensiun. Lansia melaporkan penguatan spiritual atau hubungan dengan Tuhan (Parhyangan) memberikan dampak ketenangan dalam mengatasi kesepian di masa pensiun. Mendekatkan diri kepada kegiatan-kegiatan keagamaan meyakinkan lansia bahwa kehidupan harus berjalan ke depan, termasuk masa pensiun sebagai waktu yang harus dijalani dengan baik. Dukungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya (Pawongan) juga memberikan penguatan lansia dalam menjalani masa pensiun. Dukungan sosial dari orang terdekat memberikan dampak nyata mengisi waktu kesepian di masa pensiun yang mengurangi terjadinya retirement syndrome. Lansia tetap merasa berharga karena dukungan orang terdekat tersebut. Kegiatan-kegiatan pengganti aktivitas kerja juga muncul dengan memberikan waktu lebih pada aktivitas lingkungan (Palemahan). Lansia cenderung lebih memiliki waktu dalam merawat lingkungan dan menjalankan hobi yang sebelumnya sulit dilaksanakan dalam masa bekerja. Aktivitas ini memberikan distraksi bagi retirement syndrome. Lansia yang menjalankan aktivitas lingkungan cenderung lebih Bahagia dibandingkan saat masa bekerja.

Landasan budaya Tri Hita Karana dalam kaitan penanganan retirement syndrome pada lansia memberikan dampak nyata dalam peningkatan resiliensi lansia dalam masa pensiun. Penguatan budaya menjadi landasan alternatif bagi perawat dalam menangani masalah pada lansia. Penguatan budaya dalam keperawatan lebih dikenal sebagai keperawatan transcultural. Keperawatan transkultural merupakan pelayanan yang humanis serta pengetahuan dan praktik ilmiah yang berfokus pada asuhan budaya yang holistik dan kompeten untuk membantu individu atau kelompok dalam mempertahankan atau memulihkan kesehatan dan menerima ketidakmampuan, kematian, atau kondisi lainnya dengan cara yang sesuai dengan budaya serta bermanfaat (McFarland & Wehbe-Alamah, 2019). Asuhan Budaya yang dimaksud adalah

perilaku *caring* yang secara budaya dibentuk untuk bersifat membantu, mendukung, memampukan atau memfasilitasi terhadap diri sendiri atau orang lain yang berfokus pada kebutuhan-kebutuhan yang belum atau sudah terjadi untuk kesehatan atau kesejahteraan, atau untuk menerima ketidakmampuan, kematian, atau kondisi manusia lainnya (Andrews & Boyle, 2019). Pelestarian atau pemeliharaan asuhan budaya diartikan sebagai tindakan dan keputusan profesional dalam mempertahankan nilai-nilai perawatan dalam budaya tersebut untuk mencapai kesejahteraan, pemulihan penyakit, atau menerima ketidakmampuan maupun kematian. Oleh karena itu, perawat perlu menghadapi tantangan untuk melaksanakan perawatan dengan kompeten secara budaya (Joo & Liu, 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa adanya peran penting Budaya Tri Hita Karana terhadap pengalaman lansia dalam menangani retirement syndrome. Budaya Tri Hita Karana membantu lansia dalam mempersiapkan diri di masa pensiun. Kecenderungan penggunaan pendekatan budaya dalam penanganan masalah kesehatan pada lansia menjadi salah satu alternatif asuhan keperawatan yang memungkinkan untuk memberikan penguatan kemandirian lansia dalam beradaptasi di masa tua.

Penelitian ini adalah penelitian pertama yang menyelidiki retirement syndrome dalam konteks budaya Tri Hita Karana yang ada di Bali. Hal ini memberikan kontribusi pengetahuan yang penting

dalam bidang kesehatan lansia, namun hal ini bukannya tanpa keterbatasan. Peserta direkrut dari satu desa, dan pengalaman mereka mungkin tidak bisa disamaratakan dengan desa lain di Bali dengan budaya yang sama. Namun, dengan memegang landasan filosofis Hermeneutika, fenomenologi menekankan pengalaman hidup sekelompok orang tertentu, yang dapat membantu memahami pengalaman mereka dengan memberikan pencerahan dan merefleksikan makna hidup dari pengalaman mereka dalam pendekatan fenomenologis.

SARAN

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan Budaya Tri Hita Karana terhadap pengalaman lansia dalam menangani retirement syndrome. Budaya Tri Hita Karana membantu lansia dalam mempersiapkan diri di masa pensiun. Penelitian lebih lanjut dapat mengembangkan instrumen dan faktor lain yang berhubungan dengan model yang ditemukan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyelesaian penelitian ini termasuk seluruh partisipan, pihak dari Desa Pohsanten, Kecamatan Mendoyo, Pemerintah Kabupaten Jembrana, Universitas Triatma Mulya, dan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, M. M., & Boyle, J. S. (2019). Theoretical foundations of transcultural nursing. In *Transcultural Concepts in Nursing Care* (pp. 3–30). School of Nursing, University of Michigan-Flint, Flint, MI, United States: Wolters Kluwer Health. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85089039061&partnerID=40&md5=30c3e1be46f6d9fd83f3e1b94beb643c>
- Artana, I. W. (2016). Tri Hita Karana Meningkatkan Kualitas Modal Manusia Dari Perspektif Kesehatan. *Piramida*, 10(2), 100–105.
- Heisel, M. J., Moore, S. L., Flett, G. L., Norman, R. M. G., Links, P. S., Eynan, R., ... Conn, D. (2020). Meaning-Centered Men's Groups: Initial Findings of an Intervention to Enhance Resiliency and Reduce Suicide Risk in Men Facing Retirement. *Clinical Gerontologist*, 43(1), 76–94. <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1666443>
- Ikawati, & Gutomo, T. (2014). Pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (post power syndrome). *Jurnal PKS*, 13(1), 83–98.
- Joo, J. Y., & Liu, M. F. (2020). Nurses' Barriers to Care of Ethnic Minorities: A Qualitative Systematic Review. *Western Journal of Nursing Research*, 42(9), 760–771. <https://doi.org/10.1177/0193945919883395>
- Kim, E. S., Shiba, K., Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2020). Sense of purpose in life and five health behaviors in older adults. *Preventive Medicine*, 139, 106172. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106172>
- Kolodziej, I. W. K., & García-Gómez, P. (2019). Saved by retirement: Beyond the mean effect on mental health. *Social Science & Medicine*, 225, 85–97. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.003>
- Laksmi, I. A. A., Putra, P. W. K., & Budihartini, A. M. (2021). The Correlation between Tri Hita Karana's Implementation and Life Quality of Heart Failure Patients. *Babali Nursing Research*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.37363/bnr.2021.2140>
- Lilik. (2021). Aktualisasi Ajaran Tri Hita Karana pada Masa Pandemi Covid-19. *Bawi Ayah: Jurnal Pendidikan Agama Dan Budaya Hindu*, 12(1), 19–34.
- Ma, X., Piao, X., & Oshio, T. (2020). Impact of social participation on health among middle-aged and elderly adults: evidence from longitudinal survey data in China. *BMC Public Health*, 20(1), 502.

- <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08650-4>
- McFarland, M. R., & Wehbe-Alamah, H. B. (2019). Leininger's Theory of Culture Care Diversity and Universality: An Overview With a Historical Retrospective and a View Toward the Future. *Journal of Transcultural Nursing*, 30(6), 540–557. <https://doi.org/10.1177/1043659619867134>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Ilmu Keperawatan, edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Parmajaya, I. P. G. (2018). Implementasi Konsep Tri Hita Karanan dalam Perspektif Kehidupan Global: Berpikir Global Berperilaku Lokal. *Purwadita*, 2(2), 27–33.
- Santini, Z. I., Jose, P. E., Koyanagi, A., Meilstrup, C., Nielsen, L., Madsen, K. R., & Koushede, V. (2020). Formal social participation protects physical health through enhanced mental health: A longitudinal mediation analysis using three consecutive waves of the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *Social Science & Medicine*, 251, 112906. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112906>
- Suandari, N. P. N. C., & Priastana, I. K. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Sebaya dengan Kecemasan Lansia Pensiunan PNS yang Mengalami Retirement Syndrome. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1), 7–13. <https://doi.org/10.32382/jmk.v11i1.1515>
- Syse, A., Veenstra, M., Furunes, T., Mykletun, R. J., & Solem, P. E. (2017). Changes in Health and Health Behavior Associated With Retirement. *Journal of Aging and Health*, 29(1), 99–127. <https://doi.org/10.1177/0898264315624906>
- Wanadajaja, T. L., & Samputra, P. L. (2021). Examining tri hita karana as the critic to the triple bottom line of sustainable development. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 716(1), 012121. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/716/1/012121>
- Wang, H., Koo, B., & O'Hare, C. (2016). Retirement planning in the light of changing demographics. *Economic Modelling*, 52, 749–763. <https://doi.org/10.1016/j.econmod.2015.10.014>
- Weissman, J., Russell, D., & Mann, J. J. (2020). Sociodemographic Characteristics, Financial Worries and Serious Psychological Distress in U.S. Adults. *Community Mental Health Journal*, 56(4), 606–613. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00519-0>
- Wulandari, I. A. G. (2020). Creating Life in New Normal Era. *Vidyottama Sanatana: International Journal of Hindu Science and Religious Studies*, 4(2), 283–291. Retrieved from <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/IJHSRS/article/view/1854/1517>
- Yektatalab, S., Zeraati, 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.