

**PENGARUH *REMINISCENCE THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
STRESS PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW)  
PROVINSI BENGKULU**

**Erni Buston, Sariman Pardosi, Pauzan Efendi, Oktavia**

**Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Jurusan Keperawatan**

Email : ernibuston87@gmail.com  
pauzan64@gmail.com  
via17028@gmail.com

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** : stres pada lansia disebabkan oleh beberapa kondisi seperti penurunan fungsi fisik, kemampuan dalam bekerja, penghasilan yang pas-pasan dan masalah terhadap diri sendiri, keluarga serta lingkungan. *Reminiscence therapy* merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap stres.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan *pre experimental* dengan *one-group pretest-posttest without control group design*. Sampel penelitian menggunakan *non-probability* sampling dengan teknik *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 28 responden. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 42 dan analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *non parametrik* yaitu *marginal homogeneity*.

**Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan rata-rata sebelum dilakukan terapi nilai stres 17.64 dan setelah dilakukan terapi nilai stres yaitu 13.93. pada uji *marginal homogeneity* diketahui nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* atau nilai  $p = 0.000 \leq 0.05$ .

**Simpulan** : Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu ada pengaruh *reminiscence therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Provinsi Bengkulu tahun 2021. Disarankan agar para lansia yang mengalami stres di PSTW dapat diberikan terapi *reminiscence* untuk mengurangi tingkat stres lansia.

**Kata Kunci**: Tingkat Stres, Lansia, Terapi Reminiscence

**ABSTRACT**

**Introduction** : stress on the elderly is caused by several conditions such as decreased physical function, ability to work, reasonable income and problems with yourself, family and the environment. *Reminiscence therapy* is one of the therapies used to lower stress levels and improve adaptability to stress.

**Methods** : This study uses *pre experimental* with *one-group pretest-posttest without control group design*. The research sample used *non-probability* sampling with *consecutive sampling* technique with a sample count of 28 respondents. The method of data collection using DASS 42 questionnaire and data analysis in this study using *non-parametric* test is *marginal homogeneity*.

**Results** : The results showed the average before the therapy stress score 17.64 and after therapy stress value is 13.93. on *marginal homogeneity* tests known values *asyp.sig. (2-tailed)* or the value  $p = 0.000 \leq 0.05$ .

**Conclusion** : The conclusion of the study is that there is an influence of *reminiscence therapy* on decreasing stress levels in the elderly at the Tresna Werdha Social Home (PSTW) of Bengkulu

Province in 2021. It is recommended that the stressed elderly in PSTW may be given reminiscence therapy to reduce the stress levels of the elderly.

**Keywords:** Stress Levels, Elderly, Reminiscence Therapy

## PENDAHULUAN

Lanjut usia menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Proses menua merupakan suatu proses berkurangnya daya tahan tubuh lansia selama menghadapi rangsangan dari dalam ataupun dari luar tubuh. Untuk mengetahui lebih lanjut terkait penuaan penduduk yang terjadi di Indonesia, perlu diketahui melalui sudut pandang demografi. (Badan Pusat Statistik, 2019).

Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan bahwa tahun 2017 diperkirakan terdapat 23,66 juta jiwa (9,03%) penduduk lansia di Indonesia sedangkan pada tahun 2018 berjumlah 24,49 juta jiwa (9,27%) dan pada tahun 2019 yaitu 25,64 juta jiwa (9,60%). Di tahun 2020 ini bahwa jumlah lansia mencapai 28,8 juta jiwa (11,34%) dari total populasi. Kenaikan jumlah populasi lansia yang semakin bertambah setiap tahunnya bahkan Diperkirakan pada tahun 2030 jumlah penduduk lansia akan naik menjadi 41 juta jiwa (13,82%) (Badan Pusat Statistik, 2019).

Pusat data dan informasi tahun 2019 Provinsi Bengkulu memiliki presentase penduduk lansia 6,94% atau berjumlah 234 ribu jiwa (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data yang didapatkan di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Bengkulu jumlah lansia yang terhitung pada Oktober hingga Desember 2019 adalah 81 orang dengan jumlah laki-laki 50 orang dan perempuan 31 orang (Data Panti Sosial Tresna Werdha Povinsi Bengkulu, 2020).

Stres merupakan suatu reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi apabila seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapinya dengan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan

tersebut. Stres sendiri dapat dikatakan suatu gejala penyakit masa kini yang serta kaitannya dengan adanya kemajuan pesat serta perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Usaha, kesulitan, hambatan, dan kegagalan dalam mengikuti suatu kemajuan dan perubahannya yang dapat menimbulkan beraneka ragam keluhan (Rahman, 2016).

Ketika stres tersebut muncul kita semestinya dapat mengatasi stres tersebut. Untuk mengatasi stres tersebut, diperlukan terapi psikofarmaka dan psikoterapi yang tepat. Anti-cemas dan anti-depresi diberikan sebagai terapi medik dan psikoterapi untuk keperawatan jiwa terhadap lansia. Ada beberapa terapi yang bisa digunakan untuk mengurangi tingkat stres pada lansia, seperti terapi kognitif, musik, spiritual, teknik relaksasi nafas dalam, dan *reminiscence* (Chen *et al*, 2012).

*Reminiscence therapy* merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres sebelum terjadinya depresi. Terapi ini merupakan salah satu perawatan psikologis yang digunakan sebagai terapi bagi lansia yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan mental mereka dengan mengingat dan menilai mereka yang sudah ada memori (Chen *et al*, 2012).

Berdasarkan penelitian sementara melalui kuesioner terdapat 15 responden yang mengalami stres pada lansia, berupa stress ringan maupun stress sedang yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) provinsi Bengkulu.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan

rancangan penelitian *one-group pre and post test without control group design* dimana rancangan ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret s.d Mei 2021 di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Bengkulu.

Populasi pada penelitian ini merupakan lanjut usia yang berada di PSTW Provinsi Bengkulu dengan jumlah lansia 81 orang, yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *non-Probability sampling* dengan teknik *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi: lansia dengan usia 60-86 tahun, Lansia yang tinggal di panti jompo, lansia yang mampu berkomunikasi dengan baik dan mampu mengikuti instruksi (lulus MMSE), lansia yang memiliki stres ringan dan sedang, lansia yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: Lansia yang

tidak mengikuti jalannya terapi hingga selesai, lansia yang tidak hadir saat penelitian.

Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang dikembangkan oleh Lovinond, S, H dan Lovibond, P, H (1995) yaitu Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42) alat ukur stres scale yang terdiri dari 42 pertanyaan dan pertanyaan tersebut dibagi berdasarkan kriteria yaitu pertanyaan untuk skala depresi, skala kecemasan, dan skala stres. Untuk pengukuran stres ada 14 item pertanyaan kemudian diklasifikasikan menjadi 5 kategori, yaitu 0-14 normal, 15-18 stres ringan, 19-25 stres sedang, 26-33 stres parah, dan >34 stres sangat parah. Untuk melakukan penelitian di PSTW ini peneliti hanya mengambil 2 kategori yaitu pada kategori stres ringan 15-18, dan stres sedang 19-25.

## HASIL

### Analisis Univariat

Karakteristik dari responden akan dianalisis secara statistik deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang memuat frekuensi dan persentase mengenai nama, usia, pendidikan, jenis kelamin, dan pekerjaan sebelum berada di panti, dan penyakit fisik yang diderita.

**Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan sebelum menetap, dan suku.**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase(%)
<b>Umur</b>		
1.45-65	8	28.6%
2.66-75	11	39.2%
3.76-85	9	32.2%
<b>Jenis Kelamin</b>		
1.Laki-laki	13	46.4%
2.Perempuan	15	53.6%
<b>Pendidikan</b>		
1.Tidak Tamat SD	11	39.3%
2.SD	13	46.4%
3.SMP	2	7.1%
4.SMA	2	7.1%
5.Perguruan Tinggi	0	0
<b>Pekerjaan</b>		

1. Tidak Bekerja	5	17.9%
2. Pedagang	4	14.3%
3. Petani	12	42.9%
4. Buruh	5	17.9%
5. Pensiunan	1	3.6%
6. Lainnya	1	3.6%
<b>Suku</b>		
1. Melayu	4	14.3%
2. Serawai	10	35.7%
3. Jawa	7	25%
4. Semedo	1	3.6%
5. Bugis	1	3.6%
6. Lembak	1	3.6%
7. Lintang	3	10.7%
8. Pasma	1	3.6%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan responden berusia 66-75 memiliki frekuensi yang paling banyak yaitu 11 responden dengan presentase (39.2%) dan responden berusia 45-65 memiliki frekuensi paling sedikit yaitu 8 responden dengan presentase (28.6%). Pada karakteristik berdasarkan jenis kelamin jumlah responden perempuan lebih banyak yaitu 15 responden dengan presentase (53.6%) dibandingkan dengan responden laki-laki dengan frekuensi 13 (46.4%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan, responden yang

tamatan SD jumlah frekuensinya lebih banyak yaitu 13 (46.4%) dan yang paling sedikit responden dengan pendidikan perguruan tinggi yang jumlah respondennya 0. Berdasarkan distribusi responden banyak yang bekerja sebagai petani dengan frekuensi 12 (42.9%) dan paling sedikit yaitu responden yang pensiunan dengan frekuensi hanya 1 responden (3.6%). Untuk suku, responden banyak yang berasal dari suku serawai dengan frekuensi 10 responden (35.7%).

**Tabel 2 distribusi rata-rata tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan *reminiscence therapy* di PSTW Provinsi Bengkulu**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat stres sebelum dilakukan <i>reminiscence therapy</i>	Ringan	20	71.4%
	Sedang	8	28.6%
	Total	28	100%

Pada tabel 5.2 menunjukkan hasil frekuensi tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi *reminiscence* dengan jumlah 28 responden bahwa dengan kategori ringan

yang memiliki frekuensi terbanyak yakni dengan jumlah 20 dan dengan persentase (71.4%) dan kategori sedang memiliki frekuensi 8 dengan persentase (28.6%).

**Tabel 3 distribusi rata-rata tingkat stres pada lansia setelah dilakukan *reminiscence therapy* di PSTW Provinsi Bengkulu**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat stres sebelum dilakukan <i>reminiscence therapy</i>	Normal	18	64.3%
	Ringan	7	25.0%
	Sedang	3	10.7%
Total		28	100%

Pada tabel 5.3 menunjukkan hasil frekuensi tingkat stres pada lansia sesudah dilakukan intervensi dengan jumlah 28 responden yaitu banyak responden yang berada pada rentang normal dengan

frekuensi 18 (64.3%) dan yang paling sedikit yaitu responden dengan rentang sedang memiliki frekuensi 3 dengan persentase (10.7%).

### Analisa Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan dua variabel, yaitu skala stres sebelum dan setelah diberikan *reminiscence therapy*. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan uji non parametrik yaitu *marginal homogeneity* dikarenakan skala pengukuran variabelnya adalah kategorik. Uji *marginal homogeneity* merupakan uji beda dua kelompok berpasangan dengan data kategorik dan memiliki tiga kategori penilaian yang tabelnya  $2 \times 2$  dengan nilai *Asymp.sig* (*2-tailed*) atau nilai  $p \leq 0.05$ .

**Tabel 4 perubahan tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi *reminiscence* di PSTW Provinsi Bengkulu**

No	Tingkat Stres	Kelompok Intervensi Pretest	Intervensi Posttest	P value
1	Normal	0	18	0.000
2	Ringan	20	7	
3	Sedang	8	3	
Jumlah		28	28	

Berdasarkan tabel 5.4 dapat dijelaskan bahwa pada tingkat stres sebelum dilakukan terapi *reminiscence* ada 28 responden dimana terdapat 20 responden dengan tingkat stres ringan dan terdapat 8 responden dengan tingkat stres sedang. Sedangkan pada tingkat stres sesudah dilakukan terapi *reminiscence* terdapat 18 responden yang normal, ada 7 responden berada di tingkat

stres ringan, dan terdapat 3 responden yang tetap berada pada tingkat stres sedang. Pada uji *Marginal Homogeneity* nilai *Asymp.Sig.* (*2-tailed*) atau nilai  $p = 0.000$ , oleh karena nilai  $p \leq 0.05$ , maka hasil uji dinyatakan signifikan, yang berarti ada pengaruh *reminiscence therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Provinsi Bengkulu.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil tabel 1 menunjukkan bahwa banyak responden yang berusia 66-75 tahun dengan frekuensi 11 responden (39.2%). Menurut Lestari (2012) bahwa dengan bertambahnya usia seseorang maka akan semakin mudah untuk mengalami stres dikarenakan faktor fisiologis yang sudah mengalami kemunduran seperti kemampuan untuk mengingat, berpikir, visual dan mendengar. Penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Nasution (2011) yaitu umur merupakan suatu faktor yang penting sebagai penyebab stres.

Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki dengan presentase (53.6%). Penelitian ini sejalan dengan (mijoc, 2009) yang menyatakan tingkat stres lebih tinggi terjadi pada perempuan, dengan ini terbukti bahwa jenis kelamin berpengaruh pada tingkat stres. Penelitian ini juga didukung oleh Sutjiato (2015), bahwa dibandingkan dengan laki-laki, jenis kelamin perempuan 2,7 kali lebih besar mengalami stres berat. Sedangkan penelitian dari Anggraini *et al* (2017) bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki dengan presentase perempuan berjumlah 27 (71.1%) dan laki-laki 11 responden (28.9%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan responden paling banyak dengan tamatan SD yang jumlahnya 13 (46.4%). Penelitian ini sejalan dengan Montez dan Hayward (2010), tingkat pendidikan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin bagus mekanisme kopingnya dalam menghadapi stres dan kecemasan. Menurut BPS (2020) lansia di perkotaan dengan tamatan SMA sederajat ke atas berjumlah (21.46%) atau empat kali lipat persentasenya daripada di pedesaan yang

hanya (5.13%) dan 9 dari 10 lansia di pedesaan berpendidikan SD sederajat ke bawah dengan persentase (90.8%).

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum menetap di panti, responden banyak yang bekerja sebagai petani dengan frekuensi 12 (42.9%). Menurut BPS (2020), semakin tingginya tingkat pendidikan lansia, semakin rendah partisipasinya dalam aktivitas ketenagakerjaan. Penelitian ini juga sejalan dengan Sriwattanakomen (2010) yang mengatakan bahwa pendidikan dan pendapatan yang rendah berdampak pada peningkatan stressor psikososial, penurunan status kesehatan, serta buruknya kebiasaan yang berhubungan dengan kesehatan lansia merupakan suatu faktor terjadinya gangguan mental.

Persentase pada sosial budaya yakni mengenai suku adalah suku serawai dengan frekuensi 10 responden (35.7%). Menurut Santrock (2003) faktor-faktor sosial budaya yang menyebabkan stres ialah stress status sosial ekonomi dan akulturasi. Akulturasi mengacu pada perubahan kebudayaan sehingga mengalami sikap bermusuhan, pengucilan yang dapat meningkatnya stres.

### Perubahan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Reminiscence Therapy*

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan terapi *reminiscence*, terdapat 20 responden yang mengalami stres sedang dan 8 responden yang mengalami stres ringan. Namun setelah dilakukan terapi *reminiscence* responden yang mengalami stres sedang menurun menjadi 3 responden, stres ringan terdapat 7 responden, ada 18 responden yang berada pada rentang normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan devi *et al* (2012) bahwa setiap responden mempunyai tingkatan stres yang berbeda karena stres mempunyai sifat yang subjektif dan bisa dipengaruhi dengan banyak faktor. Penelitian ini juga didukung oleh Sarastika

(2014) yaitu stres secara umum diartikan sebagai ketidakmampuan dalam mengatasi suatu ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, spiritual, dan emosional manusia.

Menurut teori *Psychology Foundation of Australia* (2010) yang mengatakan bahwa stres ringan merupakan stressor yang dihadapi secara teratur dan dapat berlangsung beberapa menit atau jam saja. Stres sedang dapat terjadi lebih lama kisaran beberapa jam hingga beberapa hari. Stressor ini bisa menimbulkan gejala seperti mudah marah, sulit istirahat, merasa lelah, reaksi berlebih terhadap sesuatu, tidak sabar jika adanya penundaan dan mengalami gangguan pada sesuatu yang dilakukan, gelisah dan tidak bisa memaklumi hal apapun yang menghalangi mereka ketika mengerjakan sesuatu.

### **Pengaruh *Reminiscence Therapy* Terhadap Tingkat Stress pada Lansia**

Sebelum dilakukan terapi, tingkat stres lansia berada pada skor 17.64 yaitu dengan rentang stres sedang dan setelah dilakukan terapi, rerata tingkat stres lansia berada pada skor 13.93 yaitu dalam rentang normal.

Menurut Lestari (2012) bahwa alasan lansia masuk ke panti karena keinginan mereka sendiri, karena lansia sudah tidak memiliki keluarga lagi. Sebagian penyebab stres lansia yang berada di panti adalah mudah merasakan lelah padahal lansia tersebut tidak melakukan pekerjaan apapun. Dengan begitu bahwa bisa dikatakan *reminiscence therapy* dapat menurunkan tingkat stres lansia yang berada di PSTW Provinsi Bengkulu. Dari hasil pengkajian didapatkan bahwa responden yang tidak mengalami perubahan tingkat stres mengatakan bahwa masih sering merasa kesal, sulit untuk beristirahat, banyak hal yang menjadi pikiran, dan tidak nyaman dengan keadaan.

Penelitian ini sejalan dengan Potter and Perry (2006) yang menyatakan tempat tinggal dan lingkungan adalah hal yang penting dalam suatu kelangsungan hidup lansia, karena tempat tinggal dan lingkungan bisa mendukung ataupun mengganggu baik dari segi fisik, sosial, bahkan mental lansia.

*Reminiscence therapy* merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres sebelum terjadinya depresi. Terapi ini merupakan salah satu perawatan psikologis yang digunakan sebagai terapi bagi lansia yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan mental mereka dengan mengingat dan menilai mereka yang sudah ada memori (Chen *et al*, 2012). Penelitian ini sama dengan penelitian Ilham (2020) yang mengatakan bahwa sesudah terapi *reminiscence*, didapatkan jika ada 3 responden (20.0%) yang berada pada rentang normal, 8 responden (53.3%) stres ringan, dan 4 responden (26.7%) dengan stres sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan diberikan terapi *reminiscence* terjadi perubahan tingkat stres.

### **KESIMPULAN**

Usia responden rata-rata yaitu 66-75 tahun (39.2%) dengan pendidikan rata-rata adalah tamatan SD (46.4%), responden rata-rata pekerjaannya yaitu sebagai petani dengan persentase (42.9%), dan responden banyak yang berasal dari suku serawai (35.7%). Setelah dilakukan *pretest* tingkat stres lansia di PSTW Provinsi Bengkulu berada pada rentang stres ringan dengan persentase (71.4%). Setelah dilakukan *posttest* tingkat stres lansia di PSTW Provinsi Bengkulu berada pada rentang normal dengan persentase (64.3%). Ada pengaruh *reminiscence therapy* terhadap penurunan tingkat stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Provinsi Bengkulu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, P., Kusuma, F. H. D., Widiani, E. 2017. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres pada Lansia di Posyandu Bendungan Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang. [Popyanggraini31@gmail.com](mailto:Popyanggraini31@gmail.com). 30 Mei 2021 (17:35)
- Badan Pusat Statistik. 2019. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. Desember. BPS Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. 2020. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. Desember. BPS Jakarta
- Chen, T., Li, H., & Li J. 2012. The Effects of Reminiscence Therapy on Depressive Symptoms of Chinese Elderly: Study Protocol of A Randomized Controlled Trial. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23126676/> 03 oktober 2020 (22:45)
- Devi, P. S., Sawitri, K. A., Nurhesti, P. O.Y. 2012. *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar*. Program Study Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 31 Mei 2021 (20:55)
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., Igirisa, M. D. P. 2020. Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. <https://ejurnal.ung.ac.id> 31 Mei 2021 (23:50)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Indonesia Masuki Periode Aging Population. Jakarta : Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>. 28 Oktober 2020 (23.05).
- Lestari, D. R. 2012. Pengaruh Terapi Telaah Pengalaman Hidup terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Martapura dan Banjarbaru Kalimantan Selatan. *Universitas Indonesia*
- Lovibond, S, H. and Lovibond, P, F. 1995. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. 2<sup>nd</sup>.edition*. Sydney: Psychology Foundation.
- Mijoc P. 2009. *Gender Differences in Stres Symptoms Among Slovene Managers*. International Journal of Business and Globalization
- Montez, J. K. and Hayward, M. D. 2010. Early Life Conditions and Later Life Mortality Forthcoming as Chapter 5. In: Rogers, R. G; Crimmins, E. Editors. International Handbook of Adult Mortality. NY: *Spinger Publisher*.
- Nasution, H. 2011. *Gambaran Coping Stres pada Wanita Madya dalam Menghadapi Pramenopause*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream>. 31 Mei 2021 (17:45)
- Potter and Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Psychology Foundation of Australia. 2010. Depression Anxiety Stress Scale. <http://www.psy.unsw.edu.au/groups/dass>. 31 Mei 2021 (23:20)
- Rahman, S. 2016. *Faktor-faktor yang Mendasari Stres pada Lansia*. Jurnal Pendidikan Indonesia
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta : Erlangga
- Sarastika, P. 2014. *Buku Pintar Tampik Percaya Diri*. Yogyakarta : Araska
- Sriwattanakomen et al. 2010. *A Compariosn of The Frequencies of Risk Factors for Depression in Older Black and White Participants in a Study of Indicated Prevention*. Internal

Psychogeriatrics ; International  
Psychogeriatrics Associations.  
<http://search.proquest.com/psyarticles/docview> 30 Mei 2021 (23:35)

Sutjiato, M., Kandou, G, D., Tucunan, A, A,  
T. 2015. Hubungan Faktor Internal

dan Eksternal dengan Tingkat Stres  
pada Mahasiswa Fakultas  
Kedokteran Universitas Sam  
Ratulangi Manado. *Universitas Sam  
Ratulangi Manado*