

Original Research

## Pengaruh Terapi Reminiscence terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Kecamatan Klangeran Kabupaten Cirebon

Noviani<sup>1\*</sup>, Leya Indah Permatasari<sup>1</sup>, Riza Arisanti Latifah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

\*Corresponding Author:

E-mail: [noviani12.nn@gmail.com](mailto:noviani12.nn@gmail.com)

### ABSTRACT

**Introduction.** Physiologically, with increasing age, the elderly will experience a decrease in their health, both physical, social and mental conditions as a result of the aging process. This is also followed by psychological emotional changes such as decreased self-confidence, depression, insomnia and stress. Stress is a universal phenomenon that occurs in everyday life and cannot be avoided and will be experienced by everyone. Stress has a total impact on individuals such as physical, social, intellectual, psychological, and spiritual impacts. Management to overcome this stress can be overcome by using alternative therapy, namely by using reminiscence therapy. The purpose of the study was to determine whether there was an effect of reminiscence therapy on reducing stress levels in the elderly in Klangeran District, Cirebon Regency. **Method.** Using Quasy Experimental Design, with an approach (One Group Pre-Post Test Design), with purposive sampling technique. The number of samples is 38 respondents. Data was collected using a questionnaire and the DASS Scale (Depression Anxiety Stress Scales) checklist has been tested for validity and reliability. Technical analysis using Paired Sample T-test. **Result.** Based on the results of the Paired Sample T-test, it was obtained  $p\text{-value} - 0.000 < \alpha (0.05)$ , meaning that there was an effect of reminiscence therapy on reducing stress levels in the elderly in Klangeran District, Cirebon Regency. **Conclusion.** There is a significant effect of reminiscence therapy on reducing stress levels in the elderly in Klangeran District, Cirebon Regency.

### KEYWORDS

Reminiscence, stress, elderly

## ABSTRAK

**Pendahuluan.** Secara fisiologis dengan bertambahnya usia lansia akan mengalami penurunan pada kesehatannya baik kondisi fisik, sosial dan mental akibat dari adanya proses penuaan. Hal ini juga diikuti dengan adanya perubahan emosi secara psikologis seperti, kepercayaan diri menurun, depresi, insomnia dan stres. Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. penatalaksanaan untuk mengatasi stres ini dapat diatasi dengan menggunakan terapi alternatif yaitu dengan menggunakan terapi reminiscence. Tujuan penelitian untuk mengetahui adakah pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Kecamatan Klagenan Kabupaten Cirebon. **Metode.** Menggunakan desain Quasy Experimental Design, dengan pendekatan (One Group Pre-Post Test Design), dengan teknik purposive sampling. Jumlah sampel 38 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan alat ceklist Skala DASS (Depresi Anxiety Stress Scales) sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Teknis analisa menggunakan Uji Paired Sample T-test. **Hasil Penelitian.** Berdasarkan hasil Uji Paired Sample T-test diperoleh  $p\text{-value} - 0,000 < \alpha (0,05)$ , artinya ada pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat stress lansia di Kecamatan Klagenan Kabupaten Cirebon. **Kesimpulan.** Ada pengaruh yang signifikan terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat stress lansia di Kecamatan Klagenan Kabupaten Cirebon.

## KATA KUNCI

Reminiscence, stres, lansia

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari sikap hidup manusia yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu yang berusia panjang. Tahap ini akan terjadi perubahan atau penurunan struktur dan fungsi seluruh sistem dalam tubuh yang disebut dengan proses degeneratif, yang akan menimbulkan terjadinya berbagai masalah baik masalah fisik, psikologis, maupun masalah sosial. Masalah fisik yang muncul dapat berkembang menjadi masalah lain seperti masalah ekonomi, sosial, budaya dan masalah psikologis (Hadi, 2015).

Angka harapan hidup lanjut usia di Indonesia dari tahun ke tahun semakin bertambah. Lanjut usia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa, tidak ada yang dapat mencegah menjadi tua karena masa tua merupakan masa hidup yang terakhir (Azizah, 2014). Hal ini dipertegas dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1988 Bab 1 Pasal 1 ayat (2) tentang Kesejahteraan Usia Lanjut, lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.

Secara fisiologis dengan bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan pada kesehatannya akibat dari adanya proses penuaan. Proses menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif, seperti suka lupa, stres yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis yang semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan tersebut

cenderung berpotensi menimbulkan masalah Kesehatan secara umum maupun Kesehatan jiwa secara khusus pada lansia sehingga lansia tersebut memerlukan pelayanan Kesehatan (Permatasari, 2015).

Jenis pelayanan kesehatan bagi lansia yang meliputi pelayanan berbasis keluarga, masyarakat dan Lembaga. Pelayanan tersebut sudah sesmestinya terus ditingkatkan demi tercapai kesejahteraan lansia di Indonesia. Sehingga pelayanan kesehatan perlu ditingkatkan secara maksimal agar dapat memelihara dan meningkatkan kondisi fisik, mental, dan sosial (Kemenkes, 2015).

Stress merupakan suatu universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual (Mardiana, 2015).

Faktor yang mempengaruhi stres pada lansia ada dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal adalah sumber stres yang berasal dari diri seseorang sendiri, seperti penyakit dan konflik. Sedangkan faktor eksternal adalah sumber stres yang berasal dari luar diri seseorang seperti keluarga dan lingkungan. Stres juga dapat menimbulkan dampak negatif, misalnya : pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur hal tersebut dapat diatasi dengan terapi reminiscence (Niken, 2015).

Jenis terapi yang dapat menurunkan tingkat stress diantaranya psikofarmaka dan psikoterapi. Anti-cemas dan anti-depresi diberikan sebagai

terapi medik dan psikoterapi untuk keperawatan jiwanya. Ada beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stress, seperti terapi kognitif, musik, spiritual, teknik relaksasi nafas dalam, dan reminiscence. Reminiscence Therapy merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres. Terapi ini merupakan salah satu perawatan psikologis yang digunakan sebagai terapi bagi lansia yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan mental (Niken, 2015).

Terapi reminiscence merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilaksanakan secara individu atau kelompok. Terapi ini ditujukan pada lansia yang mengalami stres. Terapi reminiscence yang dilakukan secara kelompok akan lebih memberikan kesempatan pada sesama lansia untuk saling berbagi pengalaman masa lalu untuk mencapai integritas diri (Syarniah, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Sona (2017) dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa reminiscence therapy dengan kegiatan bercerita kenangan masa lalu dapat membantu lansia berinteraksi dengan orang lain dan mengungkapkan perasaan kepada teman hingga lanjut usia mampu beradaptasi terhadap stres serta menunjukkan ekspresi Bahagia diwajahnya.

aragraph: use this for the first paragraph in a section, or to continue after an extract.

#### Lanjut Usia (Lansia)

Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah yang tidak dapat dihindari, terjadi secara terus menerus dan berkesinambungan (Muhith, 2016). Lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang manusia tidak

secara tiba-tiba menjadi menua, tetapi berkembang dari mulai bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua, hal ini normal dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia perkembangan kronologis tertentu (Maryati, 2015).

#### Stres

Manurung (2016) Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

#### Reminiscence

Terapi kenangan atau lebih dikenal dengan terapi reminiscence merupakan teknik bimbingan psikososial dengan cara merefleksikan kehidupannya yang telah dijalani lanjut usia dan kemudian memecahkannya, mengorganisirnya dan mengintegrasikan dalam kehidupan sekarang. Terapi ini agar lanjut usia dapat mengenang kembali hal-hal yang menyenangkan dalam hidupnya selama ini. Teknik ini juga dapat meningkatkan kepercayaan diri lanjut usia (Setyoadi, 2011).

## **METODE**

#### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian ini perlakuan tertentu diberikan terhadap suatu kelompok dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dan hasil perlakuan. Bentuk penelitian ini adalah Quasy Experimental Design, dengan

rancangan penelitian ini dengan jenis pendekatan One Grup Pre-Post Test Design, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi.

#### Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek dan objek yang mempunyai ciri dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Kecamatan Klungenan Kabupaten Cirebon.

#### Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami stres yang tinggal di Kecamatan Klungenan Kabupaten Cirebon sebanyak 38 Responden. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### Kriteria inklusi

1. Lansia yang tinggal di Kecamatan Klungenan Kabupaten Cirebon

2. Lansia usia 60 tahun samapi 74 tahun

3. Lansia yang bersedia menjadi responden

#### Kriteria eksklusi

1. Lansia yang memiliki gangguan pendengaran

2. Lansia yang memiliki gangguan berbicara

#### Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan purposive sampling.

## INSTRUMEN PENELITIAN

### Instrumen Stres

Instrumen yang digunakan untuk mengukur stress DASS 42 ini telah dilakukan pada 30 responden dan memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,899.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### ANALISIS UNIVARIAT

#### a. Karakteristik Responden

Berikut ini adalah gambaran karakteristik demografi responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan Riwayat penyakit kronis :

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Riwayat Penyakit Kronis di Kecamatan Klungenan Kabupaten Cirebon.

Karakteristik	Frequensi	Persentase %
<b>Umur</b>		
60-65 tahun	26	68.4
66-70 tahun	10	26.3
71-74 tahun	2	5.3
<b>Total</b>	38	100.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	10	26.3
Perempuan	28	73.7
<b>Total</b>	38	100.0
<b>Riwayat Penyakit Kronis</b>		
Tidak	35	92.1
Ya	3	7.9
<b>Total</b>	38	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden sebagian besar adalah rentang 60-65 tahun sebanyak 26 (68,4%) responden, dengan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 28 (73,7%) responden dan riwayat penyakit

kronis paling banyak tidak mempunyai penyakit sebanyak 35 (92,1%) responden.

b. Analisa Tingkat Stres Pre Test dan Post Test dalam pemberian Terapi Reminiscence.

Data kategorik dalam penelitian ini adalah tingkat stres lansia. Analisis univariat dilakukan terhadap tiap-tiap variabel penelitian untuk menghasilkan distribusi dan prosentase dari masing-masing variabel. Berikut ini adalah hasil perhitungan nilai tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi pada lansia :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Lansia Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Reminiscence di Kecamatan Klangeran Kabupaten Cirebon.

Pemberian Intervensi	Kategori Tingkat Stress			
	Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat
Tingkat Stres Pre test	0 (0%)	8 (21,1%)	17 (44,7%)	13 (34,2%)
Tingkat Stres Post test	16 (42,1%)	14 (36,8%)	8 (21,1%)	0 (0%)

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa mayoritas tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi reminiscence adalah sebanyak 17 (44,7%) responden dengan tingkat stres sedang. Kemudian setelah diberikan terapi reminiscence mengalami penurunan tingkat stres normal sebanyak 16 (42,1%) responden. Hal ini menunjukkan adanya penurunan nilai tingkat stres pada lansia setelah dilakukan pemberian terapi reminiscence di Kecamatan Klangeran Kabupaten Cirebon.

### ANALISIS UNIVARIAT

a. Uji Normalitas

uji normalitas yang digunakan adalah Shapiro Wilk. Dasar pengambilan keputusan dengan taraf signifikasi 5% yaitu apabila nilai signifikasi lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka data dapat dikatakan berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikasi	Keterangan
Tingkat stres sesudah diberikan terapi <i>reminiscence</i>	0,013	Normal

Berdasarkan nilai signifikasi (Sig) Shapiro-Wilk dari data tingkat stres sesudah diberikan terapi reminiscence memiliki nilai signifikasi 0,013. Nilai tersebut lebih besar dari nilai 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ). Sehingga disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Beda Tingkat Stres Lansia Pretest-Posttest dalam Pemberian Terapi Reminiscence pada Lansia di Kecamatan Klangeran Kabupaten Cirebon.

Tabel 4 Uji Beda Tingkat Stres Lansia Pretest-Posttest dalam Pemberian Terapi Reminiscence pada Lansia di Kecamatan Klangeran Kabupaten Cirebon.

	N		P - value
Tingkat Stres Pre Test-Post Test	38	8.816	0,000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa nilai tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi reminiscence sebesar 8.816. Hasil uji Paired T-test terdapat selisih antara sesudah dan sebelum mendapatkan terapi reminiscence

diperoleh nilai P-value sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05. Sehingga keputusan hipotesis adalah menerima  $H_a$  yang berarti terdapat perbedaan makna antara pre test dan post test. Dan apabila P-value  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh antara terapi reminiscence terhadap tingkat stres lansia di Kecamatan Klangeran Kabupaten Cirebon.

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa nilai tingkat stres sebelum diberikan terapi reminiscence sebesar 17 (44,7%) dan setelah diberikan terapi reminiscence nilai tingkat stres sebesar 16 (42,1%). Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan tingkat stres dari sebelum diberikan terapi reminiscence sampai sesudah mengalami penurunan, hal ini menunjukkan bahwa terdapat selisih antara sebelum dan sesudah mendapatkan terapi reminiscence dengan diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian yaitu 0,05. Sehingga keputusan hipotesis adalah menerima  $H_a$  yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara tingkat stres lansia saat pre test dan tingkat stres setelah post test. Apabila p-value  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh antara terapi reminiscence terhadap tingkat stres pada lansia di Kecamatan Klangeran Kabupaten Cirebon.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa pemberian intervensi untuk mengatasi masalah stres sangatlah penting, karena jika masalah stres ini tidak segera ditangani dapat menyebabkan dampak yang buruk pada masalah kesehatan lansia. Salah satu intervensi yang dapat diberikan ketika seseorang mengalami stres bisa dengan menggunakan terapi alternatif terapi reminiscence,

karena ketika lansia sudah diberikan terapi reminiscence maka lansia tersebut akan merasakan hal yang lebih baik yang akan terjadi begitupun dengan kondisi kesehatannya.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sona (2017), menunjukkan bahwa reminiscence therapy dengan kegiatan bercerita kenangan masa lalu dapat membantu lanjut usia berinteraksi dengan orang lain dan mengungkapkan perasaan kepada teman hingga lanjut usia mampu beradaptasi terhadap stres serta menunjukkan ekspresi bahagia diwajahnya.

Sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Sumartono (2016), terapi reminiscence bertujuan untuk meningkatkan kemampuan memori dengan prinsip yang mengandung unsur story-telling (bercerita) dan berkomunikasi dalam kelompok, terapi kenangan dapat diberikan pada lansia secara individu, keluarga maupun kelompok. Pelaksanaan kegiatan secara kelompok memberi kesempatan pada lansia untuk berbagi pengalamannya pada anggota kelompok sehingga dapat tercipta suasana yang harmonis dan memberi efek relaksasi.

Hasil penelitian ini didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Fairuz (2017), dari 20 responden yang dilakukan selama 5 kali secara berturut-turut diperoleh dengan hasil bahwa tingkat stres lansia dengan nilai p-value =  $0,000 < \alpha 0,05$  hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh variable terapi reminiscence terhadap tingkat stres pada lanjut usia.

Sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Setyoadi (2011), terapi kenangan atau lebih dikenal dengan terapi reminiscence merupakan teknik bimbingan psikososial dengan cara merefleksikan

kehidupannya yang telah dijalani lanjut usia dan kemudian memecahkannya, mengorganisirnya dan mengintegrasikan dalam kehidupan sekarang. Terapi ini agar lanjut usia mengenang kembali hal-hal yang menyenangkan dalam hidupnya selama ini. Teknik ini juga dapat meningkatkan kepercayaan diri lanjut usia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 38 responden di Kecamatan Klangeran Kabupaten Cirebon, maka dapat disimpulkan Tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi reminiscence diperoleh 17 (44,7%) responden dengan kategori stres sedang. Tingkat stres lansia sesudah diberikan terapi reminiscence diperoleh 16 (42,1%) responden dengan kategori normal. Terdapat pengaruh terapi reminiscence terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Kecamatan Klangeran Kabupaten Cirebon ( $p = 0,000$ ,  $\alpha = 0,05$ ).

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi dalam proses pembelajaran tentang terapi komplementer terhadap penurunan tingkat stress pada lansia, sehingga mahasiswa mampu memberikan terapi komplementer dan bisa mempraktekan. Perawat dapat mengikuti pelatihan terapi reminiscence untuk mendapatkan lisensi atau sertifikat sehingga perawat dapat menerapkan terapi untuk menurunkan tingkat stres pada lansia

## DAFTAR PUSTAKA

Azizah. (2014). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Fairuz, M. (2017). Penurunan Stres Dengan Terapi Reminiscence Pada Lanjut Usia di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1. <https://balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/21>.

Hadi, Rita. (2015). Pengaruh Intervensi Musik Gamelan Terhadap Depresi Pada Lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. Jurnal Keperawatan Komunitas. 1(2).134-140. Diunduh dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/991/1040>. Diakses pada 10 Februari 2019.

Kementerian Kesehatan RI. (2015). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Diunduh dari <http://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>. Diakses pada 28 Agustus 2019.

Manurung, Nixson. (2016). Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan, Stres dan Depresi. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media.

Maryati, Sri dan Suyami. (2015). Dampak Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Desa Pasung Wedi Klaten. 10 (21). 45-54. Diunduh dari <https://docplayer.info/57615701-Dampak-terapi-musik-keroncong-terhadap-tingkat-kecemasan-lansia-di-desa-pasung-wedi-klaten.html>. Diakses 10 Februari 2019.

Mardiana, Yani, dkk. (2015). Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi

- Pada Lansia di RW 01. Kunciran Tangerang :  
Jurnal.
- Muhith, Abdul dan Siyoto Sandu. (2016).  
Pendidikan Keperawatan Gerontik.  
Yogyakarta : CV Andi.
- Niken, A. (2015). Pengaruh Reminiscence Therapy  
Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Pstw  
Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul. Program  
Studi Ilmu Keperawatan. KTI. Fakultas  
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta.
- Permatasari, Diahningsi. (2015). Hubungan Terapi  
Musik Keroncong Dengan Penurunan Tingkat  
Insomnia pada Lansia di Unit Rehabilitasi  
Sosisal Purboyuwono Klampok Brebes.  
Diunduh dari  
<https://www.scribd.com/document/367738420/Jurnal-Terapi-Musik-Keroncong>. Diakses  
Pada 18 Agustus 2019.
- Setyoadi, Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas  
Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik.  
Jakarta : Salemba Medika.
- Sona, Fitria. (2017). Pengaruh Reminiscence  
Therapy (Mengenang Masa Lalu yang  
Menyenangkan) Terhadap Tingkat Stres Pada  
Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna  
Wredha Banyuwangi. Healthy. Volume 6  
Nomor.1 Desember 2017.  
[https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/download/18/13&ved=2ahUKewjhgeK9wbznAhWZdn0KHSpnDXEQFjAEegQIBhAB&usg=AOvVaw3HTFOgugpmdap-7dqip\\_er](https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/download/18/13&ved=2ahUKewjhgeK9wbznAhWZdn0KHSpnDXEQFjAEegQIBhAB&usg=AOvVaw3HTFOgugpmdap-7dqip_er)
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif,  
Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods).  
Edisi Kesepuluh. Bandung : Alfabeta.
- Syarniah. (2015). Pengaruh Terapi Kelompok  
Reminiscence Terhadap Depresi Lansia di  
Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera.  
Tesis. Provinsi Kalimantan Selatan