
PENGARUH *REMINISCENCE THERAPY* (MENGENANG MASA LALU YANG MENYENANGKAN) TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BANYUWANGI

Anita Dwi Ariyani¹⁾, Ivan Rachmawan²⁾ dan Fitria Sona Paradytha³⁾

1) Dosen Prodi S1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi, email: anitadwi26@gmail.com

2) Dosen Prodi S1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi, email: stikesbwi.ivan@gmail.com

3) Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi, email: sonaparadytha@gmail.com

ABSTRAK

Individu yang memasuki masa lansia akan mengalami perubahan – perubahan secara signifikan sehingga rentan mengalami stres. Pengelolaan stress lansia dapat dilakukan dengan *Reminiscence Therapy* yang menggunakan memori dan kenangan masa lalu untuk menjaga kesehatan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Reminiscence Therapy* terhadap stress pada lansia.

Desain pada penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan rancangan penelitian one grup pre-test dan pos-test. Ciri dari penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Alat ukur yang digunakan adalah lembar kuesioner. Dengan populasi 70 lansia, sampel terdiri dari 30 lansia yang dipilih secara *purposive sampling* dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Depression Anxiety and StressScale (DASS). Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan 11 responden (36,6%) dengan kategori tidak stres, 15 responden (50%) dengan kategori stres ringan dan 4 responden (13,4%) dengan kategori stres sedang setelah pemberian *reminiscence therapy*. Setelah dilakukan analisis data dengan uji wilcoxon menggunakan *spss 23 for windows* dan didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) 0,000 < α :0,05. Sehingga H_0 ditolak H_a diterima berarti ada pengaruh *reminiscence therapy* terhadap tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2017.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *reminiscence therapy* dengan kegiatan bercerita kenangan masa lalu dapat membantu lansia berinteraksi dan mengungkapkan perasaan kepada teman hingga lansia mampu beradaptasi terhadap stres.

Kata Kunci: *Lansia, stress, Reminiscence Therapy*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kementerian

Sosial, 2007). Menurut Azizah (2011) lansia biasanya mengalami problem-problem seperti kekurangan kasih sayang,

takut akan datangnya kematian, kehilangan jabatan yang dapat menyebabkan stres pada lansia. Efek stres pada lansia menyebabkan sakit kepala, keluar keringat dingin, jantung berdebar, tidak puas terhadap pekerjaan, konflik hubungan interpersonal, mudah tersinggung, mudah marah, menarik diri, produktifitas menurun, kurangnya loyalitas (Abraham dan Shanley, 2010).

Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2014), diperkirakan sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan mental atau stress. Menurut Badan Pusat Statistik (2012) prevalensi kejadian stres pada lansia di Indonesia mencapai 8,34 %. Hasil dari Riskesdas pada tahun 2013 yaitu 6,0% (dari 37.728 orang dari subyek yang dianalisis). Provinsi dengan gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah (11,8%), sedangkan yang terendah di Lampung (1,2%). Prevalensi gangguan mental emosional berdasarkan karakteristik individu dan cakupan pengobatan seumur hidup serta 2 minggu terakhir pada bulan Juni 2013. Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional di Jawa Timur sebesar 6,5 % dari subjek yang dianalisis (Riskesdas, 2013). Di Jawa Timur jumlah angka kejadian stresnya sebanyak 7,18% stres menjadi salah satu problem gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut usia (Kaplan, 2010 dalam Rizkiyanti, 2015).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 November 2016 bahwa dari 70 responden yang dilakukan wawancara terdapat 20 lansia yang mengalami stress. Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha terdapat banyak lansia yang rentan mengalami stress berbagai masalah yang dihadapi

lansia diantaranya berpisah dengan anggota keluarga, kerabat, hingga takut dengan datangnya kematian yang dapat menyebabkan stress pada lansia yang berada di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi.

Lansia yang bertempat tinggal di panti rentan perasaannya tertekan saat menghadapi permasalahan. Apabila lansia tidak menyikapi masalahnya dengan baik maka akan menimbulkan stress. Faktor yang mempengaruhi stress ada dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Stress yang tidak di atasi, maka akan menimbulkan dampak negatif dan gangguan ragawi maupun gangguan jiwa (Haryadi, 2012). Menyelesaikan permasalahan pada lansia dengan *Reminiscence Therapy* ini lansia dimotivasi atau untuk mendiskusikan kejadian atau peristiwa yang menyenangkan pada masa lalu sehingga membangkitkan perasaan atau emosi positif pada lansia (Dalam Penelitian Kartika & Mardalinda, 2017).

Untuk mengatasi stress, diperlukan terapi psikofarmaka dan psikoterapi yang tepat. 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 stress sebelum terjadinya depresi. Lansia yang tinggal dipanti sosial lebih berpotensi untuk melaksanakan terapi ini (Syarniah, 2014). 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). Terapi ini lebih utama ditujukan pada lansia yang mengalami stress. Pelaksanaan kegiatan terapi secara kelompok memberi kesempatan pada lansia untuk membagi pengalamannya pada anggota kelompok sehingga dapat tercipta suasana yang harmonis dan memberi efek relaksasi (Sumartono, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chen et al., pada tahun 2012, *Reminiscence* dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri, kepuasan hidup, meningkatkan kesejahteraan psikologis, penguasaan pribadi, dan kesepian.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dimana metode kuantitatif adalah metode yang lebih menekankan aspek pengukuran secara obyektif terhadap fenomena sosial diukur menggunakan simbol angka. Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimental* dan menggunakan desain penelitian *pra eksperimen* dengan bentuk racangan pre test dan post test dalam satu kelompok "*one-group pre test-post test*".

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami stres di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Glenmore Banyuwangi tahun 2017 yang berjumlah 70 orang dengan

sampel yang memenuhi kriteria Inklusi penelitian yaitu 30 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik sampling *non probability sampling* yaitu jenis *purposive sampling*. Variabel bebasnya adalah *Reminiscence Therapy* (Mengenang Masa Lalu Yang Menyenangkan) dan variabel terikatnya adalah Tingkat Stres.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah lembar pengukuran skala stres DASS:42 (*Depression Anxiety Stres Scale*). 0-29 normal; 30-59 ringan; 60-89 sedang; 90-119 berat; ≥ 120 sangat berat.

Sebelum melakukan analisa data, secara berurutan data yang berhasil dikumpulkan akan mengalami proses *checking, coding, editing, scoring*, dan *tabulating* dan *tabulating data*.

Analisis Statistik yang digunakan adalah Analisis Univariat dan Bivariat. Uji statistik yang digunakan peneliti adalah uji *wilcoxon match pairs test*. Peneliti dalam mengolah data menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistic Programme for Social Scient*) versi 21 for windows 7. Kaidah pengujian yang digunakan: bila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh *reminiscence therapy* (mengenang masa lalu yang menyenangkan) terhadap tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi. Bila $p > 0,05$ maka H_0 artinya diterima yang artinya tidak ada pengaruh.

HASIL

1. Data Umum

a. Karakteristik Berdasarkan Usia

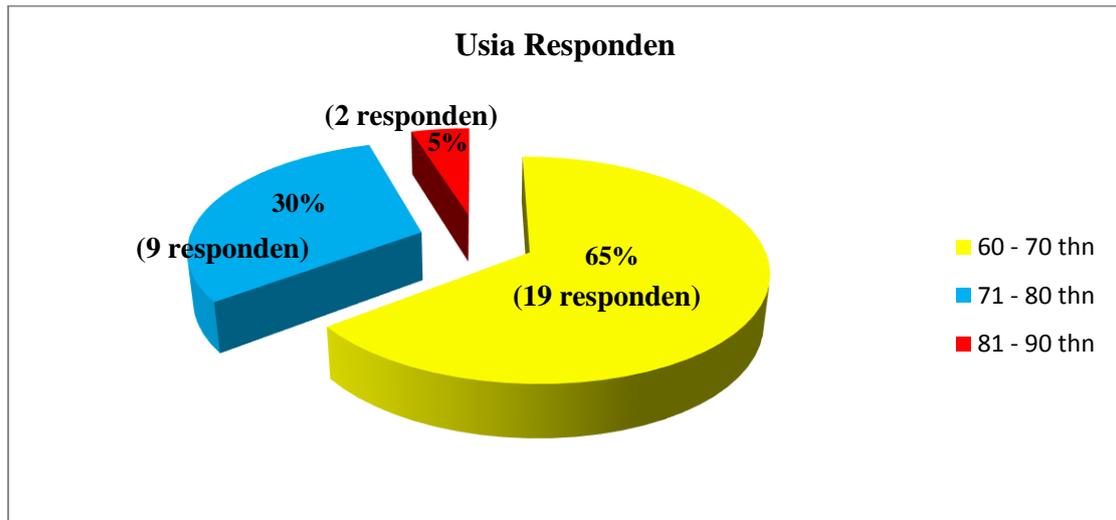


Diagram 1. Karakteristik responden berdasarkan Usia Lansia

Berdasarkan diagram 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar

responden yang berusia 60 – 70 tahun sebanyak 19 responden (65%).

b. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

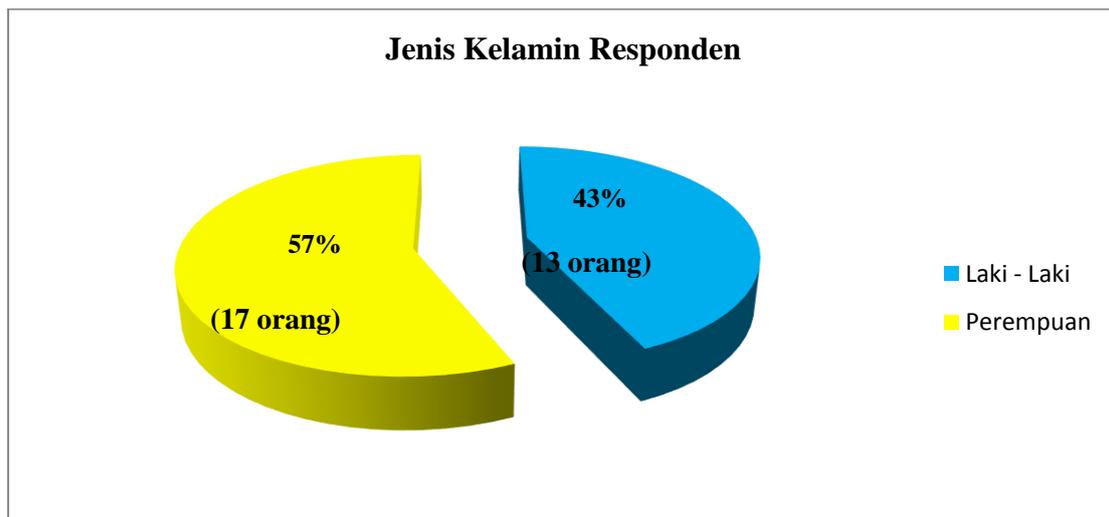


Diagram 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan diagram 2 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar

responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (57%).

c. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

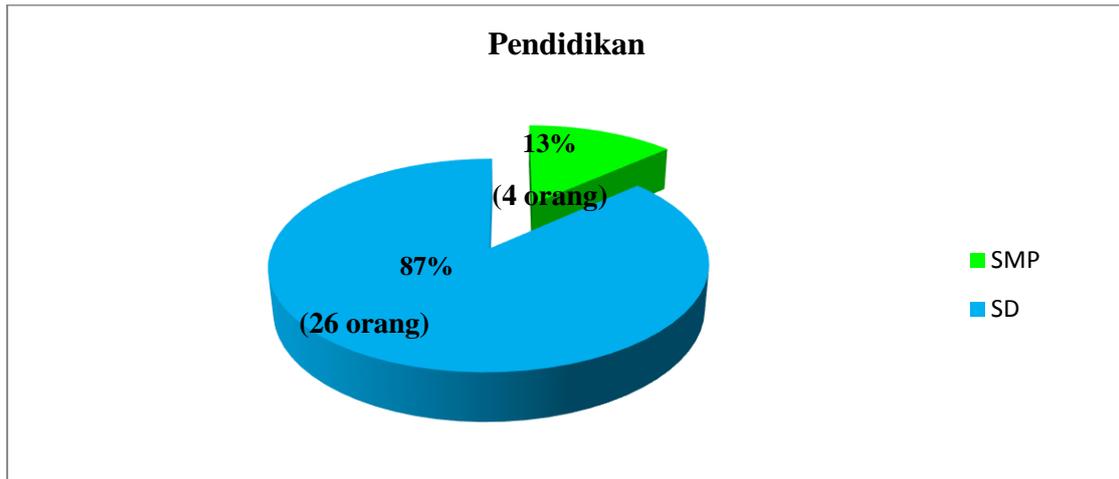


Diagram 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Berdasarkan diagram 3 di atas dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya

responden berpendidikan SD (Sekolah Dasar) sebanyak 26 responden (87%).

2. Data khusus

a. Tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan pemberian *Reminiscence Therapy*

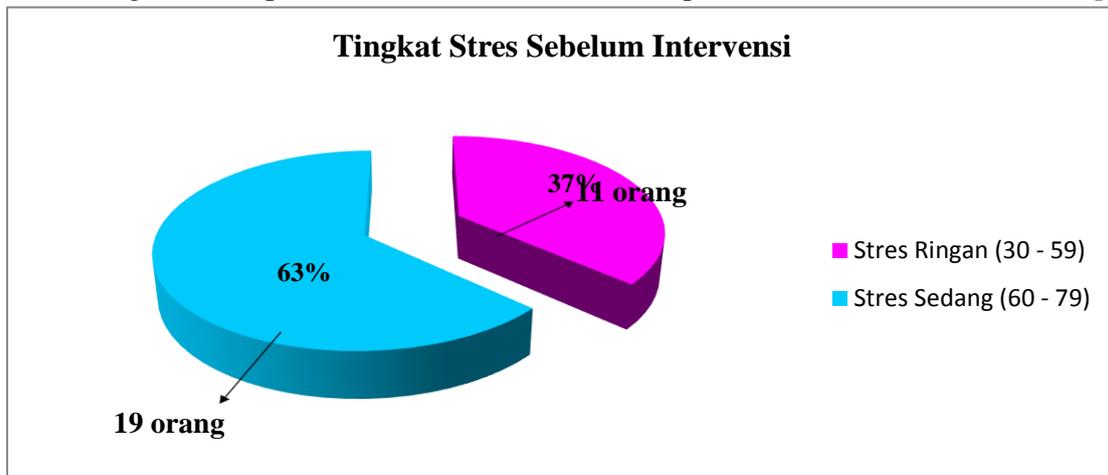


Diagram 4. Karakteristik responden berdasarkan tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan *Reminiscence Therapy*

Berdasarkan diagram 4 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan kategori stres sedang sebelum dilakukan *Reminiscence*

Therapy (mengenang masa lalu yang menyenangkan) sebanyak 19 responden (63%) (Arikunto, 2009).

b. Tingkat stres pada lansia setelah dilakukan pemberian *Reminiscence Therapy*

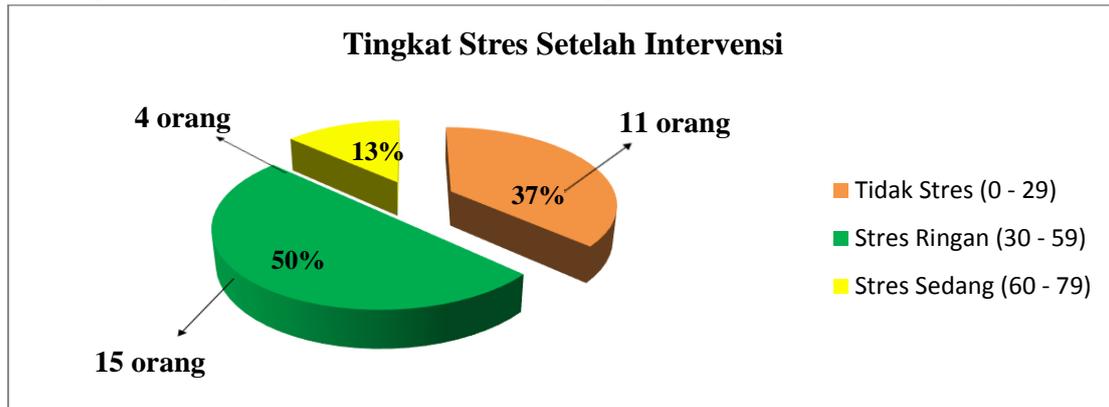


Diagram 5. Karakteristik responden berdasarkan tingkat stres pada lansia sesudah dilakukan *Reminiscence Therapy*

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa setengahnya jumlah responden sesudah dilakukan

Reminiscence Therapy dengan kategori Stres Ringan sebanyak 15 responden (50%).

c. Pengaruh *Reminiscence Therapy* terhadap tingkat stres pada lansia

Tabel 1 Pengaruh *Reminiscence Therapy* terhadap tingkat stres pada lansia

Kategori	<i>Reminiscence Therapy</i>			
	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Tidak Stres (0 - 29)	-	-	11	36,6%
Stres Ringan (30 – 59)	11	36,7%	15	50%
Stres Sedang (60 - 89)	19	63,3%	4	13,4%
JUMLAH	30	100%	30	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas dilihat bahwa terjadi perubahan tingkat stres pada responden dengan kategori sedang yang sebelumnya 19 responden (63,3%) turun menjadi 4 responden (13,4%). Dengan kategori stres ringan yang sebelumnya 11 responden (36,7%) berubah menjadi 15 responden (50%). Dan kategori tidak stres setelah

pemberian *reminiscence therapy* sebanyak 11 responden (36,6%).

d. Hasil Analisa Data

Setelah dilakukan uji analisa dengan uji Wilcoxon dengan menggunakan spss 23 for windows dengan hasil:

Test Statistics^a

	Tingkat stress pada lansia setelah Intervensi - Tingkat stress pada lansia sebelum intervensi
Z	-4,460 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dari hasil penelitian di atas didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed) 0,000 $\alpha : 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima yang berarti ada pengaruh yang bermakna pada tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian *Reminiscence Therapy* (Mengenang Masa Lalu Yang Menyenangkan) pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2017.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum Dilakukan *Reminiscence Therapy*

Berdasarkan diagram 4 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan kategori stres sedang sebelum dilakukan *Reminiscence Therapy* sebanyak 19 responden (63,3%).

Menurut (Indriana Y, 2010) Berat ringannya stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor dari perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia.

Dari data yang diperoleh tentang tingkat stres sedang pada lansia didapatkan 19 responden. Dari 19 responden yang mengalami tingkat stres sedang, dari lampiran 8 didapatkan responden dengan usia 60-70 tahun sebanyak 13 dan responden dengan usia 71-80 tahun sebanyak 6. Serta didapatkan

sebanyak 10 responden berjenis kelamin perempuan dan 10 responden berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan 26 responden dengan tingkat pendidikan sekolah dasar.

Menurut (Indriana, 2008) berdasarkan usia, ketidaksiapandan upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu usia ini pada posisi serba kalah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stres dan frustrasi belaka. Sedangkan jenis kelamin, tingkat stres yang lebih tinggi sering dijumpai pada perempuan karena terdapat perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik (Mijoc P., 2009). Dan tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stresor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya (Yunitasari, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan, responden dengan usia di atas 60 tahun lebih banyak mengalami stres. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia seseorang maka fungsi tubuh akan menurun secara signifikan. Selain itu responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak yang mengalami stres dikarenakan di lapangan beberapa diantara mereka merasa tidak berarti lagi dengan kondisi fisik yang semakin melemah. Lain halnya dengan lansia yang memang dari semula

tidak memiliki keluarga sama sekali, mereka memang menyayangkan hidup mereka yang sebatang kara akan tetapi keberadaan teman sesama lansia dipanti membuat mereka merasa ada keluarga baru akan tetapi terkadang mereka pun merindukan keberadaan keluarganya sebelum mereka hidup sendiri. Dan lansia tidak mampu mengidentifikasi stresor dari dalam diri maupun dari luar dirinya dikarenakan tingkat pendidikan yang kurang.

2. Tingkat Stres Pada Lansia Sesudah *Reminiscence Therapy*

Berdasarkan diagram 5 di atas dapat diketahui bahwa setengah responden dengan kategori stres ringan sebanyak 15 responden (50%) sesudah dilakukan *Reminiscence Therapy*.

Menurut Pratiwi dan Pribadi (2013), terapi *reminiscence* dengan tipe *simple* atau *positive reminiscence* yang merefleksikan informasi dari pengalaman dan perasaan yang menyenangkan di masa lalu melalui interaksi antara lansia dan peneliti untuk meningkatkan adaptasi lansia. Dan Terapi *reminiscence* memiliki fungsi *escapist* yaitu mengingat keindahan masa lalu untuk melupakan sejenak hal-hal yang tidak menyenangkan di masa sekarang dan mengurangi perasaan-perasaan negatif pada lansia (Utami, M.S.S., 2012)

Berdasarkan diagram 5 di atas setelah melakukan *reminiscence therapy* (mengenang masa lalu yang menyenangkan) terdapat 15 responden yang dengan kategori stres ringan. Dimana 15 responden tersebut dari stres sedang menurun ke stres ringan, dan 4 responden dengan stres sedang yang tidak mengalami perubahan. Dari 15 responden tersebut, responden mampu mengikuti

instruksi yang dianjurkan oleh peneliti. Sedangkan untuk 4 responden yang tidak mengalami perubahan tingkat stres, mereka tidak mampu mengingat peristiwa masa lalunya dan tidak bisa menyampaikan hal yang berharga bagi dirinya yang dianjurkan oleh peneliti.

Menurut (Ni Putu Nariska dkk, 2017) *reminiscence therapy* dapat memotivasi lansia untuk mengingat pikiran, perasaan, dan peristiwa masa lalu dan menyampaikan hal yang berharga bagi dirinya seperti menceritakan pengalaman saat lansia masih anak-anak, menceritakan permainan yang disukai dan sering dilakukan saat masih anak-anak, menceritakan hobi dan prestasi yang pernah diraih saat masa remaja, dan menceritakan hubungan lansia dengan keluarga dan teman-teman terdekatnya. Dengan menceritakan kenangan-kenangan yang menarik dan menyenangkan di masa lalu, lansia dapat melupakan berbagai hal yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya saat ini. Hal tersebut dapat mengurangi emosi negatif yang dirasakan dan meningkatkan mood positif lansia.

Berdasarkan pengamatan peneliti, 26 responden yang mengalami penurunan tingkat stres disebabkan karena responden mampu melakukan mengenang peristiwa masa lalunya dan di sharingkan kepada teman-teman lansia lainnya yang dianjurkan oleh peneliti. Sedangkan untuk 4 responden yang tidak mengalami perubahan tingkat stres bisa disebabkan karena responden tersebut dalam keadaan kondisi psikologi lansia yang tidak baik, dikarenakan responden mengalami keterbatasan dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial kepada teman-teman lansia lainnya sehingga tidak mampu melakukan

reminiscence therapy (mengenang masa lalu yang menyenangkan) dengan baik. Oleh sebab itu *reminiscence therapy* (mengenang masa lalu yang menyenangkan) sangat baik dilakukan pada lansia untuk mengurangi kejadian tingkat stress yang terjadi akibat lansia kurang berinteraksi dengan lansia lainnya dan juga pegawai ataupun perawat yang bekerja di UPT.

3. Pengaruh *Reminiscence Therapy* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia

Setelah dilakukan uji analisa dengan uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS 23 for windows didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) $0,000 < \alpha : 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima yang berarti ada perbedaan yang bermakna pada tingkat stres sebelum dan sesudah *reminiscence therapy* (mengenang masa lalu yang menyenangkan) pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2017.

Menurut (Devi, 2012) Stres yang dihadapi oleh lansia berasal dari berbagai situasi yang berbeda dari yang dihadapi oleh orang dewasa. Lansia kehilangan pasangan, kematian kerabat dan teman-teman dekat lainnya, penurunan kekuatan fisik dan kesadaran bahwa lansia sudah tidak sehat dan kuat sebelumnya, kekhawatiran mengenai keuangan setelah pensiun, serta kesepian. Selain itu, kemampuan lansia untuk menghadapi situasi stres akan melemah dari waktu ke waktu. Terlepas dari semua masalah yang dihadapi lansia, beberapa sistem tubuh lansia yang bereaksi dan membantu dalam manajemen stres tidak lagi efisien. Terdapat berbagai cara yang dapat

dilakukan untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan pada lansia. Yakni salah satunya dapat dilakukan dengan *reminiscence therapy*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat 26 responden (84%) yang mengalami penurunan tingkat stres. 26 responden tersebut yakni terdiri dari 15 responden dengan kategori stres sedang menurun ke stres ringan, 11 responden dari kategori stres ringan menurun ke tidak stres. Selain itu juga terdapat 4 responden (13%) yang tidak mengalami penurunan stres dengan kategoristres sedang. Dari 26 responden yang mengalami penurunan tingkat stres terdiri dari 17 responden dengan usia 60-70 tahun, 8 responden dengan usia 71-80, dan 1 responden dengan usia 81-90 tahun. Serta 11 responden berjenis kelamin laki-laki dan 15 responden berjenis kelamin perempuan. Untuk 4 responden yang tidak mengalami penurunan tingkat stres terdiri dari 1 responden berjenis kelamin laki-laki, 3 responden berjenis kelamin perempuan. Serta 3 responden berusia 60-70 tahun dan 1 responden berusia 71-80 tahun.

Menurut Kaplan (2007), usia, jenis kelamin, dan pendidikan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya stres. Akibat adanya perubahan-perubahan fisik yang menurun secara signifikan dan lansia tidak dapat menyesuaikan diri, tidak bisa menerima keadaan yang ada maka lansia rentan terkena stres. Selain itu, jenis kelamin kelamin seseorang dapat mempengaruhi timbulnya stres. Dimana wanita cenderung lebih beresiko mengalami stres. Hal tersebut dapat terjadi karena otak perempuan memiliki kawaspadan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada wanita konflik memicu

hormon negatif sehingga timbulnya stres, gelisah dan rasa takut (Mijoc P., 2009).

Menurut peneliti, *Reminiscence Therapy* dapat mengurangi tingkat stres yang dialami responden menjadi ringan atau bahkan keluhannya menjadi hilang. Karena *Reminiscence therapy* memperbaiki emosi negatif sehingga responden terlihat lebih menunjukkan ekspresi bahagia dan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain. Dari hasil penelitian sebelumnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh Imelda Rahmayunia K. dan Mardalinda (2017) didapatkan adanya pengaruh yang signifikan atas pemberian *Reminiscence therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

Berdasarkan pengamatan peneliti responden yang mengalami penurunan tingkat stres dapat terjadi karena responden mampu mengenang peristiwa masa lalu dan menyampaikan hal yang berharga bagi dirinya dan di share kepada teman-teman lansianya yang dianjurkan oleh peneliti. Sehingga responden yang sebelum dilakukan pemberian *Reminiscence therapy*, tidak mampu berinteraksi dengan baik. Namun, setelah dilakukan pemberian *Reminiscence therapy* responden mampu berinteraksi dengan orang lain. Hal ini terjadi dikarenakan lansia dapat mengikuti terapi dengan baik dan rileks sehingga tingkat stress yang terjadi pada lansia berkurang sedangkan untuk lansia yang tingkat stresnya menetap dikarenakan lansia tersebut keadaan psikologisnya kurang baik. Oleh karena itu dilakukan *Reminiscence therapy* untuk dapat mengurangi faktor internal yang menyebabkan lansia mengalami stres.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian Pengaruh *Reminiscence Therapy* (Mengenang Masa Lalu Yang Menyenangkan) terhadap tingkat stres pada lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2017 dapat disimpulkan 1) berdasarkan diagram 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan kategori stres sedang sebelum dilakukan *Reminiscence Therapy* (Mengenang Masa Lalu Yang Menyenangkan) sebanyak 17 responden (56,7%); 2) berdasarkan diagram 5 dapat diketahui bahwa 15 responden (50%) dengan kategori stress ringan sesudah dilakukan *Reminiscence Therapy* (Mengenang Masa Lalu Yang Menyenangkan); 3) Dari hasil penelitian di atas didapatkan $Asymp. Sig. (2-tailed) 0,000 < \alpha : 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima yang berarti ada pengaruh yang bermakna pada tingkat stres sebelum dan sesudah *Reminiscence Therapy* (Mengenang Masa Lalu Yang Menyenangkan) pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2017.

Mempertimbangkan hasil penelitian tentang Pengaruh *Reminiscence Therapy* (mengenang masa lalu yang menyenangkan) terhadap Tingkat Stres pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2017 maka saran bagi Peneliti Selanjutnya adalah agar media *Reminiscence Therapy* yang disediakan lebih beragam agar responden tidak mengalami kebosanan. Dan mencoba tipe-tipe *Reminiscence Therapy* yang belum dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Saran bagi Responden,

sebaiknya lansia tetap dapat melakukan *Reminiscence Therapy* (Mengenang Masa Lalu Yang Menyenangkan) bersama teman-temannya secara kontinyu. Saran bagi staf ataupun perawat di UPT PSTW Banyuwangi agar dapat menerapkan pemberian *Reminiscence Therapy* (Mengenang Masa Lalu Yang Menyenangkan) kepada para lansia untuk mengurangi terjadinya stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham & Shanley, (2005). *Buku Ajar Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Jiwa (Aplikasi Praktikum Klinik)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Banon, E. (2011). *Pengaruh Terapi Reminiscence dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Kondisi Depresi dan Kualitas Hidup Lansia Di Katulampa Bogor*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. (online) di akses tanggal 20 November 2016.
- Chen, T.J., Li, H.J., dan Li, J. (2012). The Effects of Reminiscence Therapy on Depressive Symptoms of Chinese Elderly: Study Protocol of a Randomized Controlled Trial. *BMC Psychiatry*, 12, 189.
- Chou, Y.C., Lan, Y.H., dan Chao, S.Y. (2008). Application of Individual Reminiscence Therapy to Decrease Anxiety In An Elderly Woman with Dementia. *National Library of Medicine, National Institutes of Health*.
- Collins, C.(2006). Life Review and Reminiscence group therapy among senior adults.
- Devi, P.S. (2012). *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar*. Denpasar: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Udayana. (online) di akses tanggal 14 Desember 2016.
- Endang. (2014). Effectiveness of Reminiscence Group Therapy as Regimen for Elderly Depressed in Selected Social Institution Yogyakarta Indonesia: a Customized Therapeutic Reminiscence Therapy Module, *Journal Respati 1 (10)* di akses tanggal 13 Desember 2016.
- Guyton and Hall. (2010). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Hardjana. (1994). *Tingkat Stres*. Jakarta: EGC
- Hardywinoto, Tony Setiabudhi. (2010). *Psikologi Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hawari D, (2008). *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi*. Jakarta: EGC
- Hawari, Dadang. (2001). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Hidayat, Alimul Aziz A. (2010). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba
- Hutapea, B. (2011). Emotional Intelligence and Psychological Well-being pada Manusia. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, INSAN Vol.3 No.02*

- Indriana, Y, (2008). *Gerontologi: Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Johnson (2006). Reminiscence groups for people with dementia and their family carers.
- Kennard, C. (2006). Reminiscence Therapy activities for people with Dementia.
- Mangoenprasodjo, A.S dan Sri, N.H. (2011). *Keperawatan Gerontik*. Pradipta Publishing
- Maramis, WF. (2008). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press
- Maramis, WF. (2009). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Maryam, S. (2008). *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Maryam, Siti,R. (2010). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Muhlbauer, V., Chrisler, J.C., dan Denmark, F.L. (2014). *Woman and Aging: An International, Intersectional Power Prespective*. Springer International Publishing.
- Nasir, Abdul., Muhith, Abdul.(2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika:
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nugroho, Wahyudi.(2010), *Gerontik dan Geriatric*. EGC, Jakarta
- Nursalam. (2010). *Konsep dan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: SalembaMedika.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan proses Keperawatan Keluarga*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha ilmu
- Setyoadi. Kushariyadi. (2011) *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Sirey, Jo Anne., McKenzie, Sharon. (2007). Cultural Life Review Program: A Community-Based Intervention for African American and Caribbean American Older Adults.
- Bandiyah, Siti. (2011). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Nuha medika
- Sopiah. (2008). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Andi.
- Stanley, M. & Beare, P.G. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarniah. (2010). *Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence terhadap Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. (online) di akses tanggal 01 November 2016.
- Wheeler, K. (2008). *Psychotherapy for the Advanced Practice Psychiatric Nurse*. USA: Mosby, Inc.