

Strategi Coping Stress pada Lansia di Kelurahan Oetete Kecamatan Oebobo Kota Kupang

Indri Tiera Khausalia Beeh¹, Luh Putu Ruliati², Shela C. Pello³, Indra Yohanes Kiling⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Email: indrytiera10@gmail.com¹, ruliatiluhputu@yahoo.com², shela.pello@staf.undana.ac.id³, indra.kiling@staf.undana.ac.id⁴

Abstrak- Manusia semasa hidupnya akan mengalami sebuah proses yang tidak lepas dari adanya perkembangan maupun perubahan dalam kehidupan. Tahapan paling akhir semasa manusia menjalani proses kehidupannya yaitu lanjut usia (Lansia). Pada umumnya, lansia akan merasakan masa transisi dan akan mengalami kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, hal tersebut dapat menimbulkan stres pada lansia, gejala stres yang terlihat dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, kecewa, perasaan tidak bahagia, perasaan kehilangan dan sering muncul perasaan tidak berguna. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan prosedur pengumpulan data partisipan menggunakan metode wawancara mendalam pada lima partisipan dengan menggunakan teknik penentuan informan Purposive Sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kelima lansia yang menjadi partisipan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis strategi coping stress yaitu problem focused coping dan emotion focused coping dengan berbagai bentuk bentuk strategi coping stress yang ada didalamnya diantaranya mencari dukungan dari orang terdekat, mencari solusi dari permasalahan dialami, mengalihkan stres ke aktivitas yang disukai dan melakukan pendekatan diri dengan Tuhan. Kelima partisipan menggunakan strategi coping stress dalam menghadapi permasalahan yang dialami di masa tua, sehingga stres yang dialami tidak berdampak negatif serta tidak menurunkan kualitas hidup lansia sehari-hari.

Kata Kunci: Penanganan Stres, Pemicu Stres, Lansia

Abstracts- Humans during their lifetime will experience a process that cannot be separated from the development and changes in life. The final stage when humans undergo the process of life is the elderly. In general, the elderly will feel a transition period and will experience gradual physical and psychological decline, this can cause stress in the elderly, visible symptoms of stress can be in the form of emotional lability, irritability, disappointment, feelings of unhappiness, feelings of loss and often appear feelings of uselessness. This study uses descriptive qualitative research methods with participant data collection procedures using in-depth interview methods on five participants using Purposive Sampling informant determination techniques. The results of this study indicate that the five elderly who are participants in this study use two types of stress coping strategies, problem focused coping and emotion focused coping with various forms of stress coping strategies in it.

Keywords: Coping Stress, Stressor, Eldery

1. PENDAHULUAN

Manusia semasa hidupnya akan mengalami sebuah proses yang tidak lepas dari adanya perkembangan maupun perubahan dalam kehidupan, artinya manusia akan mengalami sebuah proses pertumbuhan yang ditandai dengan adanya proses kelahiran, tumbuh menjadi balita, remaja, dewasa, lanjut usia hingga akhirnya meninggal. Tahapan paling akhir semasa manusia menjalani proses kehidupannya yaitu lanjut usia (Lansia). Jumlah lansia di Indonesia saat ini sekitar 27,1 juta orang atau hampir 10% dari total penduduk. Pada tahun 2025 diproyeksikan jumlah lansia meningkat menjadi 33,7 juta jiwa (11,8%) (KemKes, 2021).

Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan pada masa itu seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011). Kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia, gejala stres yang terlihat dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, kecewa, perasaan tidak bahagia, perasaan kehilangan dan sering muncul perasaan tidak berguna (Hurlock, 2004).

Umumnya stres yang berlarut-larut dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, tertekan, gelisah, pusing, sulit untuk makan maupun sulit tidur, keadaan tersebut jika berlangsung lama akan menurunkan kemampuan dan efisiensi seseorang dalam menjalankan fungsi-fungsi hidupnya (Musradinur, 2016). Keadaan tersebut berpengaruh pada permasalahan kondisi ketahanan tubuh lansia yang diterimanya dari lingkungan sekitar, maka tekanan atau stressor pada diri lansia berpengaruh pada rasa kecemasan dan stres. Lansia juga mudah mengalami stres karena kurangnya kemampuan mekanisme coping stress (Aprillia, 2021). Banyaknya permasalahan yang dialami oleh lansia maka perlu adanya kemampuan mekanisme coping stress yang baik.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) penanganan stres atau coping stress terdiri dari dua bentuk, yaitu coping yang berfokus pada masalah (problem-focused coping) dan coping yang berfokus pada emosi (emotion-focused coping). Coping yang berfokus pada masalah (problem-focused coping) adalah strategi kognitif untuk penanganan stres yang digunakan individu untuk menghadapi masalah dan berusaha menyelesaikannya dengan berfokus pada masalah seperti mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Beberapa bentuk strategi yang berhubungan dengan bentuk coping antara lain konfrontasi, mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah. Sedangkan coping yang berfokus pada emosi (emotion-focused coping) adalah strategi penanganan stres dimana individu memberikan

respon terhadap situasi stres dengan cara emosional. Beberapa bentuk strategi dalam coping yaitu kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, menerima tanggungjawab, lari atau menghindari dari masalah.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sesfao pada tahun 2022 lalu, mengatakan bahwa Kelurahan Oetete merupakan kelurahan yang memiliki jumlah kunjungan pada posyandu lansia terendah di Kota Kupang. Hal tersebut dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya yaitu karena faktor usia yang mempengaruhi lansia dalam beraktifitas, faktor lain yang mempengaruhi juga yaitu dukungan dari keluarga atau anak-anak dari para lansia, kesepian, mengurung diri karena merasa sudah tidak berguna sehingga tidak memungkinkan bagi lansia untuk melakukan kunjungan serta pemeriksaan kesehatan secara berkala di posyandu lansia di Kelurahan Oetete.

Kelurahan Oetete merupakan lingkungan yang minim akan kunjungan lansia di posyandu lansia dikarenakan berbagai faktor yang mempengaruhinya, hal tersebut mengakibatkan lansia rentan mengalami stres karena dukungan dari lingkungan tempat tinggal lansia, sehingga peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Strategi Coping stress Pada Lansia di Kelurahan Oetete Kecamatan Oebobo Kota Kupang". Peneliti sangat berharap penelitian yang akan dilakukan dapat memberikan manfaat dan dampak bagi lingkungan tersebut terutama bagi lansia. Dari uraian permasalahan yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana lansia melakukan mekanisme strategi coping stress pada permasalahan yang dihadapi lansia di Kelurahan Oetete, Kecamatan Oebobo Kota Kupang.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif. Partisipan pada penelitian ini adalah lima orang lansia di Kelurahan Oetete Kecamatan Oebobo Kota Kupang. Pengambilan partisipan dilakukan dengan menggunakan teknik penentuan informan Purposive Sampling dengan beberapa kriteria, seperti :

1) Seorang Lansia; 2) Rentan Usia 60-70 Tahun; 3) Lansia tidak dalam keadaan sakit parah yang tidak memungkinkan untuk melakukan wawancara mendalam; 4) Berdomisili di Kelurahan Oetete; 5) Bersedia mengisi informan consent dan menjadi informan.

Pengumpulan data partisipan menggunakan metode wawancara mendalam tatap muka, dengan pertanyaan-pertanyaan terbuka yang sudah disiapkan oleh peneliti. Hasil wawancara partisipan kemudian dianalisis dengan menggunakan Teknik analisis data Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Data yang telah dianalisis kemudian diuji keabsahannya menggunakan member check.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

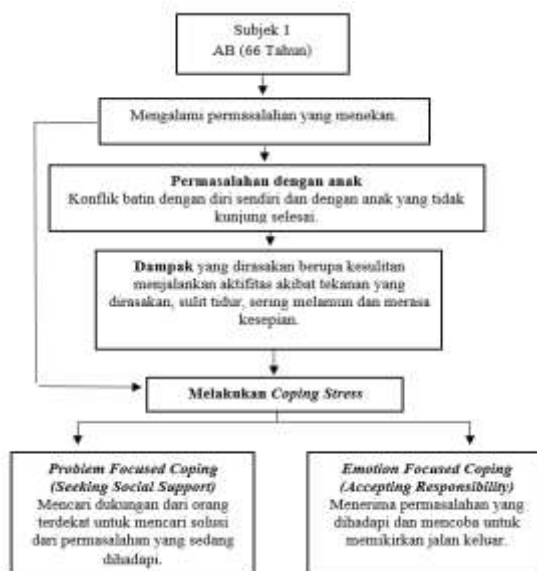
Dalam penelitian ini, terdapat 5 partisipan yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi partisipan. Deskripsi singkat mengenai 5 partisipan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Partisipan

Nama Subjek (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Tingkat Pendidikan
AB (Subjek 1)	Laki-Laki	66	Pensiunan	S1
LN (Subjek 2)	Perempuan	64	Pensiunan	S1
AJ (Subjek 3)	Perempuan	62	Pedagang	SMA
MN (Subjek 4)	Perempuan	60	Pensiunan	S1
JL (Subjek 5)	Laki-Laki	62	Wiraswasta	S1

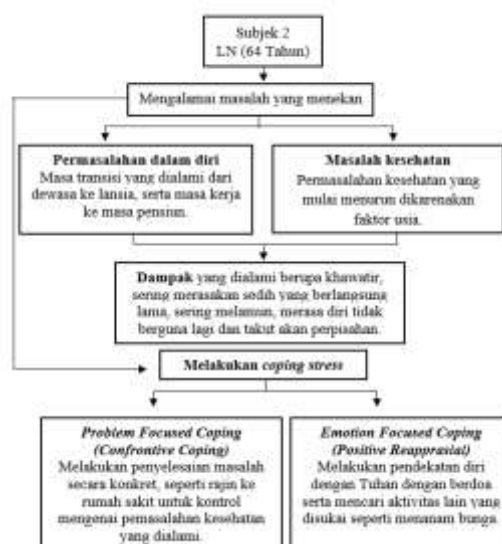
1. Analisis Subjek 1 (AB)

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara, ditemukan bahwa Subjek 1 (AB) mengalami stres karena hubungan antara subjek 1 (AB) dengan anaknya yang mulai menjauh dan tidak harmonis. Contohnya, AB sering melamun, sulit tidur dan merasa tertekan. Tekanan semakin berat ketika anak-anaknya tidak dapat dihubungi, subjek 1 (AB) merasa hubungan antara anak dan dirinya semakin jauh. Masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan subjek 1 (AB) tentunya tidak dibiarkan begitu saja. Subjek 1 (AB) menggunakan mekanisme *coping stress* untuk menghadapi stres yang dialaminya. Sesuai dengan teori Lazarus & Folkman, subjek 1 (AB) menggunakan kedua jenis strategi *coping stress*, *problem focused coping* & *emotion focused coping*.

Gambar 1. Skema Strategi *Coping Stress* pada Subjek 1 (AB)

2. Analisis Subjek 2 (LN)

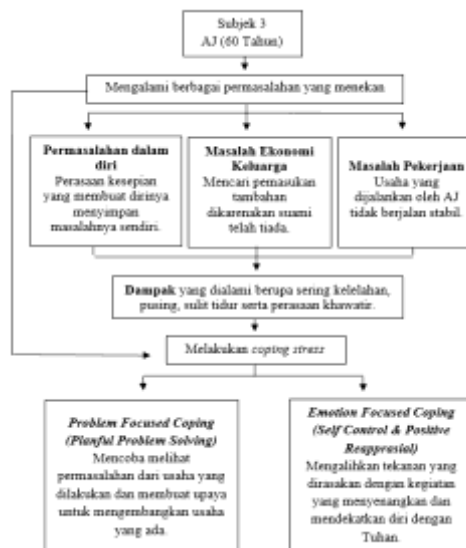
Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami oleh subjek 2 (LN) disebabkan oleh transisi yang dialaminya, yaitu transisi dari masa dewasa ke masa lansia dan transisi dari masa kerja ke masa pensiun. Setelah memasuki masa lansia dan pensiun, subjek 2 (LN) mengalami banyak perubahan yang cukup drastis, termasuk mengalami penurunan kesehatan. Gangguan kesehatan yang dialami oleh subjek 2 (LN) membuatnya merasa stres yang cukup mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Gangguan kesehatan yang dirasakan oleh subjek 2 (LN) tidak hanya berdampak secara fisik namun juga berdampak secara psikologis. Subjek 2 (LN) sering merasa takut akan dianggap tidak berguna dan akan meninggalkan anak-anaknya, subjek 2 (LN) merasa tertekan sehingga berdampak pada kesehariannya seperti mengalami kesulitan tidur, sedih yang berkepanjangan, ketakutan dan perasaan khawatir. Untuk mengontrol perasaan stres akibat masalah yang dialaminya, subjek 2 (LN) menggunakan kedua jenis strategi *coping stress*, *problem focused coping* & *emotion focused coping*.

Gambar 2. Skema Strategi *Coping Stress* pada Subjek 2 (LN)

3. Analisis Subjek 3 (AJ)

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat dua sumber stres yang dialami oleh subjek 3 (AJ). Pertama, suami AJ telah meninggal dunia sejak tahun 2020, sehingga subjek 3 (AJ) sering merasa kesepian, sedih karena kehilangan pasangan hidupnya. Kedua, usaha yang dijalankan oleh subjek 3 (AJ) tidak selalu berjalan dengan lancar, ada kalanya usaha yang dijalankan oleh subjek 3 (AJ) tidak menghasilkan keuntungan yang diharapkan. Tuntutan kebutuhan rumah tangga yang ada tidak dapat terjamin ketika usaha yang dijalankan tidak berjalan sebagaimana mestinya. Beberapa masalah yang dialami membuat subjek 3 (AJ) merasa cukup terbebani sehingga sering merasa kelelahan, pusing, sulit tidur, dan khawatir dengan usaha yang dijalanannya. Subjek 3 (AJ) melakukan berbagai cara untuk mengatasi stres yang

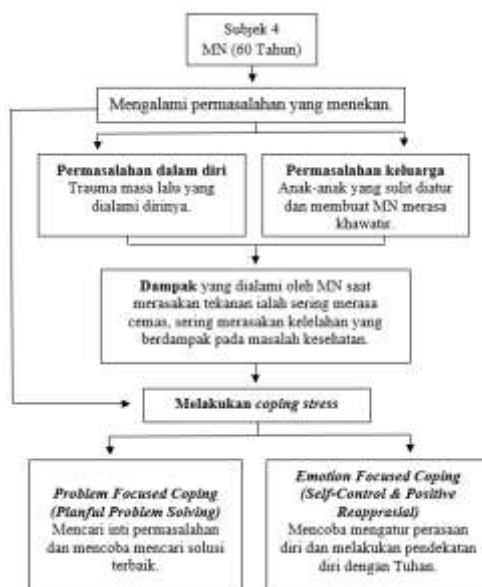
dialaminya, subjek 3 (AJ) mengalihkan tekanan yang dirasakannya dengan menonton film yang disukainya di TV, dan melakukan kegiatan lain yang disukainya. Subjek 3 (AJ) juga lebih intens dalam berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan karena hal tersebut mampu memberikan ketenangan bagi subjek 3 (AJ) pada saat masa-masa sulit dalam hidupnya.



Gambar 3. Skema Strategi *Coping Stress* pada Subjek 3 (AJ)

4. Analisis Subjek 4 (MN)

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara dengan subjek 4 (MN), ditemukan bahwa subjek 4 (MN) mengalami tekanan yang disebabkan oleh kejadian yang dialaminya di masa lalu. Subjek 4 (MN) pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh mantan suaminya hingga akhirnya subjek 4 (MN) memilih untuk berpisah demi ketenangan hatinya. Kekerasan fisik dan verbal yang dialaminya tentu meninggalkan luka yang mendalam bagi dirinya. Kesulitan dalam mengurus anak dan kesulitan ekonomi membuat subjek 4 (MN) merasa sangat tertekan. Dampak dari permasalahan yang dialami oleh subjek 4 (MN) membuatnya cemas, merasakan kelelahan yang berujung pada gangguan kesehatan. Subjek 4 (MN) memiliki karakter yang kuat dan ulet, sehingga segala permasalahan yang dialaminya membuat subjek 4 (MN) tidak mudah menyerah dengan masalah yang dihadapinya melainkan berusaha mencari jalan keluar dari setiap permasalahan yang dihadapinya. Subjek 4 (MN) memiliki kemampuan *coping stress* yang cukup baik dan positif, ketika menghadapi masalah dengan anak-anaknya. Subyek 4 (MN) berusaha untuk mendiskusikan dan mencari jalan keluar bersama dengan anaknya, setelah itu hal yang dilakukan subyek 4 (MN) adalah menyerahkan semua permasalahannya kepada Tuhan.

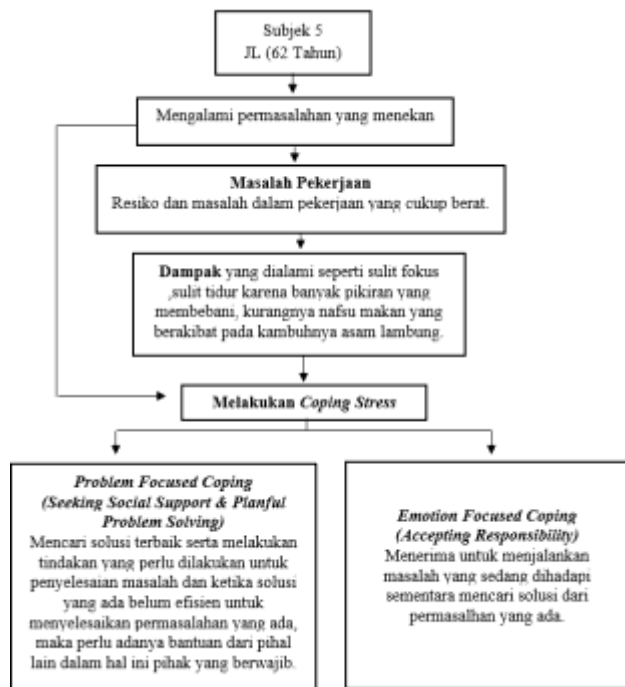


Gambar 4. Skema Strategi *Coping Stress* Subjek 4 (MN)

5. Analisis Subjek 5 (JL)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres yang dialami oleh subjek 5 (JL) adalah masalah bisnis yang sedang dijalani. Bisnis yang dijalani memiliki resiko yang cukup besar sehingga memberikan tekanan yang berat bagi

subjek 5 (JL). Bisnis yang dijalankan oleh subjek 5 (JL) adalah bisnis rental kendaraan dan subjek 5 (JL) sering menemui konsumen yang tidak jujur. Hal ini menjadi sumber stres yang dialami oleh subjek 5 (JL), karena banyak masalah yang terjadi pada bisnis yang sedang dijalankan. Stres yang dialami oleh subjek 5 (JL) cukup mengganggu kesehariannya, ada beberapa dampak yang dirasakan, baik dampak fisik maupun dampak psikis. Subjek 5 (JL) mengalami kesulitan untuk fokus, sulit tidur, kurang nafsu makan yang berakibat pada kambuhnya asam lambung. Hal yang dilakukan subjek 5 (JL) dalam mengatasi tekanan dan stres yang dirasakannya adalah dengan menerapkan strategi *coping stress*, diantaranya berusaha mengidentifikasi akar permasalahan, lebih selektif dalam memilih calon pelanggan dalam usahanya untuk meminimalisir hal-hal yang merugikan terjadi. Selain itu, berusaha menerima masalah yang dialami dan menjalani masalah tersebut sambil berusaha memikirkan jalan keluar dari masalah yang dialami.



Gambar 5. Skema Strategi *Coping Stress* pada Subjek 5 (JL)

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping stress pada lansia dalam menghadapi permasalahan kehidupan sehari-hari di masa tua. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan jumlah partisipan lima partisipan dengan rentang usia 60-70 tahun. Hasil penelitian ditemukan bahwa kelima lansia dalam penelitian ini menerapkan dua jenis coping stress yaitu Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping.

Lansia menurut Aprianti & Ardianty (2020), merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah akibat proses menua, menurunnya kemampuan aktivitas akibat pensiun dan keterbatasan fisik, pendapatan keluarga menurun, kesepian ditinggal pasangan hidup dan anak-anak yang sudah berkeluarga dan secara sosial berinteraksi dan peran lansia berkurang. Menurut Priyoto (2019), stres merupakan reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Intensi menikah berasal dari dua kata yaitu intensi dan menikah. Coping menurut Lazarus (1984), merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan coping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (distress demands). Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa coping stress pada lansia merupakan suatu upaya seseorang untuk menyelesaikan kondisi menekan dan tuntutan-tuntutan yang dialami dimasa tua.

Problem Focused Coping

Hal ini meliputi usaha untuk mengurangi *stress*, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Begitu banyak variasi jawaban yang diberikan oleh partisipan kepada peneliti. Dimulai dari AB yang merasakan *stressor* eksternal dari anak-anaknya dan melakukan strategi *coping stress* menggunakan jenis *problem focused coping* dengan bentuk mencari dukungan dari orang terdekat dan mencari solusi dari permasalahan yang dialami, MN yang mempunyai *stressor* eksternal dan internal menerapkan kedua jenis *coping stress*, salah satunya menerapkan *problem focused coping* dengan bentuk mencari mencari solusi dari permasalahan yang dialaminya, JL dengan *stressor* eksternal yang datang dari masalah pekerjaan yang dilakukan setiap hari, JL menerapkan *coping stress* yaitu *problem focused coping* dengan bentuk mencari dukungan dari orang lain dalam hal ini pihak yang berwajib atau kepolisian dan mencari solusi dari permasalahan yang ada.

Berdasarkan data wawancara tersebut, dari 5 partisipan menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami di masa tua. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Shabrina, dkk(2025) yang berjudul Efektivitas Strategi *Problem Focused Coping* dalam Mengurangi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia, yang dimana jenis strategi *problem focused coping* efektif dalam mengelola stress, mengelola kecemasan melalui identifikasi masalah, pencarian solusi pada permasalahan yang dihadapi.

Emotion Focused Coping

Strategi yang berfokus pada emosi yang berusaha mengurangi respon emosional terhadap pemicu stres. Emotion-focused coping cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. LN melakukan coping yang berfokus pada emosi untuk mengontrol apa yang dirasakan agar tetap stabil. LN mengalihkan perasaan negatifnya yang dirasakan oleh LN dalam kehidupannya dengan mendekatkan diri dengan Tuhan, LN selalu berdoa saat merasa khawatir, takut, serta sedih untuk menenangkan dirinya. AJ mengalihkan tekanan yang dirasakannya dengan melakukan aktivitas yang digemarinya. Selain mengalihkan tekanan yang dirasakan dengan hal yang disukai, AJ juga lebih intens dalam berdoa serta mendekatkan diri dengan Tuhan karena hal tersebut mampu memberikan ketenangan bagi AJ dalam masa sulit dalam kehidupannya. Sedangkan MN mencoba tetap stabil dengan cara berdoa dan mendekatkan dirinya dengan Tuhan. MN merasa bahwa permasalahan yang dihadapinya tidak dapat ditanggung sendiri, sehingga perlu adanya penguatan diri dengan cara berdoa kepada Tuhan. MN merasa lebih tenang serta kuat saat menyerahkan setiap permasalahan yang dihadapinya kepada Tuhan.

Berdasarkan data wawancara tersebut, 3 dari 5 partisipan menggunakan emotion focused coping sebagai strategi dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Indra, dkk(2020) yang berjudul Emotion Focused Coping dalam Mereduksi Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19. Melalui emotion focused coping berusaha mengurangi respons emosional terhadap pemicu stres, dan berkonsentrasi untuk meminimalkan emosi hasil dari masalah. Melalui terapi doa, dzikir, dan sembari memusatkan perhatian kepada hal-hal positif akan berdampak pada regulasi diri yang baik.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah teridentifikasi dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa sumber stres partisipan berasal dari dalam diri maupun luar diri individu. Sumber stres yang sering dialami oleh partisipan adalah masalah pekerjaan, masalah dalam keluarga, masalah ekonomi yang tidak stabil, maupun pikiran yang berlebihan tentang suatu hal dan permasalahan sesuai dengan peran yang dijalani. Strategi *coping* yang digunakan partisipan untuk mengatasi stres yang dialaminya adalah *problem focused coping* dimana partisipan memikirkan cara penyelesaian masalah, melakukan perbaikan secara aktif dan meminta bantuan kepada orang lain baik berupa saran, informasi ataupun bantuan nyata. Selain itu partisipan menggunakan strategi *emotional focused coping* yang berupa pengalihan pada kegiatan yang menyenangkan, penyaluran emosi negatif, mencari dukungan secara emosional, penerimaan pada keadaan sebenarnya dan kegiatan yang mendekatkan diri kepada Tuhan dan berdoa. Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti berikan terkait Strategi *Coping Stress* pada Lansia adalah sebagai berikut. Pertama, peneliti berharap agar individu dengan kriteria yang serupa dengan subjek penelitian ini dapat melanjutkan strategi *coping* yang positif dalam mengatasi stres yang dialami. Kedua, dalam menghadapi stres pada lansia hendaknya berusaha untuk mengontrol perasaan atau tekanan yang dialami agar tetap stabil dan terus berusaha menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stres.

REFERENCE

- Aprillia. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Lansia. Madura. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura.
- Azizah, L. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik Kota Kupang. (2020). *Banyak Penduduk Kota Kupang Menurut Golongan Usdan Jenis Kelamin*. BPS Kota Kupang. <https://kupangkota.bps.go.id/indicator/12/84/1/banyaknya-penduduk-kota-kupang-menurut-golongan-umur-dan-jenis-kelamin.html>.
- Boedhi & Martono. (2006). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi III*. Jakarta. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. hlm: 355-370.
- Cindi, A.O. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping Perawat Lansia (Careworker) Indonesia di Jepang*. Gombong. Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Chaplin. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Departemen Kesehatan RI. (2016). Ciri-Ciri Lansia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 27 Maret 2023.
- Departemen Kesehatan RI. (2022). *Klasifikasi Lansia*, 26 Maret 2023. <https://sunanesia.com/lansia-menurut-who-2022-cek-batas-umur-lansia-menurut-who-dan-depkkes-ri/>.
- Efendi & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas. Teori dan Praktik Dalam Keperawatan*.
- Herwanto. (2002). *Problematika Kehidupan Lanjut Usia Pada Masyarakat Perkotaan*. Jurnal Masyarakat Kebudayaan dan Politik, Tahun 25, Nomor 2 hlm 108-116.
- Hilyatul, U. (2021). *Strategi Coping Stress pada Dewasa Awal dengan Tipe Kepribadian Inrtouvert*. Malang. Universitas Islam Negeri

- Hurlock, B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta. Erlangga.
- Idris, dkk. (2018). *Efektivitas Problem Focused Coping dalam Mengatasi Stres Belajar Siswa pada Pelajaran Matematika*. Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling.
- Indra, dkk. (2020). *Emotion Focused Coping dalam Mereduksi Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Wahana Konseling.
- Jacinta Rini. (2003). *Psikologi Masalah Stres*, Jurnal Repistory Universitas Sumatera Utara.
- Kholifah. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Modul Ajar Cetak Keperawatan. Kementerian Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mawaddah, N. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul*. Hospital Majapahit, 12(1). 32– 40.
- Muhith & Siyoto. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. CV Andi Offset.
- Mumpuni, & Wulandari. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Edisi ke-1. Yogyakarta. ANDI.
- Musradinur. (2016). *Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*. Jurnal Edukasi.
- Nasir & Munith. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta. Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho. (2013). *Gambaran Kesehatan Lansia di Indonesia*, Buletin Jendela Data danInformasiKesehatan.<http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>.
- Nuriska, C. (2023). *Penerapan Strategi Coping dalam Mengatasi Stres pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Universitas Pamulang*. Jakarta. Universitas Islam Negeri.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Pendekatan Praktis. Jakarta. Salemba Medika.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament Kenneth I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping Theory Research*.
- Potter, P.A. and Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4, Volume 1, Alih Bahasa, Asih, Y., dkk. EGC, Jakarta.
- Prihatin. (2019). *Strategi Coping Pada Lansia Yang Mengalami Kesepian*. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap & Prilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Ratnawati. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Rice. (1992). *Stress & Health*. California. Brooks Cole Publishing Company.
- Safaria. (2009). *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Sarafino, E.P. (1997). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Lauréat Publications, Taipei.
- Sary, Yessy Nur Endah. (2015). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Sesfao. (2022). *Kajian Faktor-Faktor Penentu Kunjungan Lansia ke Pos Pelayanan Terpadu (POSYANDU)*. Kupang. Universitas Nusa Cendana.
- Smet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Steven. (2003). *"Values as the Core of Personal Identity: Drawing Links between Two Theories of Self"*. Social Psychology Quarterly.
- Subakti. (2008). *Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Klinik Spesialis Bestari Medan Tahun 2007*. Tesis. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung. Alfabeta.
- World Health Organization. (2022). *Klasifikasi Lansia Menurut Usia*. 26 Maret 2023. <https://sunanesia.com/lansia-menurut-who-2022-cek-batas-umur-lansia-menurut-who-dan-depkes-ri/>.