

# Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya

Agustina Mardika Sulistiono Putri, Jujuk Proboningsih<sup>#</sup>, Anita Joeliantina, Kastubi, Hepta NA  
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan, Surabaya  
Jl. Mayjend Prof dr. Moestopo No. 8 C Surabaya  
*\*E-mail: [jujukproboningsih111970@gmail.com](mailto:jujukproboningsih111970@gmail.com)*

**Abstract:** The process of aging is a natural process accompanied by a decline in physical, psychological, and social conditions. This situation has the potential to cause mental health problems. One of them changes in psychological conditions, namely looking nervous, frustrated, difficult to feel relaxed, lonely, lack of enthusiasm, lack of or loss of attention to self, other people, or their environment, and difficulty concentrating which are symptoms of stress. This study aims to determine the level of stress in the elderly based on age, gender, marital status, and length of stay at the UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. This research uses a descriptive method. The sample in this study amounted to 44 elderly who experience stress. The data collection technique used is a questionnaire or questionnaire that is tailored to the research objectives and refers to the concepts and theories that have been made and the data is analyzed using a Likert scale. The results showed that the stress level of the elderly was mostly (72.7%) moderate, most of them were 60-74 years old, most of them were women, almost all of them were widows or widowers, and most of them had long lived in the orphanage for > 2 years. Based on the results of this study, it can be seen that stress levels can be reduced in various ways, namely, by increasing the health status of the elderly, providing skill activities, such as making handicrafts.

**Keywords:** *Stress Level, Elderly*

**Abstrak:** Proses menua merupakan proses alami yang disertai penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial. Keadaan ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jiwa. Salah satunya perubahan kondisi psikologi yaitu tampak gelisah, frustrasi, sulit merasa rileks, kesepian, tidak ada semangat, kurang atau hilangnya perhatian diri, orang lain, atau lingkungannya, dan sulit berkonsentrasi yang merupakan gejala stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan usia, jenis kelamin, status perkawinan, dan lama tinggal di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu pada tahap pengkajian dan teknik wawancara terstruktur. Sampel pada penelitian ini berjumlah 44 lansia yang mengalami stres. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner atau angket yang disesuaikan dengan tujuan penelitian dan mengacu kepada konsep dan teori yang telah dibuat serta data dianalisis dengan menggunakan skala *likert*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada lansia sebagian besar (72,7%) sedang, sebagian besar berusia 60-74 tahun, sebagian besar perempuan, hampir seluruhnya berstatus janda atau duda, dan sebagian besar lama tinggal di panti selama >2 tahun. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tingkat stres dapat dikurangi dengan berbagai macam cara yaitu, dengan meningkatkan status kesehatan lansia, memberikan kegiatan keterampilan, seperti membuat kerajinan tangan.

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

## I. PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial. Keadaan ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa [1]. Penurunan kondisi fisik lansia berpengaruh pada kondisi psikologi, perubahan penampilan serta menurunnya fungsi panca indra [2]. Perubahan kondisi psikologi yang tampak seperti gelisah, frustrasi, sulit merasa rileks, kesepian, tidak ada semangat, kurang atau hilangnya perhatian diri, orang lain, atau lingkungannya, sulit berkonsentrasi, merasa tidak berguna, gangguan

pada tidur dan nafsu makan menurun merupakan gejala stres. Selain itu berbagai masalah dan peristiwa yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah masalah tempat dimana mereka tinggal. Kondisi hidup seperti ini dapat memicu terjadinya stres pada lansia [3]. Pusat data Kemenkes RI tahun 2017 menyatakan bahwa tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). [4].

Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisiologis, sosial, psikologi maupun mental. Masalah mental yang sering dijumpai pada lansia adalah stres, depresi, dan kecemasan[5]. Beberapa gejala yang sering

muncul pada lansia yang mengalami stres diantaranya: cemas, mudah tersinggung, kesepian, dan perasaan tertekan. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu atau menghambat kelancaran menyelesaikan tugas perkembangan, depresi, menarik diri, meningkatnya kekhawatiran dan rasa bersalah [6].

Perawat perlu melakukan intervensi untuk mengatasi stres dengan membantu lansia dalam memahami dan menyatakan perasaan positif dan negatif yang menyangkut dirinya, orang lain dan apa yang terjadi di sekitarnya dengan memberikan perhatian terhadap kesehatan dan memberikan prioritas pada strategi mempromosikan kesehatan (promotif), pencegahan (preventif), penyembuhan (kuratif), dan pemulihan (rehabilitatif) yang menyertai kehidupan lansia sehingga tingkat stres yang berkurang dapat meningkatkan kesejahteraan lansia dalam melewati akhir kehidupan mereka [7]. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan usia, jenis kelamin, status Griya Werdha Jambangan Surabaya

## II. BAHAN-BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu mendeskripsikan tingkat stres pada lansia di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya..Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang masih bisa melakukan aktivitas secara mandiri dan tidak dimensia (pikun) sebesar 50 lansia yang tercatat pada bulan Agustus 2018.

Penelitian ini menggunakan teknik sampling secara *simple random sampling* yaitu mengambil dengan cara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat stres pada lansia. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* atau PSS yang berisi 10 pertanyaan.

## III. HASIL

Penyajian data yang ditampilkan meliputi data umum dan data khusus. Data umum berisi umur lanjut usia, jenis kelamin, status perkawinan, agama, pendidikan, riwayat penyakit, lama tinggal di panti, dan kunjungan keluarga. Sedangkan data khusus berisi tingkat stres pada lanjut usia, tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan usia, tingkat

stres pada lanjut usia berdasarkan jenis kelamin, tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan status perkawinan, tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan lama tinggal di panti di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya.

**Tabel 1 Data Demografi Lanjut Usia yang Mengalami Tingkat Stres di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya pada Bulan Agustus 2018**

No.	Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	<b>Usia (Tahun)</b>		
	Lansia (60 - 74)	27	61,4
	Lansia Tua (75 - 90)	15	34,1
	Lansia Sangat Tua (>90)	2	4,5
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-Laki	21	48
	Perempuan	23	52
3.	<b>Status Perkawinan</b>		
	Menikah	2	4,5
	Tidak menikah	3	7
	Janda/Duda	39	88,5
4.	<b>Agama</b>		
	Islam	42	95,5
	Katolik	0	0
	Protestan	2	4,5
	Konghucu	0	0
5.	<b>Pendidikan Terakhir</b>		
	Tidak sekolah	10	22,7
	SD	21	48
	SMP	4	9
	SMA	8	18,1
	Perguruan Tinggi	1	2,2
6.	<b>Riwayat Penyakit</b>		
	Asam urat	12	27,3
	Tekanan darah tinggi (hipertensi)	13	29,9
	Gangguan fungsi penglihatan	1	2,2
	Sesak napas	1	2,2
	Diabetes mellitus	2	4,5
	Tidak sakit	12	27,3
	Skabies	1	2,2
	Kolesterol	1	2,2
Osteoarthritis (OA)	1	2,2	
7.	<b>Lama Tinggal Di Panti</b>		
	< 1 tahun	13	29,6
	> 1 tahun	15	34,1
	> 2 tahun	16	36,3
8.	<b>Kunjungan Keluarga</b>		
	2 minggu sekali	2	4,5
	1 bulan sekali	8	18,3
	>1 bulan sekali	1	2,3
	1 tahun sekali	2	4,5
	Tidak pernah	31	70,4

**Tabel 2 Data Tingkat Stres pada Lanjut Usia di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya pada Bulan Agustus 2018**

Tingkat Stres	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Ringan	8	18,2
Sedang	32	72,7
Berat	4	9,1
Jumlah	44	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 44 lanjut usia yang tinggal di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya sebagian besar (72,7%) mengalami stres sedang.

**Tabel 3 Data Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya pada Bulan Agustus 2018**

Jenis Kelamin	Tingkat Stres						Total	%
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%		
Laki-Laki	7	33,3	12	57,2	2	9,5	21	100
Perempuan	1	4,3	20	87	2	8,7	23	100
Jumlah	8		32		4		44	100

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa tingkat stres sedang hampir seluruhnya (87%) berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 4 Data Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Usia di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya pada Bulan Agustus 2018**

Usia	Tingkat Stres						Total	%
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%		
60-74	4	15	21	80	2	5	27	100
75-90	3	20	10	66,7	2	13,3	15	100
>90	1	50	1	50	0	0	2	100
Jumlah	8		32		4		44	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 44 lanjut usia yang tinggal di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya hampir seluruhnya (80%) di usia 60 – 74 tahun mengalami stres sedang.

**Tabel 5: Data Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Status Perkawinan di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya pada Bulan Agustus 2018**

Status Perkawinan	Tingkat Stres						Total	%
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%		
Menikah	1	33,3	2	66,7	0	0	3	100
Tidak Menikah	1	33,3	2	66,7	0	0	3	100
Janda/Duda	6	15,8	28	73,7	4	10,5	38	100
Jumlah	8		32		4		44	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 44 lanjut usia yang tinggal di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya tingkat stres ringan hampir setengahnya (33,3%) berstatus menikah, hampir setengahnya (33,3%) berstatus tidak menikah, dan sebagian kecil (15,8%) berstatus janda atau duda. Lanjut usia yang menunjukkan tingkat stres sedang sebagian besar (66,7%) berstatus menikah, sebagian besar (66,7%) berstatus tidak menikah, dan sebagian besar (73,7%) berstatus janda atau duda. Lanjut usia yang menunjukkan tingkat stres berat sebagian kecil (10,5%) berstatus janda atau duda.

**Tabel 6 Data Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Lama Tinggal di Panti di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya pada Bulan Agustus 2018**

Lama Tinggal di Panti	Tingkat Stres						Total	%
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%		
< 1 tahun	4	28,6	9	64,3	1	7,1	14	100
> 1 tahun	2	14,3	11	78,6	1	7,1	14	100
> 2 tahun	2	12,5	12	75	2	12,5	16	100
Jumlah	8		32		4		44	100

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa dari 44 lanjut usia yang tinggal di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya tingkat stres ringan hampir setengahnya (28,6%) dengan tinggal <1 tahun, sebagian kecil (14,3%) dengan lama tinggal >1 tahun, dan sebagian kecil (12,5%) dengan lama tinggal >2 tahun. Lanjut usia yang menunjukkan tingkat stres sedang sebagian besar (64,3%) dengan lama tinggal <1 tahun, sebagian besar (71,4%) dengan lama tinggal > 1 tahun, dan sebagian besar (75%) dengan lama tinggal >2 tahun. Lanjut usia yang menunjukkan tingkat stres berat sebagian kecil (7,1%) dengan lama tinggal < 1 tahun, sebagian kecil (14,3%) dengan lama tinggal > 1 tahun, dan sebagian kecil (12,5%) dengan lama tinggal >2 tahun.

#### IV. PEMBAHASAN

##### 1. Tingkat Stres pada Lanjut Usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres pada lanjut usia sebagian kecil mengalami stres ringan, sedangkan sebagian besar mengalami stres sedang, dan sebagian kecil mengalami stres berat.

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap apapun permintaan untuk perubahan. Stres menyatakan dirinya dalam bentuk penolakan, ketegangan, frustrasi ataupun interupsi pada keseimbangan fisiologis dan psikologis. Faktor yang mempengaruhi stres pada lansia yaitu: faktor internal (penyakit dan konflik) dan faktor eksternal (keluarga, lingkungan) [8].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Destanti, Handayani, Widyastuti, dan Yanuarista (2011) terhadap 41 lansia Indonesia menunjukkan bahwa 39,1% lansia mengalami stres sedang. Dari beberapa ahli disimpulkan stres merupakan sebuah respon yang dialami setiap individu dan menimbulkan dampak, baik dampak positif dan dampak negatif. [9].

Lansia yang mengalami stres disebabkan berbagai tanda-tanda gejala yaitu mudah marah, muah tersinggung, dan gelisah. Faktor lain yang dominan adalah lansia kurang aktif untuk mengikuti kegiatan di panti tersebut, sehingga diharapkan lansia menyadari hal tersebut dan lebih aktif dalam setiap kegiatan agar meringankan atau menghindarkan dari tingkat stres yang disebabkan dari berbagai faktor.

##### 2. Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada kelompok usia 60 – 74 tahun hampir seluruhnya mengalami tingkat stres sedang dan sebagian kecil mengalami tingkat stres berat. Pada kelompok usia 75 – 90 tahun sebagian besar mengalami tingkat stres

sedang dan sebagian kecil mengalami tingkat stres berat. Pada kelompok usia >90 tahun terdapat 2 lansia yang setengahnya mengalami tingkat stres ringan, setengahnya mengalami tingkat stres sedang, dan tidak ada mengalami tingkat stres berat.

Semakin panjang usia seseorang maka makin banyak pula permasalahan hidup yang harus dihadapi, sehingga akan menyebabkan stres. Namun tidak semua individu memiliki respon yang sama tergantung bagaimana cara individu tersebut menyikapinya[10].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Schneider yang mengemukakan bahwa stres berhubungan dengan penambahan usia seseorang. Semakin tinggi usia lansia yaitu sekitar 75 – 90 tahun, maka akan semakin besar pula resiko terjadinya stres.

Berdasarkan kenyataan dilapangan banyak lansia yang memiliki keterbatasan aktivitas dalam mengikuti kegiatan yang diadakan di panti seperti senam, kegiatan keagamaan di mushola, sehingga mereka lebih senang menyendiri tanpa melakukan aktivitas dan kondisi seperti itulah yang dapat menyebabkan timbulnya tingkat stres pada lansia dengan alasan sudah menginjak usia lebih tua, sehingga diharapkan lansia dengan tingkat stres yang berat dan sedang dapat lebih meningkatkan aktivitas dengan berbagai kegiatan.

##### 3. Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan yang berjenis kelamin laki-laki sebagian besar mengalami tingkat stres sedang dan sebagian kecil mengalami tingkat stres berat. Pada lanjut usia yang berjenis kelamin perempuan hampir seluruhnya mengalami tingkat stres sedang dan sebagian kecil mengalami tingkat stres ringan.

Perempuan lebih sering mengalami stres dari pada laki-laki, karena perubahan hormonal dalam siklus menstruasinya berhubungan dengan kehamilan, kelahiran, dan menopause. Selain itu, perempuan lebih sering mengalami stressor lingkungan dan memiliki tingkat stressor lebih rendah dibanding laki-laki. Lansia perempuan cenderung mengalami stres sedangkan lansia laki-laki cenderung tidak mengalami stres. Adanya stres pada perempuan berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon sehingga stres lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2009) terdapat 21 responden didapatkan hasil lansia yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak (28,6%), tingkat stres sedang sebanyak (57,1%), dan tingkat stres berat sebanyak (14,3%) semuanya berjenis kelamin perempuan [11].

Berdasarkan kenyataan dilapangan banyak lansia adalah berjenis kelamin perempuan, dengan ini diharapkan lansia khususnya yang jenis kelamin perempuan mampu mengontrol emosional dengan cara mengalah dengan lansia lainnya dan lebih mendekatkan

diri kepada Tuhan Yang Maha Esa untuk meminimalisir tingkat stres yang di alami.

#### 4. Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Status Perkawinan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan yang berstatus menikah hampir setengahnya mengalami tingkat stres ringan dan sebagian besar mengalami tingkat stres sedang. Pada lanjut usia yang berstatus tidak menikah hampir setengahnya mengalami tingkat stres ringan dan sebagian besar mengalami tingkat stres sedang. Pada lanjut usia yang berstatus janda atau duda sebagian besar mengalami tingkat stres sedang dan sebagian kecil mengalami tingkat stres berat.

Seseorang yang berstatus janda/duda atau tidak menikah berisiko hidup sendiri, dimana hidup sendiri juga merupakan faktor risiko terjadinya stres pada lansia. Lansia yang masih memiliki pasangan hidup akan memiliki tempat untuk saling berbagi dan mendukung dalam menghadapi masa tua, sehingga memiliki risiko stres yang rendah [11].

Berdasarkan kenyataan dilapangan banyak lansia yang kesepian dan rata-rata tidak memiliki anak, sehingga diharapkan lansia dengan status janda atau duda dapat lebih menyibukkan waktunya dengan mengisi aktivitas yang bermanfaat untuk meminimalisir tingkat stres yang di alami.

#### 5. Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Lama Tinggal di Panti

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan yang lama tinggal di panti <1 tahun hampir setengahnya mengalami tingkat stress ringan, sebagian besar mengalami tingkat stres sedang, dan sebagian kecil mengalami tingkat stres berat. Pada lansia yang lama tinggal di panti >1 tahun sebagian kecil mengalami tingkat stres ringan, sebagian besar mengalami tingkat stres berat. Pada lansia yang lama tinggal di panti >2 tahun sebagian kecil mengalami tingkat stres ringan, sebagian besar mengalami tingkat stres sedang, dan sebagian kecil mengalami tingkat stres ringan berat.

Lansia yang pada umumnya tinggal bersama keluarga namun tidak sedikit lansia yang tinggal di suatu tempat yang khusus untuk menampung dan merawat lansia (panti jompo). Mayoritas lansia yang tinggal di panti mengalami kesulitan beradaptasi terhadap lingkungan dan teman baru, dan cenderung memicu terjadinya stres. Lain halnya jika lansia yang baru bertempat tinggal di panti sangat mudah mengalami stress namun jika sudah lama tinggal di panti, lansia mulai bosan dengan lingkungan sehingga juga mudah mengalami stres [12].

Lansia yang tinggal di panti harus berinteraksi dengan lingkungannya dan harus menyesuaikan dengan keadaan disana dan kondisi lingkungan yang baru sangat berpengaruh bagi kenyamanan seseorang [13].

Berdasarkan kenyataan dilapangan banyak lansia yang memilih menyendiri dan berdiam diri di kamar, sehingga diharapkan lansia yang lama tinggal di panti dapat mengikuti aktivitas yang sudah di programkan. Sehingga dapat mengurangi tingkat stres dikarenakan kejenuhan yang dialami. Karena lama tinggal dapat menentukan tingkatan stres yang dialami masing-masing lansia.

#### V. KESIMPULAN

Penelitian ini didapatkan beberapa kesimpulan yaitu tingkat stres pada lanjut usia di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya didapatkan sebagian besar yang mengalami stres sedang. Tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan usia didapatkan hampir seluruhnya lansia (60 – 74 tahun) yang mengalami stres sedang. Tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan jenis kelamin didapatkan hampir seluruhnya lansia perempuan yang mengalami stres sedang. Tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan status perkawinan didapatkan sebagian besar lansia berstatus janda atau duda yang mengalami stres sedang. Tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan lama tinggal di panti didapatkan sebagian besar lansia yang tinggal di panti >2 tahun yang mengalami stres sedang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fatimah. 2010. *Merawat Usia Lanjut Suatu Proses Pendekatan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media
- [2] Sundberg. Norman D, dkk. 2008. *Psikologi Klinis*. Edisi 1. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- [3] Aryani, Atik. 2008. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi Pada Lansia Di Desa Mandong Tricuk Klaten*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [4] Kementerian Kesehatan RI, 2017. *Lansia Di Indonesia*. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [5] Stanley dan Beare. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- [6] Tamher dan Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- [7] Kaplan, Sadock. 2010. *Ilmu pengetahuan Perilaku Psikiatrik Klinis*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- [8] Nurmaningtyasih, Indah. 2015. *Analisis Faktor Penyusun Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- [9] Destanti, Handayani, Widyastuti, dan Yanuarista. 2011. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI*. Skripsi. Fakultas Universitas Indonesia.

- [10] Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- [11] Lubis, Namora Lumanga. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- [12] Triono, Joko. 2014. *Hubungan Antara Kepribadian Dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- [13] Iyus Yosep. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. PT. Refika Aditama: Bandung