

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KOPING ADAPTIF DAN *GUIDED IMAGERY*
BAGI LANSIA****Anindya Arum Cempaka^{1*}, Maria Theresia Arie Lilyana²**^{1,2}Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

*Email Korespondensi: anindya@ukwms.ac.id

Disubmit: 11 Desember 2024

Diterima: 23 Mei 2025

Diterbitkan: 01 Juni 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.18699>**ABSTRAK**

Stres dan kondisi mental yang terganggu dapat dialami manusia tak terkecuali lansia. Semakin bertambahnya usia seseorang akan memperbesar resiko permasalahan dalam hal fisik, ekonomi, pekerjaan dan sosial sehingga memengaruhi kondisi emosional. Individu memiliki cara tersendiri untuk mengatasi stres yang disebut dengan strategi koping sehingga dapat beradaptasi dengan lingkungannya. *Guided imagery* merupakan teknik relaksasi dengan menggunakan imajinasi tujuan terapeutik. Manfaat dari *guided imagery* adalah untuk menurunkan tingkat stres. Kegiatan ini bertujuan membuat lanjut usia memiliki tingkat stres yang lebih rendah melalui pendidikan kesehatan tentang koping adaptif dan pelatihan *guided imagery* bagi lansia. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan berupa ceramah dan diskusi serta pelatihan *guided imagery*. Sasaran peserta dalam kegiatan ini sebanyak 26 orang lansia yang bersedia untuk mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil pre test dan post test, didapatkan peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 77 %. Berdasarkan olah data menggunakan spss Wilcoxon Hasil *Sign Rank Test* , didapatkan *p-value* = 0,027. Pendidikan kesehatan dan latihan *guided imagery* kepada lansia telah terlaksana dengan baik. Dari hasil *pre* dan *posttest*, maka diketahui terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan lansia mengenai koping konstruktif dalam mengatasi stres. Lansia juga mengatakan setelah melakukan *guided imagery* tubuh terasa rileks dan santai.

Kata Kunci: Lanjut usia, Koping, Stres, *Guided Imagery*.**ABSTRACT**

As a person gets older, the risk of physical, economic, work and social problems increases, thereby affecting emotional conditions. Individuals have their own ways of dealing with stress which are called coping strategies so they can adapt to their environment. Guided imagery is a relaxation technique that uses imagination for therapeutic purposes. The benefit of guided imagery is to reduce stress levels. This activity aims to make older people have lower stress levels through health education about adaptive coping and guided imagery. The method used in this community service is health education and guided imagery training. The target participants were 26 older people who were willing to take part in the activity. Based on the results of the pre-test and post-test, it was found that participants who had a good level of knowledge increased to 77%.

Based on the spss Wilcoxon Sign Rank Test results, the p-value = 0.027. From the pre and post test results, it is known that there is a significant increase in the elderly's knowledge regarding constructive coping in dealing with stress. The elderly also said that after doing guided imagery the body felt relaxed.

Keywords: *Older People, Coping, Stress, Guided Imagery.*

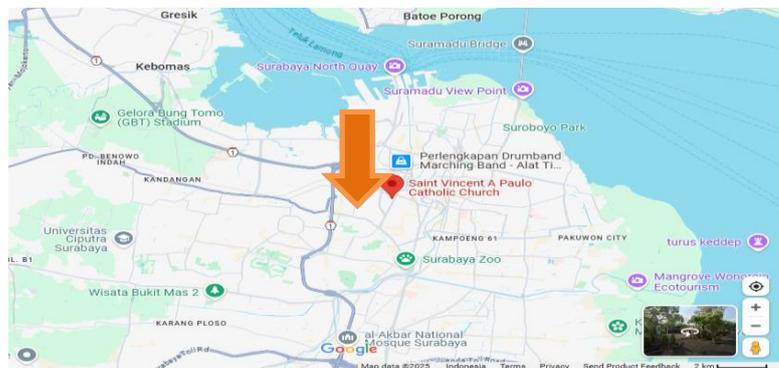
1. PENDAHULUAN

Kondisi mental yang terganggu dapat dialami manusia tak terkecuali lansia. Semakin bertambahnya usia seseorang akan memperbesar resiko permasalahan dalam hal psikologis, fisik, ekonomi, pekerjaan dan sosial sehingga memengaruhi kondisi emosional, kognitif dan spiritualitas (Setiawan, 2021). Saat memasuki masa lanjut usia maka terjadi berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial serta penurunan daya tahan tubuh yang memunculkan berbagai penyakit degeneratif. Keadaan tubuh saat memasuki usia lanjut berpotensi menjadi sumber stres yang memunculkan tingkat stres tinggi pada lansia. Lansia mudah mengalami stres karena fungsi kognitif yang berpengaruh terhadap mekanisme coping juga menurun. Selain perubahan kondisi kesehatan tubuh, beberapa hal berkontribusi terhadap tingkat stres lansia diantaranya perubahan kondisi keluarga, lingkungan, dan pekerjaan. Masa lanjut usia merupakan masa individu melakukan upaya penyesuaian terhadap perubahan baik yang bersifat fisik, mental atau sosial. Ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan-perubahan yang dialami pada fase lansia justru akan menempatkan seseorang di fase usia ini pada posisi serba salah yang akhirnya menjadi sumber akumulasi stres (Oka Aryana & Novitasari, 2013). Masing-masing individu memiliki cara tersendiri untuk mengatasi stres dan masalah kesehatan jiwa lainnya yang disebut dengan strategi coping. Individu harus memiliki strategi coping dalam mengatasi stres sehingga dapat beradaptasi dengan lingkungannya (Anzani & Susilo, 2020).

Guided imagery merupakan teknik relaksasi dengan menggunakan imajinasi sehingga pikiran dan tubuh memusatkan perhatian pada organ indera yaitu visual, pendengaran atau gambar sensorik lainnya untuk tujuan terapeutik. Manfaat dari *guided imagery* adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan, stres, nyeri, dan gangguan pola tidur (PPNI, 2021). *Guided imagery* mengurangi stres yang dirasakan individu melalui terciptanya rasa nyaman dan rileks disertai imajinasi positif sehingga meningkatkan kadar endorfin. *Guided imagery* merupakan salah satu jenis intervensi bagi alam pikiran dan perasaan manusia dengan memakai kekuatan berimajinasi untuk mendapatkan dampak baik bagi tubuh, psikis, dan emosi. Berdasarkan hal di atas maka salah satu cara untuk meminimalkan dampak yaitu perlu diberikan pendidikan kesehatan mengenai hal tersebut dan pelatihan *guided imagery* untuk membantu menurunkan stres pada lansia. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai cara menurunkan tingkat stres lansia dengan cara pendidikan kesehatan dan pelatihan *guided imagery*.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Pada tahun 2022, ketua pengusul melakukan penelitian pada lansia di wilayah Gereja Santo Vincentius A Paulo Surabaya berjudul “Studi Kualitatif Adaptasi stres lansia di masa pandemi menurut model keperawatan Stuart”. Hasil penelitian menemukan kondisi mental lansia berupa stres cukup terpengaruh selama berlangsungnya pandemi Covid-19. Program pendidikan mengenai strategi psikologis untuk mengatasi stres direkomendasikan untuk lansia untuk mengatasi stres yang diakibatkan berbagai permasalahan hidup. Pelatihan *guided imagery* dipilih karena merupakan salah satu intervensi untuk mengurangi stres, membuat tenang dan damai saat situasi sulit dalam kehidupan (Sari et al., 2023). *Guided imagery* mempergunakan imajinasi untuk mencapai efek positif. *Guided imagery* memiliki manfaat sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi stres dan mengatasi gangguan tidur. *Guided imagery* akan mengaktifasi saraf simpatis sehingga memengaruhi penurunan tekanan darah, nadi, dan pernapasan (Antara et al., 2022). Efek *guided imagery* akan memengaruhi suasana hati dan mengurangi kadar kortisol serta menstimulasi peningkatan kadar endorfin sehingga tingkat stres menurun (Aswad & Susanto, 2019b). Kegiatan yang dapat membuat lanjut usia memiliki tingkat stres yang lebih rendah yaitu melalui pendidikan kesehatan tentang coping adaptif dan pelatihan *guided imagery* bagi lansia. Rumusan pertanyaan: apakah kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan individu berusia lanjut tentang coping adaptif dan mampu melakukan *guided imagery*?



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Dalam kehidupan sehari-hari stres adalah hal yang tidak dapat dihindari sehingga manusia harus memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan hidup (Amira et al., 2021). Semua manusia akan mengalami stres pada setiap fase kehidupan karena adanya stimulus yang mencetuskan perubahan hidup yang disebut *stressor* (Bangsawan et al., 2017). Stres diakibatkan karena tidak seimbangnya atau kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki oleh manusia. Ketika kesenjangan yang dialami semakin tinggi, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dimiliki individu (Rahman, 2016). Stres yang dialami individu berusia lanjut dipengaruhi oleh jumlah stres (*stressor*) yang diterima. Faktor sosial ekonomi, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pendapatan, karakteristik seseorang dan keluarga dapat memengaruhi tingkat stres (Shanahan et al.,

2022). Sejumlah penelitian lain juga membuktikan bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pendidikan dan pendapatan (Krisnatuti & Latifah, 2021). Reaksi seseorang terhadap stres dipengaruhi oleh hasil penilaian individu terhadap kejadian atau stimulus. Koping adalah suatu proses seseorang dalam mengelola tuntutan *stressor* yang menekan dan memengaruhi emosi baik yang berasal dari dalam dirinya atau dari lingkungan. Strategi koping yaitu mekanisme yang digunakan seseorang untuk menguasai, meminimalkan atau mengurangi dampak buruk yang diakibatkan *stressor*. *Problem-focused coping* mengarahkan untuk mencari segera jenis informasi tentang hal apa yang harus dilakukan dan pengelolaan tindakan yang bertujuan untuk mengubah keadaan akibat permasalahan yang dihadapi. *Emotion-focused coping* dilakukan seseorang dengan cara melakukan regulasi emosi yaitu menilai, mengelola dan mengungkapkan emosi yang berkaitan dengan situasi yang menyebabkan stres. Kekurangtepatan dalam memilih strategi koping dapat meningkatkan ketegangan individu dalam menghadapi masalah yang dihadapi (Ezdha et al., 2021; Sanjiwani et al., 2020). Manfaat dari pemberian pendidikan kesehatan adalah terjadi perubahan pola pikir suatu kelompok bahwa kesehatan merupakan sesuatu yang esensial bagi berlangsungnya hidup, membuat masyarakat mampu melakukan aplikasi perilaku hidup sehat melalui berbagai jenis aktivitas kegiatan dan melakukan pencegahan (Nurmalia, 2020).

Guided imagery merupakan suatu cara untuk mendapatkan gambaran menyenangkan dan menenangkan sehingga menciptakan perasaan damai yang fungsinya sebagai agen penenang yang mampu mengurangi tingkat stres (Aswad & Susanto, 2019). Terdapat beberapa cara nonfarmakologis sebagai terapi komplementer untuk mengurangi stres diantaranya meditasi, terapi genggam jari, napas dalam, dan *guided imagery*. Dari berbagai cara tersebut, *guided imagery* adalah salah satu teknik menurunkan stres yang dapat dilakukan mandiri di rumah (Firmawati et al., 2025). Pada *guided imagery*, peserta akan dipersilakan fokus pada pengalaman menyenangkan yang melibatkan indera untuk merasakan pengalaman tersebut. Ketika membayangkan waktu dan peristiwa favorit atau tempat favorit dan semua keindahannya dengan melibatkan seluruh indera, hal ini akan menghasilkan kondisi emosi positif sebagai distraksi dari stres (Wulandari & Nurachmah, 2022). Menurut Kaplan & Sadock (2002), *guided imagery* adalah salah satu cara relaksasi dengan membayangkan suatu tempat atau kejadian yang berhubungan dengan hal-hal yang membuat individu merasakan senang sehingga imajinasi tersebut bisa membuat individu memasuki pengalaman berelaksasi (Sadock, 2020). *Guided imagery* menggunakan imajinasi yang terarah untuk mengurangi stres. Saat intervensi, *guided imagery* akan menurunkan stres karena peserta dibimbing untuk seolah-olah dapat melihat, mendengar, mencium, serta merasakan pengalaman menyenangkan yang pernah dialaminya sehingga mampu membayangkan pengalaman yang menyenangkan tersebut sehingga terasa nyata (Antara et al., 2022). Pada teknik ini otak yang terstimulasi dengan *guided imagery* dapat menimbulkan pengaruh langsung pada sistem syaraf, endokrin, neuromodulator, endorfin dengan cara mampu menurunkan frekuensi heart rate sehingga *cardiac output* akan sesuai dengan normal ritme (Aswad & Susanto, 2019).

4. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada 20 November 2024 di lingkungan 6 Gereja St. Vincentius a Paulo Surabaya. Peserta kegiatan adalah lanjut usia dalam perkumpulan lansia sebanyak 26 peserta. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan cara penyampaian materi dan pelatihan *guided imagery*. Keberhasilan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pre dan pos tes berupa kuesioner yang dibuat sendiri oleh tim kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan materi yang disampaikan dan redemonstrasi *guided imagery*.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan cara penyampaian materi menggunakan *powerpoint* dan *leaflet* bagi individu berusia lanjut. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari hasil pre dan pos tes dari materi yang disampaikan tentang resiko jatuh pada lansia dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pre test dan post test

Tingkat pengetahuan	Sebelum kegiatan		Setelah kegiatan	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	9	35%	6	23%
Tinggi	17	65 %	20	77 %
Total	26	100%	26	100%

Tingkat pengetahuan	value	N	p
<i>Positive Ranks</i>		11	
<i>Negative Ranks</i>		3	0.027
<i>Ties</i>		12	
Total		26	

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* yang dirangkum dari tabel di atas, didapatkan peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 77 %. Berdasarkan hasil *spss Wilcoxon Hasil Sign Rank Test*, didapatkan *p-value* = 0,027 dengan ($\alpha < 0,05$), yang artinya program pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Jadi dapat disimpulkan kegiatan yang telah dilakukan memberi pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada peserta.

Pendidikan kesehatan memiliki tujuan untuk menambah pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dirinya sendiri. Diperlukan pendekatan secara tepat serta sesuai dengan tahap tumbuh kembang lanjut usia serta informasi yang sesuai kebutuhan sehingga mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatannya (Aisah et al., 2021). Tujuan akhir dari pendidikan kesehatan yaitu tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam berperilaku sehat serta berperan aktif mewujudkan derajat kesehatan secara optimal (Martahayu, 2021). Pengetahuan yang diperoleh manusia

sebagian besar didapatkan dengan media mata dan telinga. Penyebaran informasi melalui media telinga contohnya adalah yang berbentuk suara yaitu pendidikan kesehatan, seminar atau melalui percakapan sehari-hari. Metode yang tepat saat melakukan pendidikan kesehatan dapat menarik perhatian dan memudahkan terjadinya peningkatan pemahaman bagi lansia. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, maka peserta yang pada mulanya belum mengetahui menjadi mengetahui dan memahami (Ariyanti et al., 2021). Kegiatan ini berupa penyampaian materi yang dibuat melalui media leaflet yang menarik. Pada proses penyampaian materi, peserta yaitu para lansia aktif bertanya dan menceritakan pengalamannya saat mengalami situasi sulit pada hidupnya. Dari hasil analisis didapatkan sebagian peserta memiliki pengetahuan yang kurang mengenai cara menghadapi stres dengan strategi koping dan beradaptasi. Pengetahuan merupakan hasil penangkapan alat indera yang dimiliki manusia yaitu melalui indera penglihatan dan pendengar. Pada kegiatan ini peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 77 %. Menurut pendapat penulis, pengetahuan lansia lebih bisa diterima jika lansia memperhatikan dan mendengar secara langsung sehingga komunikasi terjadi dua arah dengan aktif. Pada kegiatan ini, lansia bisa langsung bertanya dan penyaji dapat menyesuaikan pemilihan kata sesuai yang dipahami lansia. Tingkat pemahaman bahasa masing-masing individu lanjut usia berbeda, dengan pendidikan kesehatan secara langsung penyaji dapat menyesuaikan dalam penjelasan terutama istilah asing yang belum dipahami. Dalam kegiatan pendidikan kesehatan secara langsung, lansia juga dapat saling berbagi mengenai pengalaman hidupnya yang berkontribusi pula terhadap pengetahuan mereka.

Reaksi seseorang terhadap stres dipengaruhi oleh hasil penilaian individu terhadap kejadian atau stimulus. Terdapat dua bentuk penilaian kognitif jika seseorang menghadapi stres yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *Primary appraisal* adalah cara individu dalam menilai sejauh mana lingkungan tempat tinggalnya akan memengaruhi *stressor* yang dihadapi sehingga kesejahteraan subyektif individu tersebut meningkat. *Primary appraisal* akan menghasilkan kesimpulan apakah lingkungan bersifat positif, tidak relevan atau menekan (mengancam). *Secondary appraisal* melibatkan penilaian kognitif terhadap kemampuan diri individu dan sumber koping dalam menghadapi *stressor* yang dianggap mengancam atau berbahaya (Sanjiwani et al., 2020). Koping adalah suatu proses seseorang dalam mengelola tuntutan *stressor* yang menekan dan memengaruhi emosi baik yang berasal dari dalam dirinya atau dari lingkungan. Strategi koping yaitu mekanisme yang digunakan seseorang untuk menguasai, meminimalkan atau mengurangi dampak buruk yang diakibatkan stresor. Ketepatan dalam memilih strategi koping dapat meningkatkan ketegangan individu dalam menghadapi masalah yang dihadapi (Ezdha et al., 2021; Sanjiwani et al., 2020).

Guided imagery merupakan teknik relaksasi dengan menggunakan imajinasi sehingga pikiran dan tubuh memusatkan perhatian pada organ indera yaitu visual, pendengaran atau gambar sensorik lainnya untuk tujuan terapeutik. Manfaat dari *guided imagery* adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan, stres, nyeri, dan gangguan pola tidur (PPNI, 2021). *Guided imagery* mengurangi stres yang dirasakan individu melalui terciptanya rasa nyaman dan rileks disertai imajinasi positif sehingga meningkatkan kadar endorfin. *Guided imagery* merupakan salah satu jenis intervensi bagi alam pikiran dan perasaan manusia dengan memakai kekuatan berimajinasi untuk

mendapatkan dampak baik bagi tubuh, psikis, dan emosi.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pada lansia tentang coping adaptif dan pelatihan *guided imagery*. Hasil kegiatan menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan bagi lansia tentang coping adaptif. Peserta lansia dalam kegiatan ini mampu melakukan redemonstrasi *guided imagery*. Peserta juga mengatakan tubuh terasa rileks dan santai setelah melakukan *guided imagery*.

Saran bagi pengabdian dan lahan bahwa kegiatan ini dapat diterapkan bagi lansia untuk menurunkan tingkat stres secara mandiri.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih telah terselenggara kegiatan ini disampaikan kepada: Rektor, LPPM, dekan, tim dosen dan mahasiswa pengabdian kegiatan ini dari Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya serta partisipan dan pengurus lahan kegiatan pengabdian dari gereja katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641-655. <https://doi.org/10.32584/Jpi.V5i1.926>
- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan*,

- Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21.
<https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i1.677>
- Antara, I. G., Yanti, N. P., & Susiladewi, I. A. (2022). Mengurangi Stres Perawat Di Ruang Isolasi Covid-19 Menggunakan Guided Imagery. *Jurnal Keperawatan*, 14, 247-254.
- Anzani, G. F., & Susilo, R. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dan Strategi Koping Dengan Kesehatan Mental Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Purwokerto. *Keperawatan*, September, 385-389.
- Ariyanti, R., Sigit, N., & Anisyah, L. (2021). Edukasi Kesehatan Terkait Upaya Swamedikasi Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 552.
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4802>
- Aswad, Y., & Susanto, B. (2019a). Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Werda Ilomata. *Jambura Journal Of Health Sciences And Research*, 1(1).
- Aswad, Y., & Susanto, B. (2019b). Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Wirda Ilomata. *Jambura Journal Of Health Sciences And Research*, 1(1), 7-12.
<https://doi.org/10.35971/jjhsr.v1i1.1785>
- Bangsawan, M., Murhan, A., & Widodo. (2017). Dukungan Keluarga Dan Koping Stres Pada Lansia Yang Mengalami Masalah Kesehatan Fisik Di Satu Desa Pada Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 155-158.
- Ezdha, A. U. A., Abdurrahman Hamid, & Arlina Waruwu. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru. In *Health Care: Jurnal Kesehatan* (Vol. 10, Issue 2).
<https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.159>
- Firmawati, Biyahimo, N. U., & Hardiyanto, F. (2025). Pengaruh Terapi Teknik Guided Imagery Terhadap Skor Kecemasan Pada Pasien Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 10(1), 99-110.
- Krisnatuti, D., & Latifah, E. W. (2021). Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi, Stresor, Dan Strategi Koping Lansia Terhadap Stres Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 14(3), 241-254.
- Martahayu, V. Y. (2021). Penyuluhan Kesehatan Di Masa Pandemi Dan New Normal Menggunakan Media Edukatif Berbasis Audio Visual. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2).
- Nurmala, I. (2020). *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press.
- Oka Aryana, K., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 186-195.
- Ppni, T. P. S. K. D. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Rahman, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1).
<https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480>
- Sadock, B. J. (2020). *Buku Ajar Psikiatri Klinis Kaplan & Sadock Edisi 2*. Eg.
- Sanjiwani, A. A. S., Kurniawan, A., & Budisetyani, I. P. W. (2020). Pelatihan Strategi Koping Pada Narapidana Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan.

- Intuisi*: *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 82-92.
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i1.22275>
- Sari, P. N., Haryanto, J., & Sari, D. W. (2023). Pengembangan Aplikasi Relaksasi Guided Imagery Berbasis Android Untuk Tingkat Stres Pada Pasien Pra Lansia Dengan Hipertensi. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 285-296. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i2.4414>
- Setiawan, B. (2021). Strategi Koping Adaptif Dalam Mereduksi Stres Caregiver Lansia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 3(1), 52-60. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v3i1.2005>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2022). Emotional Distress In Young Adults During The Covid-19 Pandemic: Evidence Of Risk And Resilience From A Longitudinal Cohort Study. *Psychological Medicine*, 52(5), 824-833. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241x>.
- Wulandari, F., & Nurachmah, E. (2022). Efektivitas Intervensi Relaksasi Imaginasi Terbimbing Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Nyeri Pada Pasien Paliatif. *Journal Of Pharmaceutical And Health Research*, 3(3), 106-111.