

TERAPI *EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING* TERHADAP TINGKAT STRES PASIEN DIABETES MELITUS

Putu Diah Gita Paramita¹, I Wayan Candra², I Gusti Ayu Harini³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,
Denpasar, Bali, Indonesia

Email: gitajbbelieber@gmail.com¹, suryabhrihaspathi@gmail.com², iga.harini@gmail.com³

Abstract : *Eye Movement Desensitization And Reprocessing therapy on stress levels in diabetes mellitus patients. This study aims was to identify stress levels before and after EMDR therapy and analyzing the effect of EMDR therapy on stress levels in diabetes mellitus patients at Puskesmas Tegallalang II on 2019. The design of this study was pre-experimental with a one-group pre-post test design. Samples were taken by purposive sampling method with a sample of 17 peoples. Stress level collection instrument using PSS. The results showed that from 17 samples before EMDR therapy the range of stress included mild, moderate and severe stress, where the most respondents had moderate stress which is 12 peoples (70.6%), after being given EMDR therapy the range of the stress level of the subject was mild stress and moderate stress. EMDR was significantly effected stress level on diabetes mellitus patient with a p value = 0.002 ($\alpha = 0.05$) which could mean that EMDR therapy could reduce stress levels in diabetes mellitus patients.*

Key wards: *EMDR, Stress, Diabetes Mellitus*

Abstrak : *Terapi Eye Movement Desensitization And Reprocessing Terhadap Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi EMDR serta menganalisis pengaruh terapi EMDR terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Tegallalang II. Desain penelitian ini adalah pre experimental dengan rancangan one-group pre-post test design. Sampel diambil dengan metode purposive sampling dengan jumlah sampel 17 orang. Instrumen pengumpulan tingkat stres menggunakan *Percieved Stress Scale*. Hasil penelitian menunjukkan dari 17 sampel sebelum dilakukan terapi EMDR rentang stres meliputi stres ringan sedang dan berat, dimana sebagian besar responden memiliki stres sedang sebanyak 12 orang (70,6%), setelah diberikan terapi stres berkisar antara stres ringan dan stres sedang. Terapi EMDR berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus dengan p value =0,002 ($\alpha=0,05$), bahwa terapi EMDR dapat menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus.*

Kata kunci: EMDR, Stres, Diabetes Melitus

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan kondisi kronis yang timbul ketika level glukosa dalam darah meningkat karena tubuh tidak bisa memproduksi atau menggunakan insulin secara efektif. Kerusakan insulin atau ketidakmampuan sel merespon insulin

menyebabkan tingginya level gula darah, dimana hal tersebut merupakan tanda dari diabetes (1).

Tercatat di dunia terdapat 425 juta orang dengan diabetes melitus, 1/3 diantaranya adalah orang dengan usia diatas 65 tahun.

Jumlah penderita diabetes di dunia akan mencapai 629 juta orang pada tahun 2045 . Di Asia Tenggara sendiri terdapat 118,8 juta orang hidup dengan diabetes melitus (1).

Tahun 2018 tercatat prevalensi diabetes melitus penduduk Indonesia yang berusia \geq 15 tahun sebesar 8,9%. Sebanyak 1,2% penduduk laki-laki dan 1,8% penduduk perempuan di Indonesia menderita diabetes (2). Riskesdas tahun 2018 juga menyebutkan bahwa penderita diabetes tertinggi berada pada rentang usia 55-64 tahun dengan persentase sebesar 6,3%. Di wilayah perkotaan persentase penderita diabetes tercatat lebih tinggi yaitu 1,9% dibandingkan dengan masyarakat pedesaan dengan persentase sebesar 1,0%. Bidang pekerjaan Pegawai Negeri Sipil (PNS), Tentara Nasional Indonesia (TNI), Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) dicatat memiliki persentase penderita diabetes tertinggi yaitu 4,3% (2).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2017 setidaknya terdapat 16.254 penduduk usia >40 tahun yang menderita diabetes. Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar pada tahun 2018 mencatat 26.782 orang menderita diabetes melitus. Kecamatan Tegallalang tepatnya di Puskesmas Tegallalang II memiliki jumlah penderita diabetes tertinggi, sebanyak 12.466 jiwa.

Stres merupakan ketegangan, setiap ketegangan yang dirasakan oleh seseorang akan mengganggu dan dapat menimbulkan reaksi fisiologis, emosi, kognitif, maupun perilaku. Seseorang mengalami kejadian stres dari hari kehari dan pada umumnya mereka mampu beradaptasi dalam jangka pendek dan jangka panjang sehingga stres tersebut berlalu begitu saja (3).

Terdapat beberapa terapi psikologi yang digunakan untuk mengatransi stres, satu diantaranya adalah terapi EMDR. Terapi EMDR atau *Eye-Movement Desensitization and Reprocessing Therapy* merupakan salah satu terapi modalitas yang tidak sengaja ditemukan pada tahun 1989 (4).

Mengatasi dampak dari depresi pada pasien diabetes melitus diperlukan upaya manajemen stress pada pasien diabetes melitus. Salah satunya dapat dilakukan dengan *EMDR*. Pemberian intervensi yang berhubungan dengan penanganan masalah psikologi pada pasien diabetes melitus akan memberikan kontribusi yang besar terhadap manajemen perawatan diri pasien.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan penelitian yang digunakan adalah *One-Group pre-post test design*. Dalam rancangan ini peneliti melakukan observasi/pengukuran terhadap kelompok objek penelitian sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi atau diukur kembali setelah diberikan intervensi (5). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes melitus di Puskesmas Tegallalang II yang berjumlah 12.466 jiwa dengan sampel sebanyak 17 orang pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Data primer diperoleh melalui pengisian langsung lembar instrumen pengumpulan data dan skala PSS. Pada penelitian ini pengukuran tingkat stres pada pasien diabetes melitus diukur sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Perlakuan yang dimaksud adalah terapi EMDR. Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis karakteristik sampel meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Teknik analisa bivariate digunakan untuk menganalisis hubungan karakteristik dengan tingkat stres sebelum dilakukan terapi EMDR menggunakan uji *chi square*, dan pengaruh terapi EMDR terhadap tingkat stress pada pasien diabetes melitus menggunakan uji *wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi subyek penelitian di Puskesmas Tegallalang II Tahun 2019.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian

Variabel	Kategori	f	%
Usia	31-59	14	82.4
	≥60	3	17.6
Jenis kelamin	Laki-Laki	8	47.1
	Perempuan	9	52.9
Pekerjaan	Bekerja	7	47.2
	Tidak Bekerja	10	52.8
Tingkat pendidikan	Tidak sekoah Pendidikan Rendah	8	47.1
	Pendidikan Rendah	4	24.5
	Pendidikan Menengah	1	5.9
	Pendidikan Tinggi	4	23.5

Tabel 2 menunjukkan hubungan karakteristik subyek penelitian dengan tingkat stres sebelum dilakukan terapi EMDR.

Tabel 2. Hubungan Karakteristik Subyek Penelitian dengan Tingkat stres

Variabel Bebas	Variabel Terikat	<i>p</i>	Hasil
Usia	Tingkat stres	0,013	Ada Hubungan
Jenis Kelamin	Tingkat stres	0,022	Ada Hubungan
Tingkat Pendidikan	Tingkat stres	0,010	Ada Hubungan
Pekerjaan	Tingkat stres	0,027	Ada Hubungan

Hasil penelitian diperoleh bahwa subyek penelitian dengan rentang usia 31-59 tahun paling banyak memiliki stres yaitu sebanyak 14 orang atau 82,4%, dengan mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 11 orang atau 64,7 %. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Aldwin yang berjudul Does Age Affect the Stress and Coping Process ? Implications of Age Differences in

Perceived Control dengan jumlah sampel sebanyak 288 orang yang berusia lebih dari 18 tahun yang tinggal di Los Angeles-Long Beach Standard Metropolitan Statistical Survey Area. Usia sampel berada pada rentang 18-78 tahun, dengan mean 42.16 (SD=18.88). Penelitian ini menggambarkan bahwa usia mempunyai hubungan dengan stres dan proses coping (6). Penelitian yang tidak sesuai dengan hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Gao yang berjudul Correlates of depressive symptoms in rural elderly Chinese dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 1737 penduduk usia 65 dan lebih di china. Hasil penelitian didapatkan bahwa usia tidak signifikan mempengaruhi kejadian stres pada lansia, hal ini dapat disebabkan oleh distribusi usia subyek penelitian yang tidak merata (7). Pendapat peneliti bahwa sesuai dengan hasil penelitian diatas, dimana rerata usia subyek penelitian yang mengalami stres berada pada 42,16 sesuai dengan hasil yang didapat dimana $p=0,013$ membuktikan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan tingkat stres yang diderita oleh seseorang. usia merupakan faktor risiko penyakit diabetes karena seiring dengan bertambahnya usia makan akan meningkat pula intoleransi glukosa (8). Kenaikan glukosa darah pada pasien diabetes melitus dapat menjadi salah satu pemicu timbulnya stres pada pasien diabetes.

Hasil penelitian didapatkan bahwa subyek penelitian yang paling banyak menderita stres adalah subyek penelitian yang tidak sekolah yaitu sebanyak 8 orang atau 47,1 % dengan rentang stres ringan dan stres sedang. Subyek penelitian dengan tingkat pendidikan tinggi memiliki stres berat sebanyak 2 orang atau sekitar 11.8 %. Hasil analisis didapatkan $p=0,001$ yang artinya terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat stres pada pasien diabetes melitus. Penelitian yang sesuai dengan hasil yang didapat yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yan dan Marisdayana yang berjudul Hubungan Penerimaan Diri dan Tingkat Stres pada Penderita Diabetes Mellitus

dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 77 orang pasien diabetes melitus. Hasil didapatkan bahwa sebagian besar pendidikan pasien diabetes melitus adalah SMP yaitu sebesar 51,2 %. Hasil korelasi rank spearman $p= 0,002$ yang artinya terdapat korelasi antara variabel karakteristik pendidikan terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus (8). Pendapat peneliti bahwa, semakin tinggi tingkat pendidikan, akan semakin kompleks pola pikir dari pasien diabetes melitus, sehingga dalam kondisi menderita sakit, beban pikiran yang ditanggung akan semakin berat sehingga menyebabkan stres yang diderita semakin tinggi. Halim menyatakan bahwa terdapat beberapa factor demografi yang berpengaruh pada stres meliputi Usia, Pendidikan, Jenis Kelamin, Pekerjaan, dan Status Pernikahan (9). Kesadaran pasien akan dampak gula darah yang tidak terkontrol dapat menjadi pemicu timbulnya faktor penyebab stres karena rasa khawatir terhadap gula darahnya yang tidak terkontrol.

Hasil penelitian didapatkan subyek penelitian dengan jumlah stres lebih banyak pada subyek penelitian yang tidak bekerja yaitu berjumlah 10 orang atau 68.8 %. Hasil analisis didapatkan $p=0,022$ dimana berarti terdapat hubungan antara pekerjaan dan tingkat stres. Penelitian lain yang sesuai dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Fitriani yang berjudul Kondisi Sosial Ekonomi dan Stres pada Wanita Diabetesi Anggota Majelis Taklim dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 105 wanita yang menderita diabetes. Hasil didapat sebagian besar subyek penelitian tidak bekerja yaitu sebanyak 96 orang atau 91,4 % mengalami stres. Nilai p didapat $p = 0,010$ dimana hal ini berarti terdapat hubungan antara pekerjaan dengan stres pada wanita diabetes melitus (10). Penelitian lain yang tidak sesuai dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Apreviadizy yang berjudul Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang masing-masing ibu bekerja dan tidak

bekerja. Hasil didapat nilai $p=0,000$ dimana menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres pada ibu yang bekerja dan tidak bekerja. Penelitian menunjukkan tingkat stres pada ibu yang bekerja lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja (11). Pendapat peneliti bahwa pekerjaan berpengaruh terhadap stres yang dimiliki oleh pasien diabetes melitus karena untuk mendapatkan penghasilan dapat memicu kekhawatiran seseorang dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya, hal tersebut dapat memicu terjadinya stres.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar subyek penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 9 orang atau 52,9 %. Tingkat stres yang diderita berada pada rentang stress sedang dan stres berat. Penelitian oleh Calvarese yang berjudul *The Effect of Gender on Stress Factors: An Exploratory Study among University Students* dengan jumlah sampel sebanyak 224 mahasiswa yang diberikan pertanyaan tentang jenis kelamin dan reaksi stress yang mereka miliki, reaksi stress yang dipilih berupa kemarahan, depresi, agresi, menghindar atau sembunyi, menggunakan teknik untuk mengurangi stress, frustrasi, cemas, dan lain-lain. Analisis menghasilkan hanya setengah dari reaksi stress yang memiliki hubungan dengan jenis kelamin. Depresi, frustrasi, cemas dan lain-lain mempunyai hubungan yang signifikan dengan jenis kelamin (12). Pendapat peneliti adalah hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dimana didapatkan nilai $p = 0,027$ yang artinya terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada pasien diabetes melitus. Hal tersebut dapat disebabkan oleh cara penerimaan terhadap stres yang berbeda antara perempuan dan laki-laki. Perempuan cenderung lebih sering melibatkan hal-hal personal dan keluarga sehingga ketika keduanya tidak berjalan sesuai dengan rencana hal tersebut dapat memicu stres.

Tabel 3. Tingkat Stres subyek penelitian sebelum dilakukan terapi EMDR dan sesudah dilakukan terapi EMDR

Variabel	Kategori	f	%	CI	SD
Pre Test	Stres ringan	3	17.6	15.19-20.58	5.34
	Stres Sedang	12	70.6		
	Stres Berat	2	11.8		
Post Test	Stres Ringan	5	29.4	13.65-17.41	3.66
	Stres Sedang	12	70.6		

Hasil pengukuran tingkat stres sebelum dilakukan terapi diperoleh sebagian besar pasien diabetes melitus mengalami depresi sedang yaitu sebanyak 12 orang atau sekitar 70.6 %. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rizal yang berjudul Hubungan Tingkat Stres dengan Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 pada Usia Pertengahan (45-59 Tahun) Di Persatuan Diabetes Indonesia (Persadia) Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2008 dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 33 orang, didapatkan hasil sebagian besar pasien mengalami stress sedang sebanyak 19 (57,6 %) (13). Pendapat peneliti bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus di Puskesmas Tegallalang 2 mengalami stres sedang, hal ini disebabkan oleh gaya hidup yang berubah pasca terdiagnosa diabetes melitus, kecemasan pasien mengenai perkembangan penyakit serta diet yang harus dilakukan sehingga memicu terjadinya stres. Apabila stres sedang yang dialami oleh pasien diabetes melitus di Puskesmas Tegallalang 2 ini tidak segera ditangani, dikhawatirkan stres dapat meningkat pada tahap stres berat dan mengakibatkan perawatan diri pasien menjadi buruk.

Hasil pengukuran tingkat stres setelah dilakukan terapi diperoleh sebagian besar pasien mengalami stres sedang yaitu

sebanyak 12 (70,6%) sementara 5 (29,4%) pasien lainnya mengalami stres ringan. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi tingkat stress pada pasien diabetes melitus menurun, dimana sebelumnya terdapat 12 (70,6%) pasien diabetes mellitus mengalami stres sedang, 3 (17,6 %) pasien mengalami stress ringan dan 2 (11,8 %) mengalami stres berat. Penelitian (Kutz, Resnik and Dekel yang berjudul The Effect of Single-Session Modified EMDR on Acute Stress Syndromes dengan jumlah sampel sebanyak 86 orang, didapatkan hasil setelah dilakukan terapi sebanyak 43 (50%) sampel menyatakan gejala stress yang dialami menghilang. 27% mengatakan sebagian gejala dari stresnya menghilang sementara 23% lainnya menyatakan tdk terdapat perubahan (14). Pendapat peneliti bahwa terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing dapat menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Terapi EMDR Terhadap Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Melitus

Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi EMDR	Tingkat Stres Sesudah Diberikan Terapi EMDR						Jumlah	p
	Ringan		Sedang		Berat			
	f	%	f	%	f	%		
Ringan	2	11.8	1	5.9	3	17.6	0,002	
Sedang	3	17.6	9	52.9	12	70.6		
Berat	0	-	2	11.8	2	11.8		
Jumlah	5	29.4	12	70.5	17	100		

Hasil Penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan ($p=0,002$) terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Tegallalang 2 Tahun 2019. Penelitian Hase yang berjudul *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy in the treatment of depression: a matched pairs study in an inpatient setting* dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang pasien dengan episode depresi yang rawat inap, hasil penelitian didapatkan nilai

$p=0,015 < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi EMDR yang diberikan kepada pasien dengan depresi yang menjalani rawat inap(15). Menurut peneliti hasil penelitian ini menunjukkan sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa terapi EMDR berpengaruh terhadap tingkat stres pada pasien dengan diabetes melitus. Terapi EMDR yang dilakukana dalam penelitian ini dapat menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus, namun rata-rata masih pada kategori sedang dan ringan. Falco menyatakan bahwa penyakit itu sendiri merupakan sumber stres, karena mencakup perubahan besar pada gaya hidup, dan menjadi pengaruh buruk pada identitas pasien. Pengaruh buruk dari penyakit tersebutlah yang dapat berdampak pada aspek psikologis dari pasien yang menyebabkan stress (16). Pemberian terapi psikologis menjadi alternatif untuk menangani masalah psikologis yang diderita oleh pasien diabetes melitus. Terapi ini membantu pasien untuk memproses ingatan traumatis penyebab stres dengan mengidentifikasi aspek positif dari trauma dan menggantikan faktor penyebab trauma dengan aspek positif tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara usia dengan tingkat stres dimana hasil analisis menunjukkan $p=0,013$. Terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat stres dimana hasil analisis menunjukkan $p=0,010$. Terdapat hubungan antara pekerjaan dengan tingkat stres dimana hasil analisis menunjukkan $p=0,002$. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres dimana hasil menunjukkan $p=0,027$. Tingkat stres pada pasien diabetes melitus sebelum diberikan terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing sebagian besar dalam kategori stres sedang yaitu sebanyak 12 orang (70,6 %). Tingkat stres pada pasien diabetes melitus setelah diberikan terapi Eye

Movement Desensitization and Reprocessing sebagian besar dalam kategori stres sedang yaitu sebanyak 12 orang (70,6 %) dan tidak ada pasien dengan stres berat. Ada pengaruh yang signifikan $p = 0,002$ ($p < 0,050$) terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing terhadap stres pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Tegallalang 2 Tahun 2019, bahwa terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing dapat menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada kepala Puskesmas Tegallalang 2 yang telah membeikan izin untuk melakukan penelitian, menggunakan fasilitas atau memanfaatkan sarana/prasarana di Puskesmas serta kepada semua pihak yang terlibat dan telah membantu dalam penelitian ini.

ETIKA PENELITIAN

Persetujuan etika dalam penelitian ini diperoleh di komisi etik penelitian kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Denpasar, dengan nomor surat LB.02.03/EA/KEPK/0191/2019.

SUMBER DANA

Sumber dana dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari peneliti (swadana).

DAFTAR RUJUKAN

1. Federation ID. IDF Diabetes Atlas Eight edition 2017. IDF Diabetes Atlas. 8th ed. 2017;8:150.
2. RI KK. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2018.
3. Candra I W, Harini, I G A dan Sumirta, I N. PSIKOLOGI Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa. 1st ed. Yogyakarta: Penerbit Andi; 2016. 284 p.
4. Banerjee S, Argaez C. Eye Movement Desensitization and Reprocessing for Depression , Anxiety , and Post-Traumatic Stress Disorder : A Review of Clinical Effectiveness. Summ with Crit

- Apprais EDMR Depress Enxiety, PTSD. 2017;1–34.
5. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. 4th ed. Jakarta: Salemba Medika; 2017. 454 p.
 6. Aldwin CM. Does Age Affect the Stress and Coping Process? Implications of Age Differences in Perceived Control. *J Gerontol*. 2014;(April).
 7. Gao S, Jin Y, Unverzagt FW, Liang C, Hall KS, Ma F, et al. Correlates of depressive symptoms in rural elderly Chinese. *Int J Geriatr Psychiatry* [Internet]. John Wiley & Sons, Ltd; 2009 Dec 1;24(12):1358–66. Available from: <https://doi.org/10.1002/gps.2271>
 8. Yan LS, Marisdayana R. Hubungan penerimaan diri dan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus. 2017;2(October):312–22.
 9. Halim FI. Hubungan antara Faktor Demografi dengan Depresi pada Penderita Duabetes Melitus Di Kabupaten Gunungkidul DIY. *J Ilm Univ Muhamadyan Jogjakarta*. 2008;7–25.
 10. Fitriani A. Kondisi Sosial Ekonomi dan Stres pada Wanita Diabetesi Anggota Majelis Taklim. 2007;
 11. Apreviadizy P. Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. 2014;9(1):58–65.
 12. Calvarese M. The Effect of Gender on Stress Factors: An Exploratory Study among University Students. www.mdpi.com/journal/socsci. 2015;1177–84.
 13. Rizal ME. Hubungan Tingkat Stres dengan Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 pada Usia Pertengahan (45-59 Tahun) Di Persatuan Diabetes Indonesia (Persadia) Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2008. 2008;(Dm).
 14. Kutz I, Resnik V, Dekel R. The Effect of Single-Session Modified EMDR. 2008;2(3).
 15. Hase M, Balmaceda UM, Hase A, Lehnung M, Tumani V, Huchzermeier C, et al. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy in the treatment of depression: a matched pairs study in an inpatient setting. 2015;342:1–9.
 16. Falco G, Stanley PP, Castallano E, Anfossi M, Borreta G, Gianotti L. The Relationship between Stress and Diabetes Mellitus. *J Neurology Psychol*. 2015;3(1):1–7.