

**EKSPLORASI STRATEGI COPING PADA *CAREGIVER*
INFORMAL DALAM MERAWAT KELUARGA LANSIA
DENGAN DEMENSIA**



Oleh:

MANUEL ANDREAN CHRENIUS

1801622179

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi**

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Eksplorasi Strategi Coping pada *Caregiver* Informal Dalam merawat Keluarga
Lansia Dengan Demensia

Nama Mahasiswa : Manuel Andrean Chrenius

NIM : 1801622179

Program Studi : Psikologi

Pembimbing I

Novitasari R. Damanik. M.Si.

Pembimbing II

Khairina Widya Primandari H.

S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

NIP: 198911272022032005

NIP: 199603062024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

NAMA	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F.R.,M.Si (Dekan/PenanggungJawab)*		14/8/2026
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		14/8/2026
Herdiyan Maulana Ph.D (Ketua Sidang)***		14/8/2026
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M,Pd (Anggota/Dosen Penguji I)****		14/8/2026
Dewi Fransiska Simanjuntak, S.Psi.,M.Si (Anggota/Dosen Penguji II)*****		11/8/26

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Manuel Andrean Chrenius

NIM : 1801622179

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Eksplorasi Strategi Coping pada *Caregiver* Informal Dalam merawat Keluarga Lansia Dengan Demensia” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 15 Juli 2026



Manuel Andrean Chrenius



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Manuel Andrean Chrenius
NIM : 1801622179
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : Manuel.hutogool02@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EKSPLORASI STRATEGI CORING PADA CAREGIVER INFORMAL
DALAM MERAWAT KELUARGA LANSIA DENGAN DEMENSIA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 14 AGUSTUS 2026

Penulis


(MANUEL ANDREAN CHRENIUS)
nama dan tanda tangan

MANUEL ANDREAN CHRENIUS

**Eksplorasi Strategi Coping pada *Caregiver* Informal Dalam
Merawat keluarga Lansia dengan Demensia**

Skripsi.

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman tekanan yang dialami oleh caregiver informal dalam merawat lansia dengan demensia serta memahami strategi coping yang digunakan untuk menghadapi tekanan tersebut. Penelitian ini berfokus pada dinamika psikologis individu yang menjalankan peran pengasuhan tanpa pelatihan medis formal dan tanpa imbalan finansial, yang sering kali dihadapkan pada perubahan perilaku lansia yang menantang dan membebani. Metodologi penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) semi-terstruktur terhadap tiga partisipan caregiver informal yang dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan dukungan triangulasi sumber data dari significant other. Prosedur analisis data menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola pengalaman hidup dan mekanisme adaptasi partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa caregiver informal mengalami tekanan fisik, emosional, dan psikologis akibat tuntutan pengasuhan yang berkelanjutan. Untuk menghadapi tekanan tersebut, partisipan menggunakan dua bentuk strategi coping. Problem-focused coping diwujudkan melalui penjadwalan rutinitas yang terstruktur (Planful Problem Solving), mencari bantuan dari lingkungan sosial (Seeking Social Support), serta memodifikasi gaya komunikasi dan manipulasi situasional. Sementara itu, emotion-focused coping diterapkan melalui menjaga jarak dari sumber stres (Escape Avoidance), regulasi diri dan pelepasan emosional (Self-Controlling), penilaian makna hidup positif (Positive Reappraisal), serta penerimaan diri atas tanggung jawab dan kompensasi emosional (Accepting Responsibility). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan bersifat adaptif dan dinamis, yang membantu caregiver mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam situasi pengasuhan yang menekan.

Kata Kunci: *Caregiver* Informal, Demensia, Lansia Strategi Coping, Tekanan Pengasuhan.

MANUEL ANDREAN CHRENIUS

Exploration of Coping Strategies in Informal Caregivers Caring for Elderly with Dementia,

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,
Universitas Negeri Jakarta, 2026.*

ABSTRACT

This study aims to explore the experience of pressure encountered by informal caregivers in caring for elderly people with dementia and to understand the coping strategies used to deal with such pressure. This research focuses on the psychological dynamics of individuals performing caregiving roles without formal medical training and financial rewards, who are often confronted with challenging and burdensome behavioral changes in the elderly. The research methodology employs a qualitative approach using the interpretive phenomenological method. Data collection was conducted through semi-structured in-depth interviews with three informal caregiver participants selected through purposive sampling, supported by data source triangulation from significant others. The data analysis procedure utilized thematic analysis to identify patterns in the life experiences and adaptation mechanisms of the participants. The results show that informal caregivers experience physical, emotional, and psychological pressure due to continuous care demands. To deal with these pressures, participants employed two forms of coping strategies. Problem-focused coping is manifested through structured routine scheduling (Planful Problem Solving), seeking assistance from the social environment (Seeking Social Support), and modifying communication styles and situational manipulation. Meanwhile, emotion-focused coping is applied through distancing from sources of stress (Escape Avoidance), self-regulation and emotional release (Self-Controlling), positive reappraisal, and accepting responsibility along with emotional compensation (Accepting Responsibility). In conclusion, the coping strategies used are adaptive and dynamic, assisting caregivers in maintaining psychological well-being within stressful caregiving situations.

Keywords: informal Caregiver, dementia, elderly, coping strategies, caregiving burden

LEMBAR MOTTO

“Dia memberi kekuatan kepada yang lelah dan menambah semangat kepada yang tidak berdaya”

(Yesaya 40:29)

“Serahkanlah perbuatanmu kepada Tuhan, maka terlaksanalah rencana mu”

(Amsal 16:3)

“Bersukacitalah dalam Pengharapan, Sabarlah dalam Kesusahan, dan Bertekunlah dalam doa

(Roma 12:12)

“Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya”

(Amsal 23:18)

“Diberkatilah orang yang mengandalkan Tuhan, Yang menaruh Harapannya pada Tuhan”

(Yeremia 17:7)

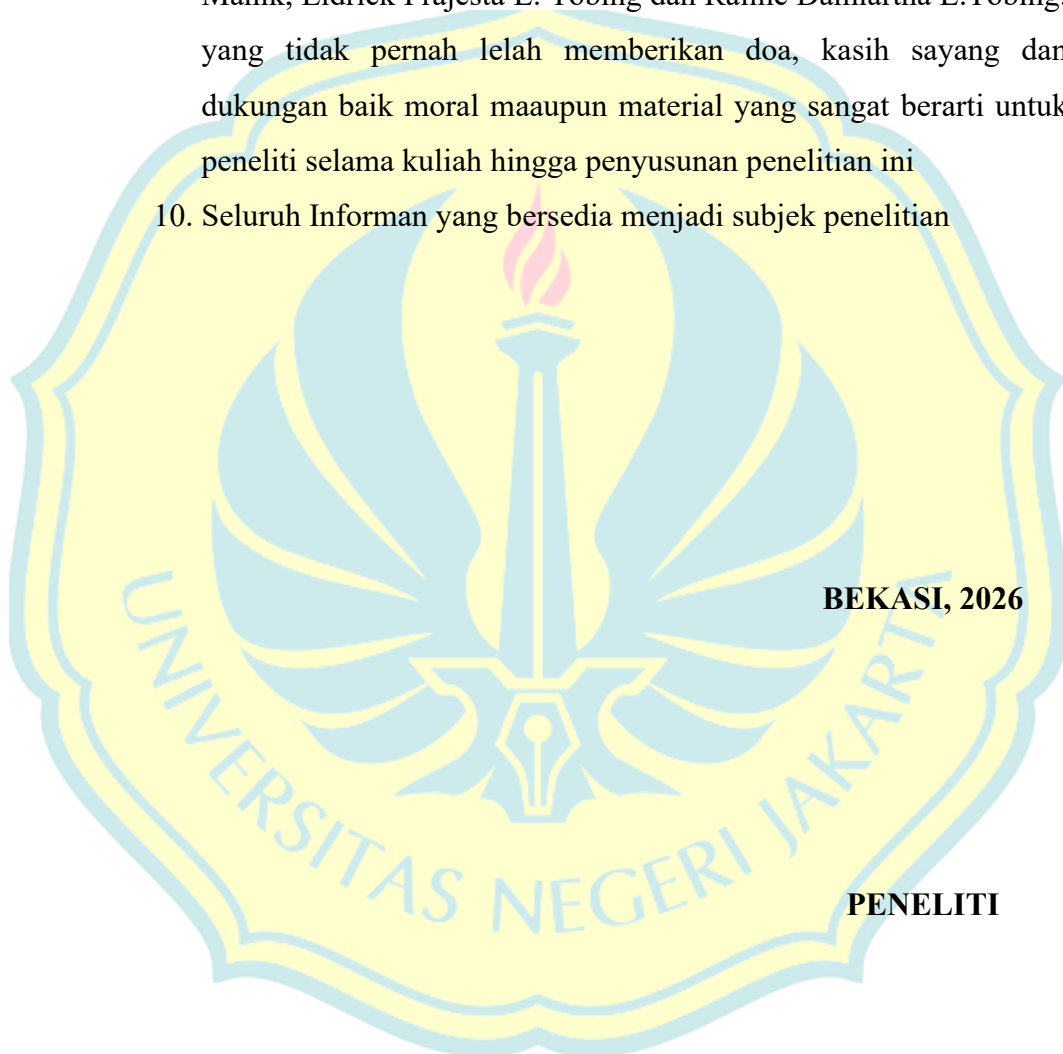
KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas penyertaan Tuhan Yesus Kristus serta kasih karunia dan kebaikannya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Eksplorasi Strategi Coping Pada *Caregiver* Informal dalam Merawat Keluarga Lansia Dengan Demensia”. Tujuan penelitian ini dilakukan merupakan salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi peneliti menyadari banyak terdapat kekurangan. Sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk dapat membantu dalam menyempurnakan penelitian ini. Selama proses penyusunan skripsi tidak terlepas dari bimbingan, masukan, dan dukungan dari berbagai macam pihak, secara langsung ataupun tidak langsung. Dengan demikian pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku wakil dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku wakil dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku wakil dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku koordinator Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Ibu Novitasari R Damanik, M.Si dan Ibu Khairina Widya Primandari H. S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan II yang bersedia memberikan bimbingan, dan arahan terhadap peneliti selama penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
8. Seluruh Staff, dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta

9. Keluarga terkasih Bapak M.A. Hutagaol, S.E. dan Ibu R.S. Siregar, S.E. serta abang dan kakak, abang Leonardo Manik, S.Psi. Kakak Rickha Doharny Afrina Hutagaol, S.E. Abang AKP Eko Tobing, S.Tr.K.,S.I.K.,M.A. Kakak Apt. Renatha Deska Chanesia Hutagaol, S.Farm. dan Kakak Rivitha Laras Saveria Hutagaol, S.Psi. serta ponakan tercinta Glenn Robertsian Manik, Gevariel Robertsian Manik, Eldrick Prajesta L. Tobing dan Raline Damiartha L.Tobing. yang tidak pernah lelah memberikan doa, kasih sayang dan dukungan baik moral maupun material yang sangat berarti untuk peneliti selama kuliah hingga penyusunan penelitian ini
10. Seluruh Informan yang bersedia menjadi subjek penelitian



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
LEMBAR MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II ACUAN TEORITIK.....	8
2.1 Demensia.....	8
2.1.1 Pengertian Demensia.....	8
2.1.2 Lansia dengan demensia.....	8
2.2 <i>Caregiver</i> Informal.....	9
2.2.1 Definisi <i>Caregiver</i>	9
2.3 Beban atau Tekanan pada <i>Caregiver</i> lansia dengan demensia	10
2.4 Strategi Coping.....	10
2.5 Kajian penelitian yang relevan.....	13
2.6 Kerangka berpikir.....	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
3.1 Subjek Penelitian.....	18
3.2 Tempat dan Waktu Peneltian	18

3.2.1	Tempat Penelitian.....	18
3.2.2	Waktu Penelitian	19
3.3	Pendekatan metode analisis kualitatif yang digunakan.....	20
3.4	Metode Pengumpulan data	21
3.5	Prosedur Pengumpulan data	21
3.5.1	Tahap Persiapan	21
3.5.2	Tahap Pelaksanaan	23
3.6	Prosedur Analisis data	24
3.7	TrustWorthiness	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		27
4.1	Deskripsi Subjek	27
4.1.1	Informan 1 (RA).....	27
4.1.2	Informan 2 (EH)	28
4.1.3	Informan 3 (TF).....	30
4.1.4	Significant Other 1	31
4.1.5	Significant Other 2 (PL).....	32
4.2	Temuan Penelitian.....	33
4.3	Dinamika Psikologis	43
4.3.1	Dinamika Psikologis Informan 1.....	43
4.3.2	Dinamika Psikologis Informan 2.....	44
4.3.3	Dinamika Psikologis Informan 3.....	45
4.4	Pembahasan.....	46
4.4.1	<i>Strategi Coping</i> berorientasi pada masalah.....	50
4.4.2	<i>Strategi Coping</i> Berorinetasi pada emosi.....	56
4.4.3	Temuan Lain	64
BAB V KESIMPULAN		70
5.1	Kesimpulan.....	70
5.2	Implikasi.....	71
5.3	Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN.....		75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 RA	85
Gambar 2 RR	85
Gambar 3 TF	86
Gambar 4 EH.....	86
Gambar 5 EH & PL.....	87



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Waktu & Tempat Pelaksanaan Wawancara	20
Tabel 2 Gambaran Informan	32
Tabel 3 Penerapan Strategi Coping.....	49
Tabel 4 Pedoman Wawancara Informan Utama	77
Tabel 5 Pedoman Wawancara Significant Other	79

