



**STRATEGI *COPING* STRES PADA LANJUT USIA BERJENIS KELAMIN
PEREMPUAN DI UNIT PELAKSANA TEKNIS PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA JEMBER**

SKRIPSI

Oleh

**Saila Dzirwati Rahmah
NIM. 102110101053**

**BAGIAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2014**



**STRATEGI *COPING* STRES PADA LANJUT USIA BERJENIS KELAMIN
PEREMPUAN DI UNIT PELAKSANA TEKNIS PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat dan mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh

**Saila Dzirwati Rahmah
NIM. 102110101053**

**BAGIAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2014**

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk :

1. Pemimpin hidupku, suami tercinta Gayuh Setiawan atas cinta dan kasih sayang yang tulus. Terima kasih banyak atas motivasi yang menjadi energi dahsyat dalam setiap langkahku. Ridhomu merupakan ridho Allah kepadaku.
2. Kedua orang tuaku tercinta, ayahanda Husnul Khuluq dan Ibunda Islahiyah yang tak pernah lelah mendoakanku disetiap sujud mereka dan berdoa untuk kesuksesan kebahagiaan anaknya. Motivasi yang mengandung energi dahsyat untuk menjalani kehidupanku selama ini tanpa melupakan nilai agama yang selama ini diajarkan.
3. Mertuaku tersayang, Bapak Mujiono dan Ibunda Sumarmi yang selalu mendoakan untuk kebahagiaan keluarga kecilku.
4. Kakakku Himmawan Sabda Maulana, Adikku Illyya Qonita Romadhon dan Ridhwanullah Akbar yang sangat saya banggakan, serta keluarga besar Bani Sulhan dan Bani Tholib, terima kasih atas doa dan kasih sayang yang selama ini diberikan untukku.

MOTTO

Sesungguhnya sholatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanya untuk Allah Tuhan semesta alam.

Qs. Al-An'am ayat 162. Al Quran dan Terjemahan. Bandung: Penerbit Hilal.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Saila Dzirwati Rahmah

NIM : 102110101053

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul “Strategi *Coping* Stres pada Lanjut Usia Berjenis Kelamin Perempuan di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember” merupakan hasil karya sendiri, kecuali telah disebutkan sumber pustaka yang telah dicantumkan dan penelitian ini bukan merupakan hasil plagiat. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isi dari penelitian ini, sebagaimana bahwa sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 19 Agustus 2014

Yang Menyatakan

Saila Dzirwati Rahmah

NIM. 102110101053

HALAMAN PEMBIMBINGAN

SKRIPSI

**STRATEGI *COPING* STRES PADA LANJUT USIA BERJENIS KELAMIN
PEREMPUAN DI UNIT PELAKSANA TEKNIS PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA JEMBER**

Oleh

**Saila Dzirwati Rahmah
NIM 102110101053**

**Dosen Pembimbing I
Dosen Pembimbing II**

Pembimbing :
: Erdi Istiaji, S.Psi., M.Psi., Psikolog
: Dewi Rokmah, S.KM., M.Kes.

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Strategi *Coping* Stres pada Lanjut Usia Berjenis Kelamin Perempuan di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember” telah diuji dan disahkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 19 Agustus 2014
Tempat : Fakultas Kesehatan Masyarakat

Tim Penguji :

Ketua,

Sekretaris

Drs. Husni Abdul Gani, M.S.
NIP. 19560810 198303 1 003

Dewi Rokhmah, S.KM., M.Kes.
NIP. 19780807 200912 2 001

Anggota I

Anggota II

Erdi Istiaji, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.19760613 200812 1 002

Erna Ipak Rahmawati, S.Psi., M.A.
NIP. 19780507 200501 2 001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Jember

Drs. Husni Abdul Gani, M.S.
NIP. 19560810 198303 1 003

***Coping Stress Strategy in the Female Elderly at Technical Unit
of Elderly Social Services Jember***

Saila Dzirwati Rahmah

*Department of Health Promotion and Behavioral Science
Faculty of Public Health, University of Jember*

ABSTRACT

Stress is a condition where a person very depressed. Coping stress in the Elderly is any attempt to regulate environmental demands and conflicts that arise, reducing the mismatch or gap of perception between the demands of stressful situations with the individual's ability to meet these demands. The purpose of this study was to analyze the stress coping strategies in female elderly in the Technical Unit of Elderly Social Services of Jember. This study used qualitative research with case study approach triangulation techniques. The results of research indicate that the elderly most experienced stress caused by the social environment, physical environment, and the stress of the family. The social environment is a friend into the causes of stress. The cause of the stress that comes from the physical environment, that not appropriate with the conditions of the Elderly, and the stress comes from family with never accept their most existence. Main informants in this study that female elderly are dominant to coped stress using stress coping strategies form of emotional focused coping rather than problem focused coping form because female prefer the feeling than logic. Technical Unit of Elderly Social Services of Jember needs to counseling coaching the officials to increase knowledge of strategy coping stress in elderly, adjust the facilities with elderly condition, and increase the activities how can help to coping stres.

Keywords : *coping stress strategies, female elderly, Technical Unit of Elderly Social Services Jember*

RINGKASAN

Strategi *Coping* Stres pada Lanjut Usia Berjenis Kelamin Perempuan di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember; Saila Dzirwati Rahmah; 102110101053; 2014; 191 Halaman; Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Biro Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan jumlah lanjut usia di Indonesia tahun 2005-2010 adalah 8.5% dari total penduduk atau 19,9 juta dan tahun 2025 seperlima penduduk Indonesia adalah lansia. Lansia membutuhkan perlakuan dan perhatian khusus dari orang sekitarnya yaitu keluarga. Kenyataan di era modern ini anak lebih mementingkan keluarga barunya daripada orang tuanya, serta disibukkan dengan pekerjaan sehingga perhatian terhadap orang tua menjadi berkurang. Perubahan perlakuan anak menjadi faktor penyebab anak membawa ibu ke Panti, faktor lainnya adalah karena orang tua menganggap dirinya sebagai penambah beban tanggungan anak. Lansia perempuan yang tinggal di Panti lebih sering mengalami stres dari pada Lansia laki-laki yang disebabkan berbagai sumber penyebab stres, sehingga perlu menangani stres dengan strategi *coping*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis strategi *coping* stres pada lanjut usia berjenis kelamin perempuan di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember (UPT PSLU Jember). Informan penelitian terdiri dari informan kunci yaitu Kepala UPT PSLU Jember, informan utama yaitu Lansia perempuan yang tinggal di UPT PSLU Jember, dan informan tambahan adalah petugas UPT PSLU Jember. Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Peneliti menggunakan sumber data primer yang bersumber dari hasil wawancara dengan informan kunci, informan utama, dan informan tambahan, sedangkan data sekunder merupakan data untuk melengkapi data primer. Instrumen pengumpulan data menggunakan *guide interview* dan lembar observasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab stres Lansia perempuan di UPT PSLU Jember sebagian besar disebabkan ketidakcocokan Lansia dengan teman sesama penghuni UPT PSLU Jember, sebagian kecil informan utama mengalami stres karena fasilitas, dan sarana prasarana yang kurang sesuai dengan kondisi Lansia, dan sebagian besar lainnya dikarenakan keluarga yang tidak mau menerima kehadiran informan utama. Strategi *coping* stres yang dilakukan Lansia perempuan yaitu *emotional focused coping* (terdiri dari *avoidance*, *denial*, *self-criticism*, dan *possitive reappraisal*) dan *problem focused coping* (terdiri dari *planfull problem solving*, *direct action*, *assistance seeking*, dan *Information seeking*).

Strategi *coping* stres *emotional focused coping* bentuk *avoidance* dilakukan dengan cara membayangkan hal yang menyenangkan dan melakukan aktivitas yang dapat menghilangkan stres seperti senam, kerja bakti, dan pengajian. Bentuk *denial* dilakukan dengan cara menjauhkan diri dari teman dan acuh tak acuh. Bentuk *self-criticism* dilakukan dengan cara menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab masalah yang dialami. Bentuk *possitive reappraisal* dilakukan dengan cara mengaji, dan mendekatkan diri Kepada Tuhan. Strategi *coping* stres *problem focused coping* bentuk *planfull problem solving* dilakukan dengan cara konsultasi dan musyawarah dengan petugas. Bentuk *direct action* dilakukan dengan cara menegur teman dan tindakan meminta maaf. Bentuk *assistance seeking* dilakukan dengan cara mencari dukungan sosial baik dari teman maupun dari petugas. Bentuk *information seeking* dilakukan dengan cara mencari informasi tentang cara untuk mengatasi permasalahan yang dialami kepada petugas. Informan Utama lebih dominan mengatasi stres menggunakan strategi *coping* stres bentuk *emotional focused coping* daripada bentuk *problem focused coping* karena perempuan lebih mengutamakan perasaan daripada logikanya.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “*Strategi Coping Stres pada Lanjut Usia Berjenis Kelamin Perempuan di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember*”. Skripsi ini disusun untuk melakukan penelitian guna memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Strata Satu (S1) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak atas segala bantuan, kerja sama, dan kontribusi pemikiran yang telah diberikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Husni Abdul Gani M.S. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember dan Dosen Penguji yang telah memberikan motivasi dan dorongannya kepada penulis dalam proses menyelesaikan skripsi.
2. Bapak Erdi Istiaji, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember sekaligus Dosen Pembimbing Utama (DPU) dan Ibu Dewi Rokhmah S.K.M. M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Anggota (DPA) yang telah memberikan bimbingan, motivasi, pemikiran dan perhatian serta meluangkan waktunya sehingga skripsi ini dapat disusun dengan baik.
3. Ibu Rahayu Sri Pujiati S.KM., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis selama penulis berkuliah.
4. Semua guru-guru dari TK hingga SMA serta bapak dan ibu dosen yang telah memberikan ilmunya semoga bermanfaat dan mendapatkan balasan dari-Nya dan

seluruh jajaran staf FKM, yang telah memberikan kelancaran selama proses pembuatan skripsi saya.

5. Suamiku tercinta Gayuh Setiawan yang tak pernah lelah mendoakan dan memberiku semangat, motivasi, dan cinta yang tulus selama ini.
6. Ayahanda Husnul Khuluq dan Ibunda Islahiyah yang tak pernah lelah mendoakanku disetiap sujud mereka untuk kesuksesan dan kebahagiaan anaknya. Motivasi yang mengandung energi dahsyat untuk menjalani kehidupanku selama ini tanpa melupakan nilai agama yang selama ini diajarkan.
7. Bapak mertua Mujiono dan Ibu mertua Sumarmi yang tak pernah lelah memberikan dukungan, doa, dan motivasinya selama ini.
8. Mbah Kakung dan Mbah Putri yang selalu medoakan setiap ujianku dan berdoa untuk kesuksesanku.
9. Himmawan Sabda Maulana kakak terbaik sepanjang hidupku, Adikku Illyya Qonita Romadhon dan Ridhwanullah Akbar yang selalu ku rindukan, terima kasih atas semangat, doa, serta kasih sayang yang tulus.
10. Pak De, Bu De, Bulek, Om, dan sepupu yang selalu memberikan dukungan dan mendoakanku.
11. Teman-teman seperjuanganku Ulid, Anggi, Erna, Ukhti Hesty, Indira, dan teman-teman peminatan PKIP lain serta mahasiswa angkatan 2010, yang tidak bisa disebut satu per satu terima kasih sudah menjadi teman-teman terbaikku dan memberikan masukan, saran, kritik serta semangat dalam menyusun skripsi ini.
12. Teman-teman kos Ekin, Novin, Dinasty, Fera, Rere, Wulan, Ines, dan teman-teman lain yang tidak bisa disebut satu per satu atas semangat, canda tawa, dan segalanya baik susah maupun senang selama berkuliah di FKM Universitas Jember.
13. Serta semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Atas perhatian dan dukungannya, penulis menyampaikan terima kasih.

Jember, 19 Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PEMBIMBINGAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN... ..	viii
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xiii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.2.1 Tujuan Umum	10
1.2.2 Tujuan Khusus	10
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.3.1 Manfaat Teoritis	11
1.3.2 Manfaat Praktis	11
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Stres	12
2.1.1 Pengertian Stres	12
2.1.2 Sumber-Sumber Stres.....	13

2.1.3	Jenis Stres	15
2.1.4	Tahap Stres	16
2.1.5	Manifestasi Klinis terhadap Stres.....	17
2.1.6	Reaksi Psikologi terhadap Stres.....	18
2.2	Manajemen Stres	20
2.3	<i>Coping</i> Stres	22
2.3.1	Pengertian <i>Coping</i>	22
2.3.2	Pengertian Strategi <i>Coping</i>	23
2.3.3	Klasifikasi dan Bentuk <i>Coping</i>	23
2.4	Lanjut Usia	26
2.4.1	Batasan Lanjut Usia.....	28
2.4.2	Tipe Lanjut Usia.....	28
2.4.3	Hak dan Kewajiban Lanjut Usia	29
2.4.4	Tugas dan Tanggungjawab	30
2.4.5	Bentuk Pemberdayaan Lanjut Usia	30
2.4.6	Pemberdayaan Lanjut Usia	31
2.4.7	Konsep Lanjut Usia	33
2.4.8	Teori-Teori Biologi Mengenai Penuaan	36
2.4.9	Perubahan Umum yang Terjadi pada Lanjut Usia	37
2.4.10	Gambaran Fisik pada Lanjut Usia	41
2.4.11	Masalah Lanjut Usia.....	44
2.4.12	Masalah Kesehatan Lanjut Usia.....	45
2.4.13	Hubungan Stres dengan Lanjut Usia	52
2.4.14	Potensi Lanjut Usia	55
2.4.14	Kesehatan Jiwa Lanjut Usia	56
2.4	Kerangka Teori.....	60
2.5	Kerangka Konsep.....	61
BAB 3.	METODE PENELITIAN.....	64
3.1	Jenis Penelitian	64

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	64
3.2.1.Lokasi Penelitian	64
3.2.2.Waktu Penelitian	65
3.3 Sasaran dan Penentuan Informan Penelitian	65
3.3.1 Sasaran Penelitian	65
3.3.2 Penentuan Informan Penelitian	65
3.4 Fokus Penelitian	67
3.5 Data dan Sumber Data Penelitian.....	68
3.5.1 Data Primer	68
3.5.2 Data Sekunder	69
3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	69
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	69
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	72
3.7 Validitas dan Reliabilitas Data	72
3.8 Teknik Penyajian dan Analisis Data.....	73
3.8.1.Teknik Penyajian Data	73
3.8.2.Analisis Data.....	74
3.9 Alur Penelitian	76
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN	77
4.1 Proses Pengerjaan Lapangan	77
4.2 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	78
4.3 Gambaran Karakteristik Informan Utama	82
4.3.1 Karakteristik Informan Utama Berdasarkan Usia dan Alamat Asal.....	82
4.3.2 Karakteristik Informan Tambahan Berdasarkan Pendidikan dan Pekerjaan	87
4.3.3 Karakteristik Informan Tambahan Berdasarkan Status Perkawinan, Jumlah Anak, dan Lama Tinggal di UPT PSLU Jember.....	88

4.4	Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Lanjut Usia Berjenis Kelamin Perempuan Di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember.....	90
4.4.1	.Stres yang disebabkan oleh Lingkungan	91
4.4.2	.Stres yang disebabkan oleh Keluarga	95
4.5	Strategi <i>Coping</i> Stres melalui <i>Emotional Focused Coping</i> (yang Terdiri dari <i>Avoidance, Denial, Self-Criticism, dan Positive Reappraisal</i>) pada Lanjut Usia Berjenis Kelamin Perempuan	99
4.6	Strategi <i>Coping</i> Stres melalui <i>Problem Focused Coping</i> (yang Terdiri dari <i>Planfull Problem Solving, Direct Action, Assistance Seeking, dan Information Seeking</i>) pada Lanjut Usia Berjenis Kelamin Perempuan	107
BAB. 5	KESIMPULAN DAN SARAN.....	115
5.1	Kesimpulan	115
5.2	Saran	117
	DAFTAR PUSTAKA	119
	LAMPIRAN	125

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 : Fokus Penelitian dan Pengertian	67
Tabel 4.2 : Karakteristik Informan Utama Berdasarkan Usia dan Alamat Asal.....	82
Tabel 4.3 : Karakteristik Informan Tambahan Berdasarkan Pendidikan dan Pekerjaan	87
Tabel 4.4 : Karakteristik Informan Tambahan Berdasarkan Status Perkawinan, Jumlah Anak, dan Lama Tinggal di UPT PSLU Jember.....	88

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Proses Stres, <i>Coping</i> , dan Adaptasi	13
Gambar 2.2 : Teori S-O-R.....	61
Gambar 2.3 : Kerangka konseptual penelitian (Modifikasi Teori SOR dengan Teori Strategi <i>Coping</i>)	63
Gambar 4.1 : Bagan Struktur Organisasi UPT PSLU Jember.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Lembar Pernyataan Persetujuan	125
B. Panduan Wawancara Untuk Informan Utama	126
C. Panduan Wawancara Untuk Informan Kunci.....	131
D. Panduan Wawancara Untuk Informan Tambahan	133
E. Lembar Observasi	135
F. Tabel Ringkasan Transkrip Wawancara	139
G. Transkrip Wawancara	143
H. Dokumentasi	187
I. Denah UPT PSLU Jember.....	190
J. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	191

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Arti Lambang :

>: Lebih besar dari

< : Lebih kecil dari

Daftar Singkatan :

LIPOSOS : Lingkungan Pondok Sosial

PMKS : Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial

SD : Sekolah Dasar

SGB : Sekolah Guru Bantu

SMP : Sekolah Menengah Pertama

SMA : Sekolah Menengah Atas

UPT PSLU : Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia