

**STRATEGI *COPING* EMOSIONAL PADA LANSIA
YANG TINGGAL SENDIRI DI DESA PEKIK NYARING
BENGKULU TENGAH**



SKRIPSI

Oleh:

NAGITA CINTA UTAMI PRAYOGA
NIM. 2223320031

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2026 M/ 1448 H**

**STRATEGI *COPING* EMOSIONAL PADA LANSIA
YANG TINGGAL SENDIRI DI DESA PEKIK NYARING
BENGKULU TENGAH**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling Islam

OLEH:

NAGITA CINTA UTAMI PRAYOGA
NIM. 2223320031

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

UNIVERSITAS NEGERI FATMAWATI SUKARNO

BENGKULU

TAHUN 2026 M/ 1448 H



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211
Telp. (0736)51276-51771 Fax. (0736)51771- Bengkulu

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama **Nagita Cinta Utami Prayoga NIM: 2223320031** yang berjudul **"Strategi Coping Emosional Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri Di Desa Pekik Nyaring Bengkulu Tengah"**. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II oleh karena itu, sudah layak untuk diajukan dalam sidang munaqasyah/skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, 5 Agustus 2026

Tim Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Triyanti Purnastuti, MA.Si
NIP. 198202102005012003

Asti Harwati, M.Pd
NIP. 199108252023212050

Mengetahui,
An. Dekan FUAD
Wakil Dekan I

Dr. Nelly Marhayati S.Ag., M.Si
NIP. 198601012011011012



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211
Telp. (0736)51276. 51771 Fax. (0736)51771. Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **Nagita Cinta Utami Prayoga, NIM: 2223320031** yang berjudul **"Strategi Coping Emosional Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri Di Desa Pekik Nyaring Bengkulu Tengah"** telah diujikan dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 17 Juni 2026

Dengan ini dinyatakan LULUS, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, 9 Agustus 2026

Dekan

Prof. Dr. Suryani, M. Ag
NIP. 196901011996032002

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

Dr. Triyanti Pujastuti, MA, Si
NIP. 198202102005012003

Asti Harvati, M.Pd
NIP. 199108252023212050

Penguji I

Penguji II

Dr. Asniti Karni, M.Pd, Kons
NIP. 197203122000032003

Dr. Lailatul Badriah, S.Psi, MA
NIP. 199109042019032008

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan:

1. Skripsi yang berjudul "*Strategi Coping Emosional Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri di Desa Pekik Nyaring Bengkulu Tengah*", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di UINFAS Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali dari arahan tim pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini. Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu,

2026

Penulis



Nagita Cinta Utami Prayoga

Nim: 2223320031

MOTTO

“Pada akhirnya ini semua hanyalah permulaan”

-Nadin Amizah-

“Aku membahayakan nyawa ibuku untuk lahir ke dunia, jadi
tidak mungkin aku tidak ada artinya”

“Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah
orang yang tidak pernah melangkah”

-Buya Hamka-



HALAMAN PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar yang paling berarti dan paling indah dalam skripsi ini kecuali lebar persembahan. Rasa syukur dan bahagia yang saya rasakan ini akan saya persembahkan kepada orang – orang yang sangat berarti dalam proses perjalanan saya, karena berkat doa dan dukungan dari mereka saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Bismillahirrahmanirrahim, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, terkasih, dan tersayang, Bapak Rahyo Prayoga dan Ibu Kristina Sri Sundari. Tidak ada kata yang cukup untuk membalas semua pengorbanan, kesabaran, dan doa-doa yang selalu mengiringi setiap langkahku. Terima kasih sudah selalu percaya, membiayai, dan menjadi tempat pulang paling nyaman saat semuanya terasa sangat berat. Mereka memang bukan seorang sarjana, tapi beliau berhasil menjadikan anaknya seorang sarjana. Gelar dan karya ini adalah persembahan kecil dariku untuk kalian, pahlawan terhebat dalam hidupku. Maaf jika selama ini masih sering merepotkan. Saya tahu, Bapak dan Ibu sering

menunda keinginan sendiri dan mengorbankan banyak hal agar saya bisa sampai di titik ini. Maafkan saya jika belum bisa membalas semua kebaikan itu. Semoga pencapaian kecil ini bisa sedikit menghapus rasa lelah Bapak dan Ibu, dan menjadi alasan untuk kalian tersenyum bangga. Terima kasih sudah menjadi orang tua terbaik.

2. Kepada adik saya Raka Anugrah Dwi Prayoga terimakasih atas semua doa yang telah engkau berikan. Semangat terus untuk kehidupan kedepannya “Tumbuh lebih baik cari panggilanmu jadi lebih baik dibanding diriku”.
3. Kepada dosen pembimbing, Ibu Dr. Triyani Pujiastuti, MA.Si dan Ibu Asti Haryati, M.Pd saya mengucapkan terima kasih atas arahan, bimbingan, dan inspirasi yang diberikan sepanjang proses penelitian ini. Keteladanan, kesabaran, serta ilmu yang telah dibagikan menjadi bekal berharga yang akan selalu saya kenang. Saya sangat menghargai setiap waktu, tenaga, dan pemikiran yang telah dicurahkan demi keberhasilan penelitian ini.

4. Kepada sahabat terbaikku Herlaya Kastina, S.Sos dan Alifia Zuela Sari Wandu yang sebentar lagi menjadi sarjana, perjumpaan kita dibangku kuliah anugerah yang yak pernah penulis duga. Kalian bukan hanya sekedar teman, melainkan sahabat yang selalu hadir dalam setiap fase penulis. Terima kasih untuk setiap tawa yang menguatkan, cerita yang menemani, dan kebersamaan yang membuat segala lelah menjadi ringan. Kehadiran kalian bukan hanya mengisi waktu melainkan meninggalkan jejak hangat yang akan selalu penulis ingat. Semoga persahabatan ini selalu terjaga, melampaui jarak, waktu, dan kesibukan yang akan datang.
5. Kepada keluarga besar Alm Bapak Karyo dan Alm Bapak Antonius Dalimin saya ucapkan beribu terima kasih telah memberikan semangat dan dukungannya.
6. Teman-teman seperjuanganku terima kasih atas setiap kebersamaan, tawa, semangat, dan dukungan yang kalian berikan sepanjang perjalanan perkuliahan. Kalian bukan hanya teman, tapi juga keluarga yang selalu ada dalam suka maupun duka.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Aamiin.



ABSTRAK

NAGITA CINTA UTAMI PRAYOGA, 2223320031
“STRATEGI *COPING* EMOSIONAL PADA LANSIA
YANG TINGGAL SENDIRI DI DESA PEKIK NYARING
BENGKULU TENGAH”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk tekanan emosional dan strategi coping emosional lansia yang tinggal sendiri di Desa Pekik Nyaring, Bengkulu Tengah. Penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif ini melibatkan sepuluh informan (lima lansia dan lima pendukung) yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang tinggal sendiri rentan mengalami tekanan emosional berupa kesepian, kehilangan, dan kecemasan. Dalam menghadapinya, mereka menerapkan strategi *emotion-focused coping* yaitu: *self-controlling* (menenangkan pikiran), *distancing* (mengalihkan pikiran melalui aktivitas harian dan interaksi sosial), serta *positive reappraisal* (memaknai hidup secara positif). Strategi dominan yang digunakan adalah *positive reappraisal* di mana pendekatan ibadah, doa, dan penerimaan diri menjadi sumber kekuatan utama. Kesimpulannya, lansia yang hidup sendiri mampu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya melalui kemandirian, penerimaan keadaan, dan kepasrahan kepada Tuhan.

Kata Kunci: Strategi *Coping* Emosional, Lansia, Tekanan Emosional, Tinggal Sendiri

ABSTRACT

NAGITA CINTA UTAMI PRAYOGA, 2223320031
“EMOTIONAL COPING STRATEGIES AMONG ELDERLY
PEOPLE LIVING IN PEKIK NYARINGG VILLAGE
CENTRAL BENGKULU”

This study aims to determine the forms of emotional distress and coping strategies of elderly people living alone in Pekik Nyaring Village, Central Bengkulu. This qualitative research using a descriptive phenomenological method involved ten informants (five elderly and five supporters) selected through purposive sampling. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. The results showed that the elderly living alone are vulnerable to emotional distress such as loneliness, loss, and anxiety. In dealing with these conditions, they apply emotion-focused coping strategies: self-controlling (calming the mind), distancing (diverting thoughts through daily activities and social interactions), and positive reappraisal (finding positive meaning in life). The most dominant strategy used is positive reappraisal, where worship, prayer, and self-acceptance become the main source of strength. In conclusion, elderly people living alone are able to maintain their psychological well-being through independence, acceptance of their circumstances, and submission to God.

Keyword: *Emotional Coping Strategy, Elderly, Emotional Distress, Living Alone*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh

Alhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, taufik dan hidayahnya yang telah diberikan kepada kita khususnya pada penulis sehingga penulis bisa mengajukan skripsi yang berjudul “Strategi *Coping* Emosional Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri Di Desa Pekik Nyaring Bengkulu Tengah”. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW. Penulis menyadari terselenggaranya penulisan skripsi ini tak lepas dari bimbingan, motivasi dari berbagai pihak.

Untuk itu kami menghaturkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung. Penulis menyadari akan adanya kelemahan dan kekurangan dari berbagai sisi karya tulis ini, namun demikian penulis sudah berusaha maksimal untuk membuat karya tulis ini menjadi yang terbaik sebagai tulisan penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof Dr. H. Khairudin, M.Ag. Selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang sudah memberikan fasilitas untuk kelancaran penulis selama menempuh Studi di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Prof. Dr. Suryani, M.Ag Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang sudah memberikan saya kepercayaan untuk bisa menempuh kuliah di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
3. Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah UINFAS Bengkulu.
4. Asti Hayati, M.Pd Selaku Pembimbing Akademik sekaligus pembimbing II yang telah sangat membantu dan memberikan semangat selama proses studi.
5. Dr. Triyani Pujiastuti, MA.Si selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Noval Ananta, SH. MH selaku kepala desa Pekik Nyaring beserta jajarannya yang telah membantu dalam proses penelitian dilakukan.
7. Kepada informan yang telah berkontribusi penuh dalam memberikan sumber informasi bagi penulis.
8. Staf dan Karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UINFAS) Bengkulu yang telah memberikan pelayanan yang baik dalam hal administrasi.
9. Kepada Kedua orang tuaku terima kasih yang sebesar-besarnya karena tanpa dukungan, doa, dan kasih sayang yang tiada henti, penulis tidak akan dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan motivasi selama ini dan selalu ada doa tulus dari kalian yang memberi semangat. Kalian selalu memberikan yang terbaik dalam segala proses ini.
10. Kepada seluruh teman-teman Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2022 yang sudah membantu mendukung di dalam mengerjakan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna karena keterbatasan, wawasan dan ilmu pengetahuan, namun penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca serta dapat dijadikan bahan pembelajaran. Penulis banyak mengucapkan terima kasih atas segala bantuannya dan penulis berharap semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kita semua.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bengkulu, 2026
Penulis

Nagita Cinta Utami Prayoga

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	12
F. Kajian Penelitian Terdahulu.....	14
G. Sistem Penulisan Skripsi.....	23

BAB II LANDASAN TEORI	25
A. Strategi <i>Coping</i> Emosional	25
1. Pengertian Strategi <i>Coping</i> Emosional	25
2. Jenis Strategi <i>Coping</i> Emosional	27
3. Aspek – Aspek Strategi <i>Coping</i> Emosional	30
B. Lansia	34
1. Pengertian Lansia.....	34
2. Batasan Usia Lansia.....	36
3. Ciri – Ciri Lansia	37
4. Tekanan Emosional Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Informan Penelitian.....	48
D. Sumber Data	49
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Teknik Keabsahan Data	54
G. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	58
B. Informan Penelitian.....	74
C. Hasil Penelitian.....	80
D. Pembahasan Hasil Penelitian	114
BAB V PENUTUP.....	124
A. Kesimpulan.....	124
B. Saran	126
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Jumlah Penduduk	64
Tabel 4. 2 Data Pekerjaan Penduduk	69
Tabel 4. 3 Data Informan Utama Penelitian.....	70
Tabel 4. 4 Data Informan Pendukung Penelitian	71
Tabel 4. 5 Bentuk Tekanan Emosional Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri.....	79
Tabel 4. 6 Strategi Coping Emosional Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri	96



DAFTAR GAMBAR

1. Struktur Organisasi Pemerintahan Desa 74

