

Psikoedukasi Tentang Strategi Coping Stres Pada *Caregiver* yang Merawat Lansia dengan Penyakit Kronis di Panti Jompo Budi Agung Kota Kupang

Eduardus Julio Angga Huky¹, Yuni Maharani Manafe¹, Anna Larasanya Sogen¹, Veronika Raymond¹, Felichia Findyanti Lengga¹, Marike Magi Tada¹, Rosalia Kartona Riberu¹, Fidelis Aquino¹, Kristiano S K Mejon¹, Shela Christine Pello¹, Dian Lestari Anakaka¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Maret 19, 2026

Approved Maret 30, 2026

Keywords:

Caregiver; Lansia dengan Penyakit Kronis; Coping Stres; Psikoedukasi

ABSTRAK

Pengasuh atau *caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis menjadi salah satu kelompok pekerja yang kurang mendapatkan dukungan psikologis. Kelelahan kerja saat merawat lansia terutama yang mengalami penyakit kronis akan memberikan beban fisik dan psikologis yang merugikan dan dapat mengarah pada kondisi stres. Kegiatan intervensi berupa psikoedukasi ini dirancang untuk membantu *caregiver* menemukan strategi coping stres berupa *self-care* yang ideal bagi diri mereka. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 11 *caregiver* di Panti Jompo Budi Agung Kota Kupang, yang memiliki pengalaman dalam merawat lansia dengan penyakit kronis. Metode psikoedukasi yang digunakan adalah *experience learning* dan metode ceramah yang umum digunakan. Hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa *caregiver* dapat memahami strategi coping stres dengan baik, terbukti melalui pengujian nilai *pre-test* dan *post-test* dengan perubahan nilai mean yaitu 6.636 menjadi 9.364.

© 2025 JGEN

*Corresponding author email: hukyeduardusjulioangga@gmail.com

PENDAHULUAN

Beban penyakit kronis menjadi masalah kesehatan dunia yang sedang berkembang hingga sekarang (Culberson, 2017). Penyakit kronis merujuk pada kondisi kesehatan yang berkelanjutan atau berulang yang tidak disebabkan oleh infeksi atau ditularkan melalui kontak, serta biasanya tidak dapat dicegah dengan vaksin dan jarang sembuh secara spontan. Secara umum, penyakit kronis seringkali disebabkan dari hasil kombinasi perilaku yang tidak sehat, pengaruh faktor sosial serta lingkungan yang berkembang seiring waktu (Shantz & Elliott, 2020).

Berbagai penyakit kronis kini memengaruhi anak-anak dan remaja serta orang dewasa. Kurangnya aktivitas fisik telah dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit

kronis (Anderson & Durstine, 2019). Penyakit kronis juga disebabkan oleh berbagai perilaku yang merusak kesehatan seperti merokok, minum alkohol, gizi buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan paparan kondisi sosial yang mencakup kondisi hidup yang penuh tekanan, kemiskinan, dan pusat kota yang berfokus pada kendaraan bermotor dari waktu ke waktu yang memberikan kerugian bagi tubuh (Shantz & Elliott, 2020).

Tingkat kejadian penyakit kronis cenderung semakin meningkat seiring bertambahnya usia (Buttorff dkk., 2017). Individu lanjut usia atau lansia telah menjadi salah satu populasi dengan paparan penyakit kronis yang perlu diperhatikan. Hal ini dikarenakan proses penuaan yang ditandai dengan penurunan kesehatan fisik, status fungsional, serta hubungan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka (Min dkk., 2022).

Individu lanjut usia yang sakit kronis bergantung pada *caregiver* informal mereka dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Dalam rangka mendukung individu lansia dengan penyakit kronis, pemberi perawatan atau *caregiver* menjadi penting untuk hadir dan memberikan tindakan yang maksimal. Namun, fenomena menunjukkan bahwa pengasuh atau *caregiver* pada orang lanjut usia juga menghadapi berbagai tingkat beban mulai dari beban fisik, psikologis, dan finansial yang mempengaruhi kinerja mereka (Faronbi dkk., 2019).

Caregiver telah menjadi sumber dukungan penting bagi lansia, yang bertanggung jawab atas sebagian besar kebutuhan untuk memberikan perawatan (Aman dkk., 2020). Penelitian melaporkan bahwa penyakit kronis dan penyediaan perawatan pada lansia adalah pemicu stres utama bagi *caregiver* mereka, yang dapat menyebabkan kesulitan perawatan, dan stres pengasuhan. Stres pengasuhan merupakan ancaman bagi kesehatan fisik dan mental pengasuh (Yue dkk., 2022).

Pada pengasuh atau *caregiver* di Panti Jompo Budi Agung Kupang, penelitian menunjukkan bahwa pengasuh mengalami tekanan psikologis berupa stres kerja (Wanu, 2025). Hasil wawancara pada pengasuh di Panti Jompo Budi Agung juga mendukung kondisi ini yang dipengaruhi oleh faktor seperti kesulitan menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan serta proses memberikan perawatan kepada lansia. Pengasuh melaporkan bahwa pengalaman yang dialami memberikan pengaruh terhadap kondisi stres yang dialami selama bekerja merawat lansia dengan penyakit kronis.

“Kadang kadang saya juga pusing. Sekarang, saya sedang merawat lansia yang satu ini, yang ada di ruangan sebelah. Kami ini, baru pulang dari rumah sakit, saya ambil dia pusing (punya) obat. Sedangkan, tadi, ini mau kasih mandi, dari pagi beliau tidak mau. Karena waktu mau mandi, ini dia punya jam untuk ambil obat di rumah sakit. Jadi, kasih tinggal air panas untuk mandi, baru kami pergi ambil obat di Rumah Sakit Boromeus. Jadi, bagi waktu untuk ini dan itu, saya juga pusing. Jadi, masak air panas, beta (saya) kasih mati di dapur, andia (makanya) pulang, baru b (saya) kasih mandi saat waktu sudah sore”. (RA, Perempuan 28 Tahun)

Hal ini kemudian mempengaruhi kinerja mereka dalam memberikan perawatan bagi lansia (Wanu, 2025). Kebutuhan utama bagi *caregiver* atau pengasuh dalam program psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan wawasan tentang strategi coping dalam

menanggulangi dampak negatif dari pengasuhan saat merawat lansia dengan penyakit kronis.

Sebagai upaya untuk mendukung pengasuh atau *caregiver* yang merawat individu lanjut usia dengan penyakit kronis, perlu untuk meningkatkan wawasan tentang strategi coping stres guna menjaga kesehatan mental serta kinerja mereka dalam memberikan perawatan yang ideal. Kondisi ini mengacu pada pemberian wawasan tentang coping stres yang merupakan pikiran dan tindakan yang dilakukan individu untuk meringankan aspek negatif dari situasi yang menegangkan (DeLongis & Puterman, 2007). Program psikoedukasi ini akan dilaksanakan bagi *caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis di Panti Jompo Budi Agung Kota Kupang.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berupa kegiatan psikoedukasi tentang strategi coping stres yang tepat dan ideal pada 11 pengasuh yang merawat lansia dengan penyakit kronis di Panti Jompo Budi Agung Kota Kupang. Psikoedukasi adalah metode pemberian pendekatan teoritis dan praktis kepada pasien atau klien dan keluarga mereka untuk memahami serta mengatasi konsekuensi gangguan psikologis atau penyakit kronis dari respons fisik mereka. Tujuan utama psikoedukasi adalah peningkatan kepatuhan; peningkatan manajemen penyakit atau keterampilan pengendalian stres, seperti pengenalan dini kekambuhan dan pengembangan strategi untuk mengatasi gejala secara efektif (Suzuki & Tanoue, 2013).

Pelaksanaan kegiatan ini juga menggunakan pendekatan *experience-learning* atau belajar melalui pengalaman menggunakan teknik relaksasi dan *journaling*. Metode *experience-learning* merupakan metode ketika peserta terlibat atau dilibatkan dalam kegiatan tertentu seperti melakukan tugas tertentu atau mengamati objek atau rekaman kejadian tertentu, baik secara sendiri-sendiri atau bersama satu atau lebih peserta atau anggota kelompok lain (Supratiknya, 2011).

Kegiatan psikoedukasi ini akan dievaluasi menggunakan *pre-test dan post-test*. *Pre-test* adalah tes yang diberikan kepada peserta atau partisipan sebelum memulai proses pembelajaran, pelatihan, atau psikoedukasi. Sedangkan *post-test* adalah tes yang diberikan kepada peserta atau partisipan setelah proses pembelajaran, pelatihan, atau psikoedukasi dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dengan tema “Psikoedukasi tentang Strategi Coping Stres pada *Caregiver* yang Merawat Lansia dengan Penyakit Kronis di Panti Jompo Budi Agung Kota Kupang. Kegiatan ini berlangsung pada 4 Desember 2025 dan diikuti oleh 11 *caregiver* yang bertugas merawat lansia. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan terstruktur dan mendapat sambutan positif dari pihak panti maupun peserta. Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh MC yang menjelaskan mengenai tujuan program, urgensi perawatan diri bagi *caregiver*, serta gambaran singkat mengenai materi yang akan diberikan. Kemudian dilanjutkan dengan doa bersama yang dipimpin oleh fasilitator. Setelah itu, peserta

kemudian mengerjakan *pre-test* selama 7 menit untuk mengukur pengetahuan *caregiver* sebelum diberikan psikoedukasi.

Kegiatan dilanjutkan dengan *ice-breaking* yang dirancang untuk mencairkan suasana, meningkatkan fokus, dan membangun keakraban antar peserta. Tepuk Komando merupakan bentuk permainan respons cepat, dalam kegiatan ini, fasilitator memberikan beberapa perintah sederhana seperti “tepek satu”, “tepek dua”, atau “tepek tiga”, lalu peserta harus menirukan jumlah tepukan tersebut. Selain itu, fasilitator juga memberikan komando yang berbeda atau lebih cepat untuk melatih konsentrasi dan membuat suasana menjadi lebih hidup.



Gambar 1. Kegiatan Pembuka dan *Pre-Test* (Foto diambil oleh Eduardus Julio Angga Huky-Anggota Tim Pengabdian)



Gambar 2. *Ice-breaking* Pertama (Foto diambil oleh Fidelis Aquino-Anggota Tim Pengabdian)

Sesi selanjutnya merupakan inti dari kegiatan yaitu penyampaian materi oleh dua fasilitator. Pemateri menjelaskan secara komprehensif tentang definisi stres, bagaimana stres muncul dalam kehidupan sehari-hari *caregivers*, dan faktor-faktor pemicu stres dalam konteks pengasuhan lansia dan juga mencakup dampak stres berkepanjangan terhadap kesehatan fisik dan mental. Dalam sesi ini, pemateri memperkenalkan strategi coping adaptif. Para peserta tampak mendengarkan dan beberapa di antaranya secara aktif bercerita terkait pengalaman pribadi mereka saat menghadapi lansia dan juga terkait coping yang biasa mereka gunakan ketika mengalami stres. Diskusi berlangsung dengan

baik. Proses diskusi ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan oleh fasilitator relevan dengan kondisi mereka (*caregiver* di Panti Jompo Budi Agung).



Gambar 3. Kegiatan Pembuka dan *Pre-Test* (Foto diambil oleh Veronika Raymond-Anggota Tim Pengabdian)

Setelah sesi materi, peserta diajak untuk melakukan praktik coping stres adaptif. Sebelum memasuki sesi praktik, dilakukan *ice breaking* kedua dimana fasilitator mengajak peserta bermain. Peserta diminta melakukan gerakan tertentu sesuai kata yang diucapkan fasilitator. Fasilitator kemudian mulai menyebutkan kata-kata tersebut secara cepat dan acak sehingga peserta harus tetap waspada dan mengikuti instruksi dengan tepat. Aktivitas ini berhasil menciptakan energi positif, membuat peserta lebih rileks, dan menghilangkan ketegangan sebelum memasuki sesi berikutnya.



Gambar 4. *Ice-breaking* Kedua (Foto diambil oleh Findiyanti Lengga-Anggota Tim Pengabdian)

Selanjutnya pada sesi praktik relaksasi, fasilitator memandu peserta dalam latihan pernapasan dimana peserta diminta mengambil posisi duduk yang nyaman dan mengikuti instruksi secara perlahan. Setelah itu, dilanjutkan relaksasi otot progresif dimana peserta diminta untuk berdiri dan mengikuti instruksi yang diberikan. Latihan relaksasi ini membantu peserta mengenali ketegangan tubuh dan cara melepaskannya, yang sangat bermanfaat dalam kehidupan kerja mereka yang penuh tekanan. Selama proses berlangsung peserta terlihat sangat menikmati relaksasi yang diberikan.



Gambar 5. Praktik Relaksasi Bersama Peserta (Foto diambil oleh Eduardus Julio Angga Huky-Anggota Tim Pengabdian)

Setelah dilakukan relaksasi, peserta mengikuti sesi *journaling*. Peserta dibagikan kertas dan diminta menuliskan perasaan mereka saat itu, dan hal yang mereka syukuri. Sesi ini berjalan dengan tenang dan reflektif. Seluruh peserta terlihat menulis dengan serius. Sesi ini memberikan ruang bagi *caregiver* untuk memahami diri mereka lebih dalam.

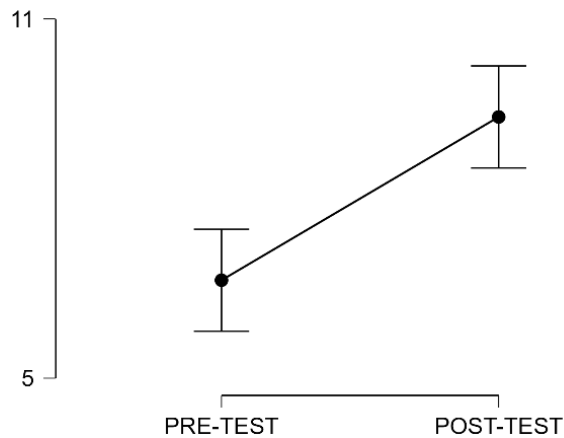


Gambar 6. Sesi *Journaling* dan *Post-Test* (Foto diambil Fidelis Aquino-Anggota Tim Pengabdian)

Pengukuran pemahaman tentang coping stres pada peserta psikoedukasi diukur secara statistik melalui perangkat JASP. Hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada psikoedukasi ini, menunjukkan perubahan nilai mean yang signifikan yaitu dari 6.636 menjadi 9.364. Nilai ini menunjukkan peningkatan pemahaman tentang strategi coping stress pada *caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis di Panti Jompo Budi Agung Kota Kupang.

Tabel 1. Deskriptif *Pre-Test* dan *Post-Test*

	Descriptives				
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
PRE-TEST	11	6.636	2.014	0.607	0.303
POST-TEST	11	9.364	0.674	0.203	0.072



Gambar 7. Deskriptif Plots

Pengalaman para *caregiver* dalam merawat lansia dengan penyakit kronis memiliki banyak kendala, seperti beban fisik, psikologis, dan ekonomi (Yustisia dkk., 2023). Penelitian menemukan bahwa pengalaman stres di antara *caregiver* telah menjadi masalah signifikan yang dihadapi ketika merawat lansia dengan penyakit kronis (Widiastuti dkk., 2025). Pelayanan kesehatan termasuk kesehatan mental diharapkan memberikan informasi yang memadai kepada *caregiver* tentang perawatan pasien penyakit kronis untuk mengurangi beban mereka (Novita Nirmalasari & Ike Wuri Winahyu Sari, 2025).

Dalam menanggulangi stres pada *caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis, perlu strategi coping yang ideal yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Pendekatan yang ditawarkan dalam kegiatan psikoedukasi ini adalah *journaling*, relaksasi, serta pernapasan dan peregangan otot. Strategi relaksasi merujuk pada berbagai teknik yang bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan rangsangan fisiologis dan kognitif yang mengganggu bagi individu (Drerup, 2014).

Journaling sebagai strategi coping stres ditawarkan kepada peserta guna mengeksplorasi kondisi psikologis yang sedang dialami. Melalui *journaling* individu dapat merefleksikan pengalaman psikologis yang dialami serta menemukan makna dari setiap perilaku yang telah dijalani. Penelitian melaporkan bahwa penerapan intervensi menulis positif atau *journaling* merupakan cara praktis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sebagai strategi perawatan diri (*self-care*) (Kim-Godwin dkk., 2020).

Selanjutnya pengaruh latihan pernapasan dalam kegiatan ini menunjukkan perubahan terhadap sistem saraf otonom dan otak yang telah mendasari manfaatnya dalam mengurangi stres yang dialami oleh individu. Intervensi pernapasan yang efektif mendukung peningkatan tonus parasimpatik, yang dapat mengimbangi aktivitas simpatik yang tinggi yang melekat pada stres dan kecemasan (Bentley dkk., 2023). Selain itu teknik peregangan otot pada orang dewasa yang sehat berusia 20 hingga 40 tahun, dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik yang mengurangi kondisi stres (Yoshimura dkk., 2025).

Melalui kegiatan psikoedukasi ini dua strategi coping telah ditawarkan kepada *caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis untuk mengurangi kondisi stres yang mereka alami. Penerapan strategi ini terbukti efektif selama pelaksanaan kegiatan. Terbukti dukungan sosial yang diberikan berupa pelaksanaan kegiatan psikoedukasi

memberikan pengaruh terhadap peningkatan wawasan dan keterampilan *caregiver* dalam menanggulangi kondisi stres yang dialami selama melaksanakan pekerjaan mereka. Rekomendasi bagi pemerintah maupun pemberi layanan kesehatan untuk dapat memberikan dukungan perawatan diri (*self-care*) bagi *caregiver* yang merawat lansia dengan penyakit kronis. Selain itu, Pihak Panti Jompo disarankan untuk menyediakan dukungan berkelanjutan bagi *caregiver* melalui pengaturan waktu istirahat yang memadai serta mengintegrasikan kegiatan perawatan diri sederhana, seperti latihan relaksasi dan *journaling*, dalam rutinitas kerja guna untuk membantu mengurangi stres dan mencegah *burnout*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui psikoedukasi dengan tema “Psikoedukasi tentang Strategi Coping Stres pada *Caregiver* yang Merawat Lansia dengan Penyakit Kronis di Panti Jompo Budi Agung Kota Kupang” telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi *caregiver*, yang ditunjukkan melalui peningkatan pemahaman mereka mengenai stres, sumber stres dalam pekerjaan, serta strategi coping yang adaptif. Hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan skor pemahaman peserta, yang menandakan bahwa materi dan metode yang digunakan efektif. Selain itu, penerapan metode pembelajaran partisipatif melalui teknik relaksasi, pernapasan, dan *journaling* membantu peserta untuk tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mampu merasakan manfaatnya secara langsung. Secara keseluruhan, kegiatan ini berperan penting dalam meningkatkan kesadaran *caregiver* tentang pentingnya perawatan diri (*self-care*) sebagai upaya menjaga kesehatan mental dan kualitas pelayanan terhadap lansia, serta menjadi langkah awal dalam pencegahan stres berkepanjangan dan *burnout* pada *caregiver*. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, disarankan agar *caregiver* diharapkan dapat menerapkan strategi coping yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga keseimbangan emosional dan mencegah kelelahan psikologis. Bagi pihak akademisi atau tim pengabdian selanjutnya, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan pendampingan berkelanjutan agar dampak positif intervensi dapat dirasakan dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak dosen pendamping mata kuliah intervensi perilaku kesehatan dari Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana yaitu Ibu Shela Christine Pello, S.KM., M.Kes dan Ibu Dian Lestari Anakaka, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan selama proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aman, Z., Liew, S. M., Ramdhan, S. N., Philp, I., & Khoo, E. M. (2020). The impact of caregiving on caregivers of older persons and its associated factors: A cross-sectional

- study. *American Journal of Physiology - Regulatory Integrative and Comparative Physiology*, 133(1515), 238–245. <https://doi.org/10.11622/smedj.2019100>
- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. In *Sports Medicine and Health Science* (Vol. 1, Number 1, pp. 3–10). KeAi Communications Co. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Bentley, T. G. K., D'Andrea-Penna, G., Rakic, M., Arce, N., LaFaille, M., Berman, R., Cooley, K., & Sprimont, P. (2023). Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature. In *Brain Sciences* (Vol. 13, Number 12). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/brainsci13121612>
- Buttorff, C., Ruder, T., & Bauman, M. (2017). *Multiple chronic conditions in the United States* (Vol. 10). Rand Santa Monica, CA.
- Culbertson, J. W. (2017). Chapter One - Clinical Aspects of Glucose Metabolism and Chronic Disease. In P. H. Reddy (Ed.), *Progress in Molecular Biology and Translational Science* (Vol. 146, pp. 1–11). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/bs.pmbts.2016.12.011>
- DeLongis, A., & Puterman, E. (2007). Coping Skills*. In G. Fink (Ed.), *Encyclopedia of Stress (Second Edition)* (pp. 578–584). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012373947-6.00095-7>
- Drerup, M. (2014). Insomnia, Cognitive Behavioral Treatment of. In M. J. Aminoff & R. B. Daroff (Eds.), *Encyclopedia of the Neurological Sciences (Second Edition)* (pp. 708–710). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-385157-4.00556-X>
- Faronbi, J. O., Faronbi, G. O., Ayamolowo, S. J., & Olaogun, A. A. (2019). Caring for the seniors with chronic illness: The lived experience of caregivers of older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.01.013>
- Huky, E. J. A., Pradita Manafe, R., Da Costa, C. E., Marlin, J., Benu, Y., Psikologi, P. S., & Masyarakat, K. (2025). Pelatihan Trauma Awareness bagi Mahasiswa Psikologi Universitas Nusa Cendana. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 4(1), 20–28.
- Kim-Godwin, Y. S., Kim, S.-S., & Gil, M. (2020). Journaling for self-care and coping in mothers of troubled children in the community. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(2), 50–57. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.02.005>
- Min, J., Yeh, Y.-C., & Harvey, I. S. (2022). Social Well-Being, Psychological Factors, and Chronic Conditions Among Older Adults. *The Journal of Aging Research & Lifestyle*, 11, 14–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.14283/jarlife.2022.3>
- Novita Nirmalasari, & Ike Wuri Winahyu Sari. (2025). Caregiver Burden on Caregiver with Chronic Disease. *Journal Of Nursing Practice*, 8(2), 437–447. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i2.509>

- Shantz, E., & Elliott, S. J. (2020). Chronic Disease. In A. Kobayashi (Ed.), *International Encyclopedia of Human Geography (Second Edition)* (pp. 187–191). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-08-102295-5.10366-X>
- Supratiknya, A. (2011). Merancang Program dan Modul Psikologi Edukasi. In *Universitas Sanata Dharma*. [https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011 Merancang Program dan Modul Psikoedukasi Edisi Revisi.pdf](https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011%20Merancang%20Program%20dan%20Modul%20Psikoedukasi%20Edisi%20Revisi.pdf)
- Suzuki, S., & Tanoue, A. (2013). Psychoeducation. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1553–1554). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1242
- Wanu, F. K. (2025). *Kesejahteraan Psikologis Pengasuh Lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang*. Universitas Nusa Cendana.
- Widiastuti, N. K. N., Kamaryati, N. P., Rismawan, M., & Sriasih, N. K. (2025). Determinant Factors of Stress in Family Caregiver in the Care of Older adults with Chronic Disease: Literature Review. *Babali Nursing Research*, 6(1), 146–164. <https://doi.org/10.37363/bnr.2025.61449>
- Yoshimura, M., Taniguchi, T., Yoshitomi, T., & Hashimoto, Y. (2025). Effects of Trapezius Muscle Self-Stretching on Muscle Stiffness and Choroidal Circulatory Dynamics: An Evaluation Using Ultrasound Strain Elastography and Laser Speckle Flowgraphy. *Tomography*, 11(7). <https://doi.org/10.3390/tomography11070073>
- Yue, L., Jia, C., Hu, B., Zhang, Z., Bai, M., Wang, S., & Yao, N. (2022). Caregiving stress among family caregivers of older adults living with disabilities in China. *Geriatric Nursing*, 47, 226–231. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.07.017>
- Yustisia, N., Aprilatutini, T., Utama, T. A., & Masdar, M. (2023). The Burden Experience of Family Caregiver of Older Adults with Chronic Illness. *Research in Community and Public Health Nursing*, 34(2), 85–95. <https://doi.org/10.12799/rcphn.2022.00304>