

STRATEGI KOPING PADA WANITA USIA DEWASA MADYA YANG BELUM MENIKAH

COPING STRATEGIES in UNMARRIED MIDDLE-AGED WOMEN

Arfi Mufidatus Sholihah

Universitas Mercu Buana Yogyakarta Fakultas Psikologi

Arfimufida21@gmail.com

[085643174249](tel:085643174249)

Abstrak

Pada umumnya wanita dewasa yang belum menikah, mendapat dampak negatif atas kondisinya kemudian menimbulkan tekanan yang membuatnya stress. Tekanan ini datang dari keluarga dan lingkungan masyarakat, tekanan akan menimbulkan stress dan memiliki dampak negative terhadap wanita tersebut. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui strategi koping yang digunakan oleh wanita dewasa madya yang belum menikah. Penelitian ini menggunakan pengambilan data penelitian secara kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan Observasi. Prosedur pemilihan responden menggunakan metode *purposive sampling* dengan menentukan kriteria partisipan, yaitu wanita usai dewasa madya yang belum menikah. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang, dan dilibatkan pula dua orang informan pendukung. Hasil dari penelitian ini yaitu kedua partisipan memiliki strategi koping yang sama dimana strategi koping *EFC (emosional focus coping)* lebih dominan dari pada *PFC (problem focus coping)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang menggunakan stategi bervariasi seperti kontrol diri (*self control*), membuat jarak (*distancing*), menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*) dan pemaknaan kembali secara positif (*positif reappraisal*) lebih cepat untuk bangkit dan menghadapi masalah. Artinya strategi koping dipengaruhi oleh religiusitas yang terlihat dari bagaimana partisipan menerima permasalahan yang dihadapi, pemaknaan kembali secara positif dan melakukan penghindaran atau pembuatan jarak juga dilakukan oleh ke dua partisipan.

Kata kunci: strategi koping, dewasa madya, menikah

Abstrac

In general, adult women who are not married, have a negative impact on the condition and then cause stress that makes it stressful. This pressure comes from the family and community environment, the pressure will cause stress and have a negative impact on the woman. The purpose of this study is to find out the coping strategies used by middle-aged unmarried adult women. This study uses qualitative research data collection with a phenomenological approach. The data collection method uses the method of interview and observation. The procedure for selecting respondents using the purposive sampling method by determining participant criteria, namely women after an adult who is not married. Participants in this study amounted to two people, and also included two supporting informants. The results of this study are that both participants have the same coping strategy where the EFC coping strategy (emotional focus coping) is more dominant than the PFC (problem focus coping). The results showed that participants who used varied strategies such as self control, distancing, accepting responsibility and positive reappraisal were quicker to get up and deal with problems. This means that coping strategies are influenced by religiosity, which can be seen from how participants accept the problems faced, positive re-interpretation and avoidance or distance making are also carried out by the two participants.

Keywords: *coping strategies, middle adulthood, marriage.*