**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

**A****bstrak**

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 responbility)* dan pemaknaan kembali seara positif (*positif reapprasial)* 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 positi 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 reapprasial 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.*

**Pendahuluan**

Gaya hidup atau kondisi wanita dengan status melajang dianggap tidak sesuai atau bahkan tidak wajar. Wanita yang memilih melajang dianggap tidak lengkap hidupnya sebagai seorang perempuan (Jones, 2005). Menikah merupakan bentuk representasi dari penunaian kewajiban seorang anak kepada orang tuanya. Dengan menikah mereka sudah memaksimalkan sumber daya rumah tangga dengan meneruskan keturunan (McErlean, 2012). Want dan Morin (dalam Papalia, 2014) mengatakan bahwa beberapa dewasa muda tetap sendiri karena mereka tidak menemukan pasangan yang tepat; yang lainnya tetap sendiri oleh pilihan. Data statistik memperlihatkan hasil bahwa pada tahun 2011 persentase wanita yang pernah menikah menurut umur perkawinan pertama di Indonesia adalah sebesar 12.42%, sedangkan pada tahun 2012 persentase sebesar 12.75%, tahun 2013 persentase sebesar 12.86 dan terakhir pada tahun 2014 persentase sebesar 13.07% (Badan Statistik Nasional, 2015). Wanita yang memilih melajang dianggap tidak lengkap hidupnya sebagai seorang perempuan (Jones, 2005) Menikah merupakan bentuk representasi dari penunaian kewajiban seorang anak kepada orang tuanya. Dengan menikah mereka sudah memaksimalkan sumber daya rumah tangga dengan meneruskan keturunan (McErlean, 2012).

Want dan Morin (dalam Papalia, 2014) mengatakan bahwa beberapa dewasa muda tetap sendiri karena mereka tidak menemukan pasangan yang tepat; yang lainnya tetap sendiri oleh pilihan. Oleh karena itu kita sering mendapati istilah “perawan tua” diberikan oleh masyarakat kepada wanita dewasa yang tidak menikah atau melajang (McErlean, 2012). Sebagian orang dewasa yang tidak menikah. Awalnya, mereka dianggap hidup mewah dan mengasyikkan. Tetapi ketika mencapai usia 30 tahun, ada tekanan yang semakin meningkat untuk menetap dan menikah. Jika seorang perempuan ingin memiliki anak, ia mungkin akan merasakan situasi darurat saat mencapai usia 30 tahun (Santrock, 1999).

 Antara pro dan kontra yang beredar di masyarakat, sikap dan pencitraan negatif dari masyarakat, rasa kesepian, serta kekhawatiran akan organ reproduksi tentu saja menimbulkan permasalahan dan stres tersendiri bagi kaum wanita dewasa yang memilih untuk hidup melajang. Stres merupakan suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2004).

**Metode**

Pendekatan yang digunakan dalam mengmbil data yaitu menggunakan pendekatan Kualitatif, atau sering disebut metode penelitian naturalistik sebab penelitian dilakukan pada kondisi yang alamiah. Digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah instrument kunci (Sugiyono, 2016). Menurut Smith (2013), sudut pandang fenomenologi merupakan sudut pandang yang menyeluruh (holistik), dan dengan demikian perlu mengetahui pemahaman secara global mengenai deskripsi yang diungkapkan oleh informan sebelum melangkah lebih jauh.

Batasan istilah yang digunakan dalam penelitian adalah strategi koping, wanita usia dewasa madya dan belum menikah. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Gerrig, 2008) kopingadalah upaya perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tekanan eksternal dan internal yang dianggap melebihi batas kemampuan individu untuk dihadapi dalam hal ini yaitu wanita usia dewasa yang belum menikah. Pengambilan sampel dalam penelitia ini menggunakan teknik yaitu *non-probability sampling,* Teknik ini pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi tiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik yang dipilih ialah *purposive sampling,* Teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu, informan dianggap paling tahu tentang apa yang akan kita harapkan (Sugiyono, 2016).

Unit analisis yang akan digunakan secara individual dengan 2 orang, partisipan yang digunakan peneliti memiliki beberapa kriteria yaitu:

1. Partisipan berjenis kelamin perempuan
2. Partisipan berusia dewasa madya (40-60 tahun)
3. Wanita usia dewasa madya yang belum menikah

 Diluar partispan tersebut, terdapat 2 orang informan yang merupakan orang terdekat dan telah mengenal baik partisipan utama. Dalam penelitian ini informan adalah orang yang memberikan informasi mengenai partisipan utama. Hal ini juga memungkinkan peneliti untuk mengetahui lebih banyak mengenai pertisipan. Sehingga dalam penelitian ini jumlah keseluruhan patisipan dan informan adalah 4 orang.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data secara umum dapat diperoleh melalui observasi, wawancara, dokumentasi dan triangulasi/ gabungan. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan dengan *natural setting* (kondisi alamiah), sumber data primer dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi beperanserta (*participant observation),* wawancara mendalam (*in depth interview)* dan dokumentasi (Sugiyono, 2016).

**Hasil dan Pembahasan**

Tekanan yang dialami oleh partisipan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sumber Tekanan | MM | ES |
| Tekanan dari Keluarga | MM dipaksa orang tua untuk segera menikah sebab adik-adik MM sudah menikah. | Nenek dan pakde ES mendesak ES untuk segera menikah. Ibu Es tidak banyak menekan ES untuk segera menikah, namun ibu ES tidak mengizinkan jika ES dilagkahi oleh adiknya. |
| Tekanan dari Masyarakat | MM mendapatkan cibiran berupa kalimat “perawan tua- wanita tidak laku-laku” sehingga orang tua mendengar cibiran masyarakat untuk anaknya, orang tua MM menekan MM untuk segera menikah. | ES mendapatkan cibiran betupa klaimat “perawan tua- wanita tidak laku-laku”. Dalam hal ini pakde ES yang banyak menekan dan menyampaikan cibiran masyarakat pada ES.  |
| Tekanan dari lingkungan Kerja | MM mendapat karma sebab sering menolak laki-laki yang akan menikahi”. | ES tidak mendapatkan tekanan dari rekan kerja seperti yang diungkapkan oleh informan ES yaitu FW. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dampak | MM | ES |
| Sosial | MM menarik diri dari lingkungan masyarakat, selain itu MM juga merasa malu dan malas apabila begabung dengan teman seusianya yang sudah berkeluarga dan memiliki anak. | ES menarik diri dari lingkungan masyarakat, ES terkadang juga merasa malu dan tidak nyaman berkumpul dengan teman seusianya yang sudah berkeluarga jika sewaktu-waktu ditanya tentang kondisinya |
| Psikologi | MM sering merasa down terkadang MM nangis tanpa sebab yang jelas prihal tekanan. Dampak lainnya dengan adanya tekanan MM merasa ingin marah atau jengkel tapi hal tersebut tidak dapat dilakukan. | ES sering merasa down, ES dengan sadar menangis atas kondisi yang pernah dan sedang dialami, ES mengungkapkan juga pernah menangis tanpa sebab. |

**Dampak tekanan**

**Pembahasan**

1. **Tekanan internal dan eksternal sebagai Sumber Stressor**

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang tinggal satu atap dan satu sama lain saling ketergantungan, namun pada hal ini partisipan mendapatkan stressor sebab tekanan keluarga. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) kondisi stress individu dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, terjadi stress karena ketidaksimbangan antara tekanan yang dihadapi dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut.

Partisispan MM dan ES mengalami kondisi yang sama yaitu mendapatkan dorongan atau tekanan dari keluarga untuk segera menikah, tekanan ini semakin menjadi-jadi sebab adik-adik partisipan MM dan ES akan segera menikah. Hal ini membuat MM dan ES semakin terpojok dan tertekan, kedua partisipan tidak ingin menunda penikah adik-adiknya yang akan berdampak pada hal buruk ketika adiknya sudah ingin menikah, namun keluarga MM dan ES tidak mengizinkan MM dan ES untuk dilompati, hal ini yang menyeabkan MM dan ES berada pada kondisi tertekan yang mengakibatkan stress menurut Smeth (dalam Ria 2015) yang mengidentifikasi bahwa keluarga dan pekerjaan adalah sumber stress. Hal ini juga dienarkan oleh kedua patisipan bahwa tekanan terbesar muncul dari unit terkecil masyarakat yaitu keluarga.

Tak lama kemudian MM menerima tekanan berupa cibiran dari masyarakat yang membuatnya kembali mengalami stress, tekanan eksternal dari lingkungan masyarakat pada akhirnya mendesak keluarga MM untuk menuntut MM menikah, menurut Sarafino (1998) stres merupakan tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan MM yang mengacu pada tekanan eksternal. Berbeda dengan ES, kondisi adik ES yang menginginkan menikah membuat ES merasa terbebani keluarga ES mulai dari pakde, paman hingga neneknya berusaha mencar-carikan ES pasangan, namun hal tersebut berbuntut meningkatnya tekanan dan stress yang dialami oleh ES.

Sumber stress yang berasal dari lingkungan sekitar seperti yang diungkapkan oleh MM dan ES mendapatkan cibiran dari masyarakat sekitar dengan julukan perawan tua, perempuan tidak laku amat melekat di telinga MM dan ES, hal tersebut terkadang membuat partisipan mengalami tekanan internal kemudian stress. Tekanan internal ini bersifat emosional dan bersumber pada diri (Taylor dalam Smeth, 1994).

1. **Dampak stersor**

Akibat dari tekanan keluarga dan masyarakat sekitar MM mengungkapkan bahwa ia sering merasakan down dan secara berkelanjutan akan merasakan sedih dan tiba-tiba menangis, menurut Sarafino (1998) salah satu aspek stress secara psikologi ialah individu mengalami gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis sesorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negative, dalam artian negatif seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih yang terkadang tidak tahu penyebabnya bahkan hingga penundaan pekerjaan.

Akibat dari tekanan keluarga dan masyarakat sekitar MM mengungkapkan bahwa ia sering merasakan down dan secara berkelanjutan akan merasakan sedih dan tiba-tiba menangis, menurut Sarafino (1998) salah satu aspek stress secara psikologi ialah individu mengalami gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis sesorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negative, dalam artian negatif seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih yang terkadang tidak tahu penyebabnya bahkan hingga penundaan pekerjaan.

1. **Koping yang digunakan untuk mengatasi tekanan**
2. **Koping berpusat pada masalah *(Problem Focus Coping)***

Pada penelitian ini ditemukan berbagai jenis koping berpusat pada masalah yang digunakan oleh partisipan koping berpusat pada masalah ini adalah tindakan yang dilakukan oleh partisipan yang mengarah pada pemecahan masalah atau menghilangkan masalah yang menimbulkan partisipan stress.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua partisipan, MM dan ES tidak melakukan tindakan agresif untuk menghilangkan sumber masalah atau tekanan, MM dan ES mengalami hal yang sama, yaitu mengucapkan kalimat yang agresif dengan tujuan agar individu yang menjadi sumber tekanan tersebut berhenti melakukan aktifitas yang menimbulkan kedua partisipan ini stres. Hal ini diungkapkan oleh MM yang mencoba melakukan komunikasi dengan lingkungan keluarga dan ES yang mencoba menghentikan tindakan nenek nya untuk mencarikan ES jodoh.

Dengan kondisi tekanan dari berbagai sumber terutama keluarga, yang seharusnya salah satu fungsi keluarga yaitu memberi akses atau sesuatu untuk keluarga yang selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan menurut Erdiana (2015).

1. **Koping berpusat emosi *(emotional focused coping)***

Kedua partisipan menggunakan strategi ini dengan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Terdapat beberapa strategi yang digunakan oleh MM dan ES meliputi *Self Control, Distancing, Positive Reappraisal, Accepting Responbility.*

Koping *Self Control* dalam penelitian ini digunakan partisipan ES pada tindakan mengatur perasaan mengelola stress yang dihadapi. Selian itu kontrol diri ini sebagai bentuk adaptasi atau penyesuaian diri terhadap tekanan-tekanan yang dialami oleh partisipna. Berbeda dengan MM, selain untuk mengontrol perasaannya, MM melakukan *self control* ini juga untuk berhati-hati dalam menentukan keputusan diri ketika menolak lamaran beberapa laki-laki yang membuatnya tidak yakin sehingga MM mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki, kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu melalui pertimbngan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Kartini Kartono, 2009).

Koping *distancing* atau membuat jarak dilakuka oleh kedua partisipan, hasil wawancara mengungkapkan jika tekanan yang diterima oleh ES sedang banyak maka tingkat stress ES meningkat, salah satu tindakan yang dilakukan ES untuk mengelola stress yaitu menghindari sumber masalah, dengan cara ES jarang pulang kerumah dan banyak menghabiskan waktu di kos. Penghindaran juga dilakukan oleh ES pada teman-teman sebayanya, hal ini untuk mengelabuhi pertanyaan-pertanyaan yang akan terlontar dari teman-teman sebaya nya pada ES.

Hal lain ditunjukkan oleh MM, partisipan MM menunjukkan hal positif pada orang tuanya, dengan cara menjadi anak yang sholihah dan rajin. Dengan berbagai tekanan keluarga MM tetap menyempatkan dirinya untuk pulang ke Klaten dan membantu orang tua nya melakukan banyak aktivitas dirumah. Penghindaran MM ditujukan pada lingkungan masyarakat dan teman sebayanya. Walaupun disebutkan MM melakukan perencanaan pemecahan masalah dengan lingkungan masyarakat, namun MM juga melakukan penghindaran berupa melakukan komunikasi secukupnya dengan masyarakat. Melakukan pertemuan dengan teman sebaya nya juga MM hindari sebisa mungkin, sama seperti ES, MM merasa malas untuk menjawab pertanyaan seputar kondisinya. Selain itu tindakan *distancing* juga dilakukan oleh MM pada rekan kerjanya, MM menghindari bergabung bersama dengan rekan kerjanya yang menimbulkan dampak stress untuk MM *distancing* merupakan proses-proses kognitif yang ditujukan pada penekanan emosional dan strategi yang dilakukan oleh MM menurut (Folkman dan Lazarus, 1984), selain itu MM juga mengungkapkan bahwa apapun yang dilakukan oleh rekan kejanya MM menganggap tidak terjadi apa-apa.

Dengan adanya berbagai tekanan yang dirasakan oleh kedua partisipan, dimana tekanan keluarga menjadi faktor utama tejadinya stress. Kedua partisipan sama-sama melakukan *accepting responbility*dalam artian penerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagaimana semestinya, dan mampu menyesuaikan diri dilakukan oleh MM dengan memahami kondisi sekita dan memperbaiki diri dengan harapan MM lebih baik dari pada masyakat sekitar, menumbuhkan peran diri terhadap kondisi yang dialami melalui pemahaman tidak menyalahkan orang lain dalam kondisi apapun hal ini dilakukan oleh ES, secara tidak langsung ES juga melakukan penilaian secara positif (Lazarus dan Folkman, 1984).

Strategi bersifat internal yang terakir yang dilakukan oleh kedua partisipan yaitu penilaian kembali secara poitif atau *positive reappraisal* aspek ini cendereng mengungkap religiusitas peartisipan*,* tindakan ini paling banyak mendominasi kedua partisipan karena merujuk pada keyakinan akan Takdir Allah S.W.T, selalu berfikir positif dalam hal ini MM dapat mengambil hikmah atas kondisinya yaitu tekanan mendorongnya semakin dekat dengan Allah hal yang sama terjadi pada ES yang mengatkan apapun yang terjadi ia tidak menyalahkan orang lain dan banyak bersyukur. Kedua pasrtisipan merasakan dengan kondisi ini yang harus dilakukan ialah bersabar, ikhlas dan pasrah atas hal-hal yang Allah berikan, sehinga secara tidak langsung kedua partisipan memiliki kedekatan dan kekuatan secara religious.

**DAFTAR PUSTAKA**

Al-Quran Terjemahan. (2015). *Departemen Agama RI.* Bandung: CV Darus Sunah.

Anam, C. dan Himawan, A.T. (2005). Peran Emotion Focused Coping terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan yang Menyaksikan Peledakan Bom di Depan Kedutaan Australia di Jakarta Tahun 2004. *Jurnal Psikologi,* 2 (2), 112-118.

Ardani. (2007). *Psikologi Klinis.* Yogyakarta: Graha Ilmu

Badan Pusat Satatistik. (2019). Rata-Rata Umur Perkawinan Menurut Daerah dan Provinsi. *Booklet April 2019*. [*www.bps.go.id*](http://www.bps.go.id).

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2017). <http://m.rri.co.id/post/berita/41078.nasional/kepala_bkkbn_ri_stop_hamil_di_atas_usia_32_tahun.html>

Chaplin, J.P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan Kartini dan Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Perkasa

Creswell, J.W. (2015). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed.* Trejemahan, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Eka, N. M. S. (2019) Hubungan antara *Emotion Focused Coping* dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi,* 7 (1), 95-111.

Erdiana, Yuyun. (2015). *Dukungan Keluarga Dalam Kunjungan Lansia Diposyandu lansia di Desa Karaglo lor Kecamata Sukorejo Kabupaten Ponorogo*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Evanjeli, A. L. (2012). Hubungan Antara Stres, Somatisasi Dan Kebahagiaan. *Laporan Penelitian*. (hal. 1-26) Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Feldman, Robert, S. (2012). *Pengantar Psikologi* (edisi kesepuluh). New York:

McGraw HillGerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. 2008. *Psychology and Life (Eighteenth Edition)*. Boston: Pearson Education.

Havighurst, R.J. (1953). *Development Tasks and Education.* London: Longmans.

Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia tentang Perkawinan. UU No.1 Tahun 1974.*

Jhon, M.E., & Shaidly, H. *Kamus Bahasa Inggris-Indonesia cet. XXIX*. Jakarta: Gramedia.

Jones, G.W. (2005). The “flight from marriage” in South East and East Asia*.* *Journal of Comparative Familiy Studies*. [*www.populationasia.org*](http://www.populationasia.org)*.* Diakses pada 1 Januari 2019.

Juhara, Erwan dkk. (2005). *Cendekia Berbahasa, Bahasa dan Sastra Indonesia*. Jakarta. PT.Grafindo Media Pratama.

Keliat, B.A. (1999). *Penatalaksanaan Stres*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC

Laswell, M., & Laswell, T. (1987). *Marriage and Family.*(2nd ed). Belmont: Madworth, Inc.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company

Marini, Liza, & Julinda. (2010). Gambaran Kepuasan Pernikahan Istri pada Pasangan Commuter Marriage. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.

McErlean, K. (2012). Examining of Single Conseption of Single Domination Among Older Ever-Single. *Journal*. Cornel University.

Meleong, LJ. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mutadin, Zainun. (2002). *Strategi Coping*. [http://www.e-psikologi.com/artikel/individual/strategi-coping. Diakses 1 September 2014](http://www.e-psikologi.com/artikel/individual/strategi-coping.%20Diakses%201%20September%202014).

Papalia, Diane E. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (edisi ke-12). Jakarta: Salemba Humanika

Ni’matuzahroh & Prasetyaningrum, S. (2016) *Observasi dalam Psikologi*. Malang; UMM Press.

Partasari. (2004). [Gambaran Dinamika Anticipatory Grief Pada Young Adulthood Yang Ibunya Menderita Gagal Ginjal Terminal](https://lib.atmajaya.ac.id/default.aspx?tabID=61&src=k&id=40800). *Jurnal Ilmiah Psikologi.* 1 (5), 105-110.

Poerwadarminta. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.

Danu Prastya, Pius Abdillah.  *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia.*

Ria, Diah, & Istiqlaliyah. (2015). Sumber Stres, Strategi Koping, dan Tingkat Stres Pada Buruh Perempuan Berstatus Menikah dan Lajang. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling,* 8 (3), 133-141.

Santrock, J.W. (1999). *Life Span Development*. (terjemahan). Boston: Mac Graw-Hill.

Sarafino. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: John Wiley.

Sarafino. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: John Wiley.

Safaria, T.W dan Saputro, N.E. (2009). *Managemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Smeth, B . (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.

Smeth, B . (2004). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.

Smith, R. H. (2013). *Plant Tissue Culture Thrith Edition.* Texas; Elsivier.

Solomon, Paul R, Kavanaugh, R.D., Goethals, G.R., & Crider, A.B. (1983). *Psychology*. USA: Scott, Forestman & Company.

Sugiono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan Mix Method*. Bandung : Alfabeta.

Taylor, Shelley.E. (2006). *Health Psychology. Sixth Edition*. New York: McGraw-Hill Book.

Ummaya, H. S. & Sukarti. (2006). *Hubungan Antara Emotion Focused Coping Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Skripsi*.* Yogyakarta. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Ummaya, H. S. & Sukarti. (2006). Hubungan Antara Emotion Focused Coping Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi.* Yogyakarta. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.