

Pendekatan *Eksistensial-Humanistik* konsep diri perempuan Jawa dalam menghadapi *Coping Stress*

Zaenatul Khoiriyah

Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

zaenatulkhoiriyah94@gmail.com

Kata Kunci / Keywords:	Abstrak / Abstract
<i>Self concept</i> , perempuan jawa, <i>Coping Stress</i>	<p>Terapi eksistensial humanistik adalah terapi yang mencakup pengakuan eksistensialisme terhadap kekacauan, keniscayaan, keputusan manusia ke dalam dunia tempat dia bertanggung jawab atas dirinya. Pendekatan eksistensial humanistik mengembalikan pribadi kepada fokus sentral, memberikan gambaran tentang manusia pada tarafnya yang tertinggi. Ia menunjukkan bahwa manusia selalu ada dalam proses pemenuhan dan bahwa manusia secara sinambung mengaktualkan dan memenuhi potensinya. Pendekatan eksistensial secara tajam berfokus pada fakta-fakta utama keberadaan manusia, kesadaran diri, dan kebebasan yang konsisten. Konsep diri adalah persepsi tentang diri individu untuk menjadi siapa dirinya, sedangkan perempuan jawa secara nilai budaya jawa merupakan perempuan yang dididik dengan budaya jawa, memiliki nilai-nilai budaya jawa serta adanya pandangan tradisi mengenai bahwa perempuan jawa adalah perempuan yang halus, sopan, menjaga harmoni, menjunjung tinggi keluarga, memiliki kesetiaan yang tinggi dan memiliki sikap pengorbanan yang besar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi coping stress, pada perempuan jawa akibat situasi yang sedang menekan dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya sendiri. Dengan memahami konsep tersebut, maka seorang konselor bisa menjadi pendamping bagi klien untuk membantu klien agar dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi dan bertanggung jawab terhadap kehidupannya dan atas pencarian makna hidup.</p> <p><i>Humanistic existential therapy is a therapy that includes the recognition of existentialism against chaos, necessity, human despair into the world in which it is responsible for itself. The humanistic existential approach restores the person to a central focus, providing a picture of man at its highest level. He points out that humans are always present in the process of cultivation and that humans continuously actualize and fulfill their potential. The existential approach sharply focuses on the main facts of human existence, self-awareness, and consistent freedom. The concept of self is the perception of the individual self to be who he is, while the Javanese women in Javanese cultural values are women who are educated with Javanese culture, have cultural values of Java as well as the existence of a tradition view that women of Java are women who are polite, uphold the family, have high loyalty and have a great sacrificial attitude. The purpose of this research is to know the strategy of coping stress, in Javanese women due to the pressing situation by doing</i></p>

cognitive and behavioral changes to gain a sense of security in itself. By understanding the concept, then a counselor can be a companion for the client to assist clients in order to overcome the problems that are facing and responsible for life and the search for meaning in life.

PENDAHULUAN

Teori dan pendekatan konseling Eksistensial-Humanistik berfokus pada diri manusia. Eksistensial-humanistik mengutamakan suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia. Pendekatan ini berpijak pada premis bahwa manusia tidak bisa lari dari kebebasan dan tanggung jawab berkaitan. Terapi eksistensial juga menelaah kualitas-kualitas manusia yakni sifat-sifat dan kemampuan khusus manusia yang terpatner pada eksistensial manusia, seperti kemampuan abstraksi, daya analisis dan sintesis, imajinasi, kreatifitas, kebebasan sikap etis dan rasa estetika.

Pendekatan eksistensial humanistik mengembalikan pribadi kepada fokus sentral, memberikan gambaran tentang manusia pada tarafnya yang tertinggi. Ia menunjukkan bahwa manusia selalu ada dalam proses pemenuhan dan bahwa manusia secara sinambung mengaktualkan dan memenuhi potensinya. Pendekatan eksistensial humanistik secara tajam berfokus pada fakta-fakta utama keberadaan manusia, kesadaran diri, dan kebebasan yang konsisten.

Konsep diri atau rasa akan keberadaan diri yang dimiliki oleh individu akan mempengaruhi bagaimana dia akan melihat dunia dan bersikap kedepannya. Dalam (Matsumoto, 2003) mengatakan bahwa konsep diri adalah penting dan mempengaruhi pikiran kita, perasaan, perilaku dan bagaimana kita melihat dunia dan diri kita dan orang lain di dunia termasuk hubungan kita dengan orang lain, di tempat lain, benda lain dan peristiwa lain.

Orientasi dari konsep diri terbentuk karena adanya pikiran, perasaan, yang dipengaruhi oleh rasa keberadaan dirinya. Orientasi yang terbentuk juga tidak terlepas dari pengaruh pengalaman yang dialami individu beserta nilai budaya yang membentuk konsep diri. Dalam pembentukan ada proses internalisasi dari significant others karena significant others merupakan sosok penting yang dalam pembentukan konsep diri individu lebih banyak melihat sosok penting dari pada sosok tidak penting. Dalam orientasi pengalaman buruk yang diperoleh dan bersama-sama dengan internalisasi nilai menjadi bahan pembelajaran guna menjadikan individu mampu menjadikan individu mampu melakukan reemotive self.

Pengalaman hidup perempuan jawa dalam berinteraksi dengan orang lain termasuk dalam pembentukan konsep diri. Perempuan jawa memiliki konsep diri yang cenderung sama dari dulu hingga sekarang. Bentuk pengungkapan dari perempuan jawa lah yang membuat terlihat berbeda dalam konsep dirinya. Hal ini terlihat dari perempuan jawa zaman dahulu yang kalem tetapi sesungguhnya dibalik sifat kalem itu ada kekuatan. Kekuatan perempuan jawa dahulu terlihat dari perempuan jawa pada zaman dahulu yang lebih banyak melakukan diam ketika menunjukkan ekspresi marahnya sehingga membuat orang lain dengan sendirinya merasa terhukum oleh sikap diam itu.

Perempuan jawa terkenal dengan budaya patriarkisme yang lebih sering membicarakan tentang betapa hebat dan berperannya laki-laki, sedangkan

perempuan cenderung jarang dibicarakan. Dalam budaya jawa sistem masyarakat patriarkisme sangat terlihat misalnya pada pernikahan perempuan jawa. Seorang perempuan belum dikatakan perempuan jawa sesungguhnya atau tidak bernilai atau berharga apabila belum menikah atau memiliki anak. Perempuan dihargai karena kemampuannya yang khas untuk memberi keturunan dan dukungan sosial dalam memenuhi ambisi pria. Seperti halnya ditulis wardo dalam buku “Sangkan Peran Gender” tahun 1997 bahwa seorang perempuan harus pandai macak, masak, manak, apabila ketiga hal ini gagal dijalankan, ia dianggap tidak ada nilainya lagi baik dalam keluarga maupun dalam masyarakat. Seorang perempuan yang tidak dapat memasak atau mempunyai anak dianggap aneh dalam masyarakat dan menjadi aib keluarga. Konsepsi yang berkembang dalam masyarakat jawa tersebut sangat jelas menggambarkan bagaimana sistem nilai masyarakat patriarkisme dalam budaya jawa menggambarkan kedudukan dan kodrat perempuan dalam masyarakat jawa.

Hal ini mengakibatkan perempuan mengalami Coping stress, Coping stress merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi. Ada 2 tipe coping yang biasanya dapat menurunkan stress yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Individu yang menggunakan problem focused coping biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah. Sedangkan emotion-focused coping lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi

negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.

Stereotipe-stereotip yang berkembang terkait dengan perempuan jawa yang berkembang dalam lingkungan sosial menjadikan perempuan dan laki-laki mendefinisikan dirinya menggunakan atribut yang mencirikan kelompok gendernya. Dan stereotipe-stereotipe tersebutlah yang sudah dikenal sejak kecil oleh masyarakat tidak akan mudah hilang seiring waktu karena sudah ditanamkan dalam diri kita oleh keluarga walaupun budaya itu bersifat dinamis yang memiliki potensi berubah seiring waktu dan kepribadian atau identitas. Atau dalam konsep diri seseorang juga dapat berubah mengikuti budaya dimana orang tersebut tinggal agar dapat bertahan hidup.

PEMBAHASAN

Konsep Diri

Konsep diri seseorang dinyatakan melalui sikap dirinya yang merupakan aktualisasi orang tersebut. Manusia sebagai organisme yang memiliki dorongan untuk berkembang yang pada akhirnya menyebabkan ia sadar akan keberadaan dirinya. Perkembangan yang berlangsung tersebut kemudian membantu pembentukan konsep diri individu yang bersangkutan.

Mead (Mulyana, 2000: 73), menganggap konsep diri adalah suatu proses yang berasal dari interaksi sosial individu dengan orang lain. Konsep diri memberikan motif yang penting untuk perilaku. Manusia memiliki diri dan mekanisme untuk berinteraksi dengan dirinya sendiri serta digunakan untuk menuntun perilaku dan sikap. Kata konsep diri berasal dari bahasa Inggris yaitu self concept yakni suatu konsep mengenai diri individu yang meliputi bagai mana

seseorang memandang, memikirkan dan menilai dirinya, sehingga tindakan-tindakannya sesuai dengan konsep tentang dirinya tersebut. Menurut Burns (2003: 6), konsep diri adalah suatu gambaran campuran dari apa yang dipikirkan orang lain mengenai diri seseorang dan seperti apa diri yang diinginkan seseorang tersebut. Seperti yang dikemukakan Hurlock (2004: 58) bahwa konsep diri sebagai gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang mereka sendiri yang meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri (Rakhmat, 2005: 105). Sedangkan Centi (2001: 9) mengemukakan konsep diri (self-concept) tidak lain tidak bukan adalah gagasan tentang diri sendiri, konsep diri terdiri dari bagaimana melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana merasa tentang diri sendiri dan bagaimana menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana diharapkan

Perempuan Jawa

Istilah perempuan lebih pas dari pada kata wanita walaupun banyak buku yang menggunakan kata wanita. Kata “wanita” berasal dari kata *wani* (berani) dan *ditata* (diatur). Artinya seorang wanita adalah sosok yang selalu mengusahakan keadaan tertata sehingga untuk itu akan tampak bahwa berani ditata tidak berarti wanita menjadi pasif dan tergantung kepada orang lain yang mengaturnya (Handayani, 2008).

Dalam kehidupan sehari-hari sebagai contoh dapat ditemukan banyak perempuan jawa yang berpuasa demi keberhasilan anaknya dalam menghadapi ujian. Contoh lainnya yaitu ada juga perempuan jawa yang rela tidak makan

yang penting anaknya dapat makan. Berdasarkan pertanyaan tersebut maka lebih pas menggunakan istilah perempuan dari pada istilah wanita. Kata perempuan juga di pilih karena kata dasar perempuan adalah “*empu*” yang berarti guru yang bermakna dihargai dan dihormati (Handayani, 2008).

Karakter perempuan jawa sangat identik dengan kultur jawa, seperti bertutur kata halus, tenang, diam/kalem, tidak suka konflik, mementingkan harmoni, menjunjung tinggi nilai keluarga, mampu mengerti dan memahami orang lain, sopan, pengendalian diri tinggi/ terkontrol, daya tahan untuk menderita tinggi, memegang peranan secara ekonomi, dan setia / loyalitas tinggi. Seorang perempuan jawa dapat menerima segala situasi bahkan yang terpahit sekalipun (handayani, 2008).

Ada beberapa konsepsi paternalistik yang berkembang dalam masyarakat jawa, terutama yang paling terlihat dalam paternalistik dalam keluarga yang dimana wanita jawa menjadi istri dengan istilah *konco wingking*. *Konco wingking* yaitu menjadi orang yang ada dibelakang itu tidak selalu lebih buruk, lebih rendah, dan kurang menentukan (Handayani, 2008). Seorang perempuan tidak selalu menjadi seorang istri akan tetapi dalam budaya jawa juga lebih identik menjadi seorang istri dan berhubungan dengan keluarga. Hal ini disebabkan karena adanya pandangan masyarakat yang muncul bahwa perempuan akan menjadi pembicaraan publik apabila belum menikah. Contohnya adalah berkembangnya istilah perawan tua dalam masyarakat yang dilekatkan pada perempuan yang sudah berumur akan tetapi belum menikah. istilah untuk peran perempuan jawa sebagai istri adalah *garwa* selain istilah *konco wingking*.

Konsepsi garwa (istri) bukan sekedar konco wingking melainkan juga diartikan sebagai *sigraning nyawa* (belahan jiwa/ separo jiwa). Makna *sigraning nyawa* ini tampak jelas memberi gambaran posisi yang sejajar dan egaliter dari pada konco wingking. Karena suami dan istri adalah dua orang yang telah menjadi satu maka masing-masing adalah *separo* dari satu entitas. Dalam keluarga walaupun suami istri adalah dua yang telah menjadi satu, akan tetapi suami istri bapak bagi anak-anaknya adalah tetap kepala keluarga yang mencari nafkah yang tetap harus dihormati. Namun dalam berjalannya kehidupan keluarga istri atau ibu yang lebih berperan dalam kehidupan berkeluarga.

Berkaitan dengan prinsip hormat, maka sebisa mungkin seorang perempuan jawa tidak tampil dalam sektor publik. Seperti perempuan jawa yang ingin bekerja sebisa mungkin untuk tidak bekerja karena dalam budaya jawa bermaksud menghormati laki-laki yang mana dalam budaya jawa bermaksud menghormati laki-laki yang dimana dalam budaya jawa berkembang patriarkisme. Seandainya perempuan ingin tampil di publik tetap bisa menjaga keharmonisan rumah tangganya dan menjaga kehormatan suaminya.

Selain itu konsep jawa *swarga nunut, neraka katut* dimaknai kembali oleh perempuan jawa, anak dan suami bagi istri adalah cerminan kepribadian, keberhasilan, bukan kegagalannya sendiri sehingga istri berusaha keras supaya garis hidup suami baik (*swarga*). Maksudnya istri menjadi pendukung suaminya dalam menjalani kehidupan. Istri berada dibelakang siap mendukung setiap keputusan suaminya, istilah baru yang sedang populer adalah “dibalik laki-laki

hebat ada peran perempuan atau wanita dibelakangnya”.

Coping Stress

Perilaku coping (coping behavior) ialah sembarang tingkah laku atau tindakan penanggulangan, di mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan untuk menyelesaikan sesuatu (tugas dan masalah-masalah). Nevid dkk dalam bukunya menyatakan bahwa coping stress adalah menghadapi masalah dan kemampuan mengatasi stress. Dadang Hawari seorang pakar kedokteran jiwa dalam bukunya menyatakan bahwa coping stress merupakan pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi.

Jadi coping merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa ada dua jenis coping yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Individu yang menggunakan problem focused coping biasanya melalui strategi kognitif langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk pemecahan masalah. Individu yang menggunakan emotion-focused coping lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negative yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau

tekanan dan berupaya untuk mencari dukungan social.

Pendekatan Eksistensialisme-Humanistik Memandang Konsep Diri Wanita Jawa Dalam Menghadapi Coping Stress

Bagi perempuan yang menginginkan kebebasan dalam hidupnya dan tidak ingin ikut dengan aturan-aturan/ adat sebagai seorang perempuan jawa pasti akan mengalami gejala stress yang berkepanjangan. Karena perempuan tersebut merasa terbebani dengan adat-adat yang mengharuskan perempuan mengurus anaknya, masak buat keluarganya, harus hormat kepada suaminya, dan bahkan perempuan harus di rumah saja tidak boleh berkarir atau bekerja. Hal ini menunjukkan perempuan tersebut belum bisa memaknai kehidupannya.

Pada dasarnya Konsep diri perempuan jawa adalah konsep diri yang positif, Jika perempuan jawa menyadari bahwa dirinya adalah diri yang positif yaitu seorang perempuan yang kuat dalam segala hal. Karena pada dasarnya perempuan jawa memiliki prinsip yang kuat mengenai kebesaran tuhan. Perempuan jawa percaya bahwa jika kuat dalam doa akan membawa rejeki tersendiri. Kematangan spiritual tersebut yang membantu memaknai lingkungan sekitar sebagai suatu sisi yang positif.

Pikiran yang positif yang dimiliki perempuan jawa juga membawa kekuatan positif bagi perilaku mereka. Perempuan jawa melihat dirinya mampu ikhlas dalam melihat setiap hal yang dihadapi atau diperoleh. Setiap apapun yang dilakukan dan diterima oleh perempuan jawa dilihat dari sisi positif, dinikmati, dan dilakukan serta diterima dengan ikhlas. Karena pikiran positif perempuan jawa akan semakin kuat dengan prinsip hidup orang Jawa yang sudah diberikan oleh orang

tuanya yaitu untuk menjaga kerukunan. Selain pikiran positif tentunya perempuan jawa juga memiliki pikiran negatif, perempuan jawa mampu menyadari sisi negatif dalam dirinya karena perempuan jawa sama dengan individu yang lain yang memiliki kekurangan.

Mereka mampu memiliki pandangan dan menilai dirinya dengan positif dan negatif walaupun berada dalam budaya patriarkisme yang banyak membicarakan atau meletakkan kedudukan laki-laki lebih tinggi dari perempuan dan menomorduakan perempuan, mereka mampu menyadari sisi positif dan negatifnya. Hal ini sejalan dengan hakikat manusia pada teori Eksistensial-Humanistik yang mengatakan bahwa manusia memiliki kemampuan khusus yang terpaten pada eksistensial manusia, seperti kemampuan abstraksi, daya analisis dan sintesis, imajinasi, kreatifitas, kebebasan sikap etis dan rasa estetika.

Dalam mengatasi stressor yang terjadi pada perempuan jawa akibat peran yang harus dijalani. Perempuan jawa bisa mengatasi stress tersebut dengan menggunakan 2 tipe coping yang biasanya dapat menurunkan stress yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Yang mana Individu yang menggunakan problem focused coping biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah.

Ada 5 strategi dalam problem-focused coping yaitu coping active, planning, seeking social support for instrumental reasons, suppression of competing activities dan restraint coping. Sedangkan emotion-focused coping lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi

masalah atau tekanan. Ada ada 5 strateginya yaitu, seeking social support for emotional reasons, positive reinterpretation and growth, denial, turning to religion dan acceptance.

Manusia bukanlah makhluk yang sepenuhnya ditentukan secara biologis dan didorong oleh naluri-naluri. Eksistensial melihat manusia adalah unik dan memiliki kekuatan untuk menghadapi keterbatasan-keterbatasan untuk merubah pandangan-pandangan dan nilai-nilai dasar dan untuk mengatasi kecenderungan-kecenderungan menolak diri-sendiri. Manusia mempunyai kesanggupan untuk mengkonfrontasikan sistem-sistem nilainya sendiri dan mendoktrinasi diri dengan keyakinan-keyakinan, gagasan-gagasan dan nilai yang berbeda, sehingga akibatnya, mereka akan bertingkah laku yang berbeda dengan cara mereka bertingkah laku.

Dalam artian jika perempuan jawa memaknai aturan-aturan tersebut sebagai suatu kehidupan penderitaan sebagai makna kehidupan akan sesuai dengan penderitaan yang sebenarnya, sebaliknya jika dimaknai dengan hal yang positif maka kehidupan tersebut akan berjalan baik dan sebagaimana mestinya memaknai hidup. Hal ini juga sejalan dengan tujuan dalam coping stress yaitu agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh dengan tekanan.

Jika perempuan jawa sudah bisa menemukan makna dalam hidupnya yaitu menganggap aturan-aturan dalam budaya jawa (sebagai perempuan jawa) sebagai suatu sisi yang positif, maka perempuan jawa sudah bisa mengatasi coping stres. menghiraukan stereotip-stereotip dan memaknai kehidupan dengan hal yang positif. Dalam Eksistensial-Humanistik

juga memandang bahwa terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik, yaitu menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih bagaimana hidup pada saat sekarang, dan memikul tanggung jawab untuk memilih. Karena pada dasarnya terapi eksistensial adalah meluaskan kesadaran diri klien, dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihannya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya.

SIMPULAN

Konsep diri perempuan jawa adalah sebuah konsep yang positif. Mereka melihat dirinya adalah seorang perempuan yang tangguh, gigih, mandiri, religius, menjaga kerukunan dan memprioritaskan anak. Ketangguhan kegigihan dan kemandirian yang dimiliki perempuan jawa semata-mata untuk satu tujuan yaitu demi anak-anaknya. Diri perempuan jawa yang menjaga keharmonisan merupakan bentuk dari peran identitas sosialnya dalam budaya kolektif yang memiliki prinsip hidup jawa menjaga keharmonisan. Konsep diri perempuan jawa yang seperti ini tidak merupakan sifat lahiriah yang dibawa ketika lahir. Konsep diri perempuan jawa yang seperti itu merupakan hasil dari interaksi perempuan jawa dengan lingkungannya.

Konsep diri perempuan jawa juga bisa membawa konsep yang negatif apabila perempuan jawa belum bisa mengambil makna dari kehidupan dalam budaya jawa, belum bisa memahami keadaan dan manfaat dari budaya jawa tersebut akibatnya perempuan jawa tersebut mengalami stress. Perempuan jawa yang belum bisa memaknai hidup terhadap budaya atau adat yang sudah ada akan mengalami beberapa stressor yang dapat menyebabkan stress pada perempuan jawa akibat peran yang harus dijalani.

Coping stress merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi. Ada 2 tipe coping yang biasanya dapat menurunkan stress yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Individu yang menggunakan problemfocused coping biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah. Ada 5 strategi dalam problem-focused coping yaitu coping active, planning, seeking social support for instrumental reasons, suppression of competing activities dan restraint coping. Sedangkan emotion-focused coping lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan. Ada ada 5 strateginya yaitu, seeking social support for emotional reasons, positive reinterpretation and growth, denial, turning to religion dan acceptance.

Karena pendekatan Eksistensial memandang manusia sebagai individu yang mempunyai kesanggupan untuk mengkonfrontasikan sistem-sistem nilainya sendiri dan mendoktrinasi diri dengan keyakinan-keyakinan, gagasan-gagasan dan nilai yang berbeda, sehingga akibatnya, mereka akan bertingkah laku yang berbeda dengan cara mereka bertingkah laku.

DAFTAR PUSTAKA

Agustijanto. (2017). *Penggambaran Ideal Perempuan Jawa Pada masa Hindu-Budha: Refleksi Pada Arca-Arca Perempuan*. Jurnal penelitian dan Pengembangan Arkeologi, 6(2), 105-116.

- Andriyani. (2015). *Coping Stress Pada Wanita Karir Berkeluarga*. Jurnal Al-Bayan, 21 (30), 11-19.
- Burns, R.B. (2003). *Konsep Diri*. Jakarta: Arean.
- Centi, J. Paul. (2001). *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius.
- Corey. (1995). *Teori & Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT.Eriska.
- Handayani, Christina S, & Novianto. (2008). *Kuasa Wanita Jawa*. Yogyakarta: LkiS.
- Hurlock, Elizabeth, B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Alih Bahasa: Soedjarmo & Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Matsumoto, David. (2003). *Culture and Psychology*. America: Wadsworth Publising.
- Mulyana, Deddy.(2000). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Purwadi. (2011). *Tata Hubungan Pria Wanita dalam Pandangan Budaya Jawa dalam Kumpulan Makalah Seminar Hari Kartini*. Yogyakarta.
- Rakhmat, Jalaluddin.(2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Warto. (1997). *Wanita Pabrikan: Simbol Pergeseran Status Wanita Desa Dalam Abdullah, Irwan. Sangkan Paran Gender*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.