

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN KOPING TERHADAP STRES
DENGAN KEMAMPUAN EMPATI PERAWAT
DIRS. TELOGOREJO SEMARANG**

**Theodora Indah Proborani
Sri Hartati
Dian Ratna Sawitri**

Kemampuan empati merupakan keterampilan sosial yang penting dalam menunjang tugas-tugas perkembangan individu di berbagai bidang kehidupan. Kemampuan ini berpeluang menurun karena stres yang dialami oleh individu. Kemampuan koping terhadap stres merupakan usaha individu untuk mengatasi stres yang dapat mengembalikan keseimbangan psikis, sehingga menjadikan individu dapat berempati dengan baik kembali. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara kemampuan koping terhadap stres dengan kemampuan empati pada perawat. Subjek penelitian terdiri 68 orang yang diperoleh dari populasi 219 Perawat Rumah Sakit Telogorejo dengan menggunakan *proportional sampling*. Untuk pengambilan data, digunakan Skala Kemampuan Empati yang terdiri dari 38 aitem dengan reliabilitas 0,9347, serta Skala Kemampuan Koping terhadap Stres yang terdiri dari 44 aitem dengan reliabilitas 0,9297. Koefisien korelasi yang dihasilkan dari analisis regresi sederhana adalah $r_{xy} = 0,731$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kemampuan koping terhadap stres dengan kemampuan empati pada perawat. Dengan demikian hipotesis penelitian ini terbukti, semakin tinggi kemampuan koping terhadap stres maka semakin tinggi kemampuan empatisnya. Koefisien determinasi sebesar 0,535 memberikan gambaran bahwa dalam penelitian ini kemampuan empati perawat ditentukan oleh kemampuan koping terhadap stresnya sebesar 53,5%, sedangkan 46,5% sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain.

Kata kunci: kemampuan koping terhadap stres, kemampuan empati, perawat.

PENDAHULUAN

Perawat merupakan komponen utama sebuah rumah sakit, sebagai sumber daya manusia yang menjalankan sebagian besar aktivitas di dalamnya. Keberadaan perawat merupakan salah satu faktor penentu citra, yang diperoleh berdasarkan penilaian masyarakat mengenai baik buruknya kualitas pelayanan. Kualitas pelayanan yang baik akan menghasilkan penilaian yang positif, sebaliknya kualitas pelayanan yang buruk akan menghasilkan penilaian yang negatif di mata masyarakat. Penilaian yang negatif akan mengurangi kepercayaan masyarakat, sehingga mereka enggan untuk menggunakan jasa rumah sakit tersebut. Penilaian yang negatif akan sangat merugikan bagi pihak rumah sakit karena dapat mengurangi pemasukan, dan menghambat laju perkembangannya.

Harteley (Gaffar, 1999) menyatakan peran dari perawat adalah merawat, memelihara, membantu dan melindungi individu karena sakit, cedera dan proses penuaan. Lokakarya Nasional Keperawatan pada tahun 1983 (Gaffar, 1999) menjabarkan keperawatan sebagai suatu profesi adalah suatu bentuk pelayanan profesional sebagai bagian integral pelayanan kesehatan berdasarkan ilmu dan kiat keperawatan, meliputi aspek biologis, psikis, sosial dan spiritual yang bersifat komprehensif, ditujukan kepada individu, keluarga, dan masyarakat yang sehat maupun sakit mencakup siklus hidup manusia untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan nomor 94 tahun 2001 tugas pokok perawat adalah memberi pelayanan keperawatan dalam upaya peningkatan kesehatan, pencegahan dan penyembuhan penyakit, pemulihan kesehatan, serta membina masyarakat agar lebih mandiri dalam mendapatkan perawatan kesehatan.

Pelayanan profesional yang diberikan oleh perawat di dalam sebuah rumah sakit membuatnya sering berinteraksi dengan pasien. Mereka seharusnya dapat menjalin komunikasi yang baik dengan pasiennya dan tidak hanya sekedar melakukan tugas rutin, seperti memberi obat atau memandikan pasiennya. Komunikasi yang baik antara perawat dan pasien tersebut pada kenyataannya masih belum sepenuhnya dapat tercapai. Elly Nurachmani, Guru Besar Tetap Ilmu Keperawatan Medikal Bedah dan Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (Rubrikasi Keluarga, 2004) menyatakan bahwa dari sejarah diketahui perawat sangat kurang diberi pemahaman terkait dengan pasien sebagai manusia. Perawat lebih banyak dididik untuk sekedar melaksanakan tugas dari dokter serta kurang melakukan komunikasi dengan pasien. Komunikasi yang kurang baik antara perawat dengan pasien akan menghasilkan kesalahpahaman antara kedua belah pihak, sehingga berakibat memburuknya hubungan mereka dan menjadi sumber ketidakpuasan pelayanan rumah sakit.

Adanya keluhan pasien tentang sikap dan perilaku perawat merupakan indikasi kurangnya kemampuan empati Perawat Rumah Sakit Telogorejo. Keluhan walaupun dalam jumlah yang kecil dapat memburuk citra rumah sakit dan akan menimbulkan kerugian. Perawat sering dihadapkan pada situasi yang menekan (stresor) yang berasal dari lingkungan pekerjaan yang dapat

menimbulkan stres. Stres dapat menimbulkan perubahan dalam diri perawat tersebut yang akan menimbulkan ketidakseimbangan berupa emosi yang berlebihan dan akan mengurangi fungsi kognisi berupa pelemahan perhatian dan memori jangka pendek, sehingga kemampuan empatinya akan berkurang. Stres menimbulkan tekanan secara fisik maupun psikis dalam diri perawat, sehingga mereka akan termotivasi mencari cara untuk mengurangnya melalui koping terhadap stres. Kemampuan koping terhadap stres yang tinggi dapat mengembalikan keseimbangan psikis yang terganggu karena stres, sehingga perawat dapat kembali berempati dengan baik. Teori dan fenomena yang telah dipaparkan membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh lagi tentang hubungan antara kemampuan koping terhadap stres dengan kemampuan empati perawat di Rumah Sakit Telogorejo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kemampuan koping terhadap stres dengan kemampuan empati perawat di Rumah Sakit Telogorejo.

TINJAUAN PUSTAKA

Kemampuan Empati

Greenspandkk (Cartledge & Milburn, 1995) secara lebih rinci menyatakan bahwa kemampuan ini meliputi kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami perasaan orang lain, mengambil sudut pandang orang lain, serta menjadi terdampak secara emosional terhadap situasi yang dihadapi orang lain.

Aspek-aspek dari kemampuan empati yang meliputi aspek kognitif dan emosi. Feshbach dkk (Cartledge & Milburn, 1995) menyebutkan aspek-aspek kemampuan empati tersebut, yaitu:

a. **Rekognisi dan diskriminasi dari perasaan**

Rekognisi dan diskriminasi dari perasaan adalah kemampuan menggunakan informasi yang relevan untuk memberikan makna dan mengidentifikasi emosi.

b. **Pengambilan perspektif dan peran**

Pengambilan perspektif adalah kemampuan memahami bahwa individu lain melihat dan menginterpretasikan situasi dengan cara yang berbeda, serta kemampuan mengambil dan mengalami sudut pandang orang lain. Kemampuan pengambilan peran kognitif dan afektif (*cognitive and affective*

role taking ability) adalah kemampuan untuk berpikir tentang sesuatu yang dipikirkan orang lain dan menyimpulkan perasaan orang lain.

c. Responsivitas emosional

Responsivitas emosional adalah kemampuan untuk mengamati dan menyadari emosinya sendiri.

Perawat menurut Taylor dkk (Gaffar, 1999) yaitu seseorang yang berperan dalam merawat, memelihara, membantu, dan melindungi seseorang karena sakit, cedera, dan proses penuaan. Tugas pokok seorang perawat adalah merawat pasien, yang berarti memberikan perhatian terhadap orang yang dirawat, baik aspek fisik maupun aspek psikisnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan empati perawat merupakan kemampuan untuk memahami emosi pasien yang berkaitan dengan keadaan sakit, cedera, dan proses penuaan.

Kemampuan Koping terhadap Stres

Peristiwa dalam lingkungan yang menimbulkan perasaan tegang disebut sebagai stresor. Pekerjaan dapat menjadi stresor pada individu. Robbins (1996) menyebutkan tiga faktor yang dapat menjadi stresor di lingkungan pekerjaan, yaitu:

- a. Faktor organisasional : tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan antar pribadi, struktur organisasi, kepemimpinan dalam organisasi.
- b. Faktor individual: faktor-faktor dalam kehidupan pribadi karyawan, yang berasal dari masalah keluarga, masalah ekonomi, dan karakteristik kepribadian yang inheren.
- c. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan berupa ketidakpastian lingkungan yang akan mempengaruhi desain dari struktur organisasi. Faktor tersebut meliputi ketidakpastian ekonomis, politik, dan teknologi.

Dalam penelitian ini digunakan stresor yang relevan dan dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu stresor berkaitan dengan tugas, serta masalah pribadi dan sosial. Stresor yang berkaitan dengan tugas meliputi tuntutan tugas, tuntutan peran, struktur organisasi, kepemimpinan organisasi, dan ketidakpastian

teknologis. Stres yang berkaitan dengan masalah pribadi dan sosial terdiri dari tuntutan antar pribadi, masalah keluarga dan masalah ekonomi.

Stres mengakibatkan perasaan tegang pada diri individu, sehingga timbul motivasi untuk mengatasi stres. Koping terhadap stres adalah usaha yang digunakan untuk mengatasi stres. Sarafino (1994) menyatakan bahwa kemampuan koping terhadap stres adalah kemampuan individu untuk mengatur ketidaksesuaian yang dirasakan antar tuntutan-tuntutan dan sumber-sumber, yang dinilai pada situasi yang menekan. Lazarus dan Folkman (Smet, 1994) menyebutkan bahwa kemampuan koping terhadap stres merupakan kemampuan individu untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang menekan. Lazarus dan Folkman (Sarafino, 1994) selanjutnya menyatakan bahwa koping terhadap stres terdiri dari dua bagian, yaitu koping berfokus masalah dan koping berfokus emosi.

Carver (Carver, 1989, h.267-270; Davison & Neale, 2001) menyatakan aspek-aspek kemampuan koping terhadap stres yang di ambil dari dua bagian koping tersebut, yaitu koping yang berfokus masalah terdiri dari koping aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas, koping penundaan, dan pencarian dukungan sosial untuk mendapatkan bantuan, sedangkan koping berfokus emosi terdiri dari pencarian dukungan sosial untuk alasan-alasan yang emosional, penginterpretasian kembali secara positif, penerimaan, pengingkaran, dan pengalihan keagama.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kemampuan koping terhadap stres dengan kemampuan empati perawat. Semakin tinggi kemampuan koping terhadap stres maka semakin tinggi pula kemampuan empatinya, sebaliknya semakin rendah kemampuan koping terhadap stres maka semakin rendah pula kemampuan empatinya.

METODE PENELITIAN

Populasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah Perawat Rumah Sakit Telogorejo, dengan kriteria telah menikah. Robbins (1996) menyebutkan

salah satu stresor pada perawat adalah faktor individual, yaitu kesulitan pernikahan. Perawat berusia antara 23-55 tahun, yaitu berada pada masa dewasa awal (18-40) dan dewasa madya (40-60). Masa dewasa awal dan masa dewasa madya merupakan periode individu membina kehidupan pernikahan. Bahaya pernikahan adalah bahwa penyesuaian pernikahan yang buruk akan berakibat bagi buruknya penyesuaian pribadi dan sosial (Hurlock, 1997).

Subjek penelitian berjumlah 68 orang yang diambil dari 219 anggota populasi. Sampel diperoleh dengan menggunakan *proportional sampling*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kemampuan Empati yang terdiri dari 38 item dengan reliabilitas 0,9347 dan Skala Kemampuan Koping terhadap Stres yang terdiri dari 44 item dengan reliabilitas 0,9297.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov of Fit Test* menunjukkan kedua variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran normal. Untuk variabel kemampuan empati $KS=0,794$ ($p>0,05$) dan kemampuan koping terhadap stres $KS=1,102$ ($p>0,05$). Hasil uji linearitas dari hubungan variabel kemampuan koping terhadap stres dengan variabel kemampuan empati menghasilkan $F_{lin} = 75,94018$ ($p<0,05$).

Uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif dan bermakna antara kemampuan koping terhadap stres dengan kemampuan empati, dengan $r_{xy} = 0,731$ ($p<0,05$), yang berarti bahwa hipotesis penelitian ini telah terbukti.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kemampuan koping terhadap stres dengan kemampuan empati perawat di Rumah Sakit Telogorejo. Hubungan tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,731 ($p<0,05$), artinya semakin tinggi kemampuan koping terhadap stres maka semakin tinggi pula kemampuan

empati perawat, dan sebaliknya semakin rendah kemampuan koping terhadap stres maka semakin rendah pula kemampuan empati perawat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, kemampuan empati perawat di Rumah Sakit Telogorejo dipengaruhi oleh kemampuan koping terhadap stresnya. Eisenberg dan Damon (1998, h.275) menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan empati adalah temperamen dan kepribadian, termasuk di dalamnya adalah pengaturan emosi yang merupakan bagian dari kemampuan koping terhadap stres. Individu yang mampu mengatur emosi dengan baik cenderung memiliki kemampuan empati yang baik.

Stresor yang tidak segera teratasi pada perawat akan mengganggu keseimbangan psikisnya. Stresor yang berkaitan dengan tugas, serta masalah pribadi dan sosial dapat menyebabkan stres pada perawat, yaitu kondisi yang dihasilkan ketika transaksi antara individu dengan lingkungannya membuatnya merasakan ketidakcocokan, apakah nyata atau tidak, antara tuntutan dari situasi dengan sumber dari sistem biologis, psikis, atau sosial individu (Sarafino, 1994). Stres dapat mengganggu keseimbangan psikis, yaitu munculnya emosi yang berlebihan berupa kecemasan, takut, depresi, atau marah akan mengakibatkan terganggunya fungsi kognisi (Sarafino, 1994). Janis (Zimbardo & Richard, 1996) menyebutkan bahwa gangguan fungsi kognisi tersebut meliputi pelemahan perhatian dan ingatan (memori). Feshbach dkk (Carlisle & Milburn, 1995) menyatakan bahwa kemampuan empati individu meliputi dua aspek kognitif, yang salah satunya adalah rekognisi dan diskriminasi dari perasaan. Rekognisi dan diskriminasi dari perasaan adalah kemampuan menggunakan informasi yang relevan untuk memberi nama dan mengidentifikasi emosi. Perawat yang mengalami stres akan mengalami pelemahan perhatian dalam menangkap informasi yang relevan seperti isyarat nonverbal dari pasien, sehingga memori jangka pendek juga akan berkurang karena pemanggilan memori sangat tergantung pada jumlah informasi yang masuk. Kondisi tersebut mengakibatkan perawat mengalami penurunan kemampuan untuk memberi nama dan mengidentifikasi emosi pasien, sehingga kemampuan empatinya juga akan menurun. Ketidakseimbangan psikis akibat stres akan menyebabkan ketidaknyamanan karena adanya emosi yang berlebihan, sehingga individu akan

menggunakan kemampuannya untuk mengatasi stres, yaitu kemampuan coping terhadap stres.

Stresor yang telah teratasi menyebabkan perhatian dan memori dapat kembali berfungsi dengan baik, sehingga perawat mampu mengarahkan perhatiannya pada lingkungan sekitar serta mampu menangkap dan menyimpan informasi dengan baik, seperti isyarat-isyarat nonverbal pasien. Perawat dapat mengenali dan membedakan emosi-emosi pasien kembali, sehingga mampu berempati terhadap pasien.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan coping terhadap stres memiliki koefisien determinasi sebesar 0,535 terhadap kemampuan empati. Besarnya angka tersebut berarti bahwa kemampuan empati perawat di Rumah Sakit Telogorejo sebesar 53,5% ditentukan oleh kemampuan coping terhadap stresnya. Prosentasi ini juga sekaligus menyatakan bahwa sebesar 46,5% kemampuan empati perawat ditentukan oleh faktor-faktor yang lain, seperti sosialisasi, aspek-aspek kepribadian yang lain.

Eisenberg dan Damon (1998) menyatakan bahwa sosialisasi berpengaruh terhadap perkembangan empati pada individu. Proses ini melibatkan pencontohan dari orangtua pada anak, gaya disiplin orangtua, komunikasi yang hangat dari orangtua, keterlibatan ayah, toleransi ibu terhadap ketergantungan anak, hambatan terhadap agresi anak, dan kepuasan anak terhadap peran ibu. Sosialisasi merupakan pengalaman yang dipelajari individu sejak kecil akan mempengaruhi kemampuan empati pada masa dewasanya. Pengalaman empati pada masa kecil dapat berupa pengaruh orangtua untuk mengajar anak tentang identifikasi emosinya sendiri, metode disiplin dari orangtua, dan frekuensi orangtua memberikan respon empati secara verbal akan membuat anak memberikan perhatian pada proses empati, sehingga akan memperoleh pengertian yang lebih jelas bagaimana melakukannya. Kemampuan empati dipengaruhi oleh metode disiplin orangtua yang memfokuskan perhatian individu terhadap perasaan dan reaksi orang lain, sehingga mampu memahami sudut pandang orang lain (Feshbach dalam Mussenden, 1994). Faktor-faktor kepribadian seperti ekspresivitas sosial, asertivitas juga dapat berpengaruh pada kemampuan empati individu (Feshbach dalam Mussenden, 1994).

Faktor-faktor di atas merupakan beberapa variabel yang tidak dapat sepenuhnya dikontrol dalam penelitian ini, sehingga terdapat intensitas yang berbeda-beda antar individu dalam kelompok populasi untuk masing-masing faktor. Perbedaan ini juga memiliki pengaruh terhadap kemampuan empati perawat selain kemampuan coping terhadap stres yang diukur.

Penelitian ini tidak terlepas dari kendala dan kelemahan, yaitu (1) Keterbatasan waktu. Kendala dari penelitian adalah subjek penelitian yang jadwal kerjanya padat dan sulit untuk mencari waktu luang karena tugasnya berkaitan dengannya sebagai pasien, sehingga menyulitkan dalam proses pengambilan data. Cara mengatasi kendala dalam proses pengambilan data tersebut adalah dengan melakukan koordinasi dengan kepala bagian agar memudahkan dalam mencari subjek dan tidak mengganggu jadwal kerjanya. (2) Kelemahan alat ukur. Kelemahan penelitian ini berupa alat ukur yang digunakan untuk penelitian, yaitu Skala Kemampuan Empati dan Skala Kemampuan Coping terhadap Stres memiliki perbandingan jumlah item yang tidak proporsional per aspeknya karena sejumlah item yang gugur setelah dilakukan uji coba terhadap skala yang dibuat peneliti sendiri. Kondisi ini menyebabkan skala tidak dapat mengungkap tiap aspek variabel pada setiap subjek penelitian secara seimbang. Walaupun demikian secara umum tiap aspek telah terwakili oleh item yang valid dengan tingkat reliabilitas skala yang cukup tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kemampuan coping terhadap stres dengan kemampuan empati perawat di Rumah Sakit Telogorejo. Semakin tinggi kemampuan coping terhadap stres maka kemampuan empati akan semakin tinggi, dan sebaliknya semakin rendah kemampuan coping terhadap stres maka kemampuan empati akan semakin rendah.

Dari pembahasan dan kesimpulan dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut. (1) Perawat di Rumah Sakit Telogorejo diharapkan agar senantiasa mempertahankan kemampuan empati yang telah dimiliki, dengan memperhatikan kondisi karakteristik pasien yang berbeda-beda, yang meliputi perbedaan kondisi sakit, cedera, atau proses penuaan pasien; latar belakang budaya pasien; tingkat sosial ekonomi pasien; tingkat pendidikan pasien; kepribadian pasien. Perawat

pada waktu istirahat dapat menyempatkan diri untuk bercakap-cakap dengan pasien, keluarga pasien sehingga dapat memperoleh sumber informasi yang menunjang kemampuan empatinya. Bagi perawat di Rumah Sakit Telogorejo diharapkan juga agar senantiasa mempertahankan kemampuan coping terhadap stres yang telah dimiliki sehingga dapat menunjang kemampuan empatinya. (2) Pengelola Rumah Sakit Telogorejo agar senantiasa memperhatikan kasus-kasus yang timbul berkaitan dengan kemampuan empati sehingga dapat menunjang kemajuan Rumah Sakit Telogorejo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi dalam menangani kasus-kasus yang timbul berkaitan dengan kemampuan empati dengan kemampuan coping terhadap stres perawat. (3) Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel kemampuan empati, dapat dilakukan dengan meneliti variabel-variabel lain yang diduga turut berperan dan mempengaruhi kemampuan empati, yaitu sosialisasi, serta faktor-faktor kepribadian, seperti ekspresivitas sosial dan asertivitas. Sebaiknya pengukuran kemampuan empati lebih disempurnakan dari segi alat ukurnya dan dapat juga menggunakan metode-metode pengukuran empati yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Cartledge, C. & Milburn, J.F. 1995. *Teaching social skills to children and youth inovative approach. Third Edition*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Carver, C.S., Scheier, F.M., & Weitraub, J.K. 1989. *Assesing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 267-283.
- Davidson, G. C. & Neale, J.N. 2001. *Abnormal psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Eisenberg, N. & Damon, W. 1998. *Handbook of child psychology. Volume 3 social, emotional, and personality development. Fifth Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Gaffar, L.O.J. 1999. *Pengantar Keperawatan Profesional*. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran.
- Hurlock, E.B. 1997. *Perkembangan anak Jilid 1. Edisi Keenam*. Alih Bahasa: Meitasari Tjandrasa, Muslichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga.

- Mussen, P.H., dkk. 1994. *Perkembangan dan kepribadian anak. Edisi keenam* .
 Alih Bahasa: F.X. Budiyanto, Consanto Widiyanto dan Arum Gayatri.
 Jakarta: Arcan.
- Perawat bukan sekadar pembantu dokter (2004, 21 November). *Rubrikasi Keluarga*, hal.1.
- Robbins, S. 1996. *Perilaku organisasi: Konsep, kontroversi, aplikasi* . Alih Bahasa: Hadyana Pujaatmaka. Jakarta: PT Prenhallindo.
- Sarafino, E.P. 1994. *Health psychology* . Canada: John Wiley dan Sons, Inc.
- Smet, B. 1994. *Psikologi kesehatan* . Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Zimbardo, P.G. & Gerring, R.J. 1996. *Psychology and life* . 14th ed . New York: Harpercollins Publishers Inc.

IDENTITAS PENELITIAN

Nama : Dian Ratna Sawitri, S.Psi, M.Si
 Temp/Tgl Lhr: Semarang, 1 September 1978
 Pendidikan : S1 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang (2000)
 Program Profesi Psikolog Unika Soegijapranata Semarang (2002)
 S2 Magister Sains Fakultas Psikologi UI Depok (2008)
 Pekerjaan : Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
 Alamat Kantor: Jl. Prof. Soedarto, S.H. Tembalang Semarang 50275
 Telp. 0247460051
 Alamat Rumah: Jl. Sawunggaling 2 No. 11 Semarang 50268
 HP. 08122840343
 Email : sawitridr@yahoo.com