

## HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN KECEMASAN PADA REMAJA YANG SEDANG BERPACARAN JARAK JAUH

Fardhila Ramadhani<sup>1</sup>, Rohmatun<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fardhila Ramadhani, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup> Rohmatun, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:  
[rohmatun@unissula.ac.id](mailto:rohmatun@unissula.ac.id)

### Abstrak

*Hubungan jarak jauh pada remaja sering menimbulkan kecemasan akibat keterbatasan intensitas pertemuan dan komunikasi, sehingga dapat memengaruhi kualitas hubungan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan perasaan khawatir berlebihan, ketakutan, hingga penurunan kepercayaan diri. Salah satu strategi untuk mengatasi hal tersebut adalah problem focused coping, yaitu upaya aktif yang dilakukan individu untuk menghadapi dan menyelesaikan sumber masalah secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara problem focused coping dengan kecemasan pada remaja yang sedang berpacaran jarak jauh. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2022 berjumlah 2.507 mahasiswa aktif, dengan sampel sebanyak 112 mahasiswa program studi Manajemen, Teknik Sipil, Teknik Informatika, Hukum, dan Pendidikan Guru Sekolah dasar yang dipilih melalui teknik cluster random sampling. Data dikumpulkan dengan skala kecemasan berjumlah 19 aitem (reliabilitas 0,877) dan skala problem focused coping berjumlah 28 aitem (reliabilitas 0,864). analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,709 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan problem focused coping, maka semakin rendah tingkat kecemasan pada remaja yang berpacaran jarak jauh, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya penerapan problem focused coping dalam mengurangi kecemasan pada remaja, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dan bahan pertimbangan bagi konselor atau pendidik dalam memberikan intervensi psikologis.*

**Kata Kunci:** kecemasan, problem focused coping, remaja, hubungan jarak jauh.

### Abstract

*Long-distance relationships among adolescents often lead to anxiety due to limited opportunities for direct interaction and communication, which may affect relationship quality. Poorly managed anxiety can cause excessive worry, fear, and a decline in self-confidence. One coping strategy to overcome this issue is problem-focused coping, which involves active efforts to directly address and resolve the source of stress. This study aims to examine the relationship between problem-*

*focused coping and anxiety in adolescents engaged in long-distance romantic relationships. The population consisted of 2,507 active students of Sultan Agung Islamic University, class of 2022, with a sample of 112 students from the study programs of Management, Civil Engineering, Informatics Engineering, Law, and Elementary School Teacher Education, selected through cluster random sampling. Data were collected using an anxiety scale with 19 items (reliability 0.877) and a problem-focused coping scale with 28 items (reliability 0.864). Data analysis using Pearson Product Moment correlation obtained a correlation value of -0.709 with a significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ). The findings indicate that the higher the use of problem-focused coping, the lower the anxiety levels in adolescents in long-distance relationships, and vice versa. Therefore, the hypothesis of this study is accepted. This research is expected to provide insights into the importance of applying problem-focused coping to reduce anxiety in adolescents, serve as a basis for further studies, and offer practical implications for counselors and educators in providing psychological interventions.*

**Keywords:** anxiety, problem-focused coping, adolescents, long-distance relationship

## 1. PENDAHULUAN

Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin (*adolescence*) yang berarti “bertumbuh” atau “menuju kedewasaan”. Istilah remaja, sebagaimana digunakan saat memiliki makna yang lebih luas, mencakup perkembangan mental, emosional, sosial, serta fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget (Ali & Asrori, 2008) yang menyatakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah periode dimana individu mulai terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, sutaus usia dimana tidak merasa dirinya lebih rendah dibandingkan orang yang lebih tua, melainkan merasa setara, atau setidaknya sejajar.

Pacaran adalah periode perkenalan antara dua individu dari lawan jenis, yang ditandai dengan saling mengenal baik sisi positif maupun negatif dari masing-masing. Pacaran memiliki dua kategori yaitu pacaran yang sehat dan pacaran tidak sehat. Pacaran yang sehat menurut Dr Iwan (Pujiati dkk., 2013) mencakup aspek fisik, mental, dan sosial yang baik. Pacaran yang tidak sehat mencakup kissing, necking, petting dan intercourse.

*Long Distance Relationship*, adalah hubungan interpersonal dimana kedua individu berada dalam lokasi yang berbeda secara geografis, sering disebut dengan pacaran jarak jauh. Hubungan ini tidaklah mudah dijalani karena keterbatasan jarak membuat intensitas pertemuan menurun, terlebih jika melibatkan pulau yang berbeda sehingga membutuhkan biaya besar untuk bertemu. Kondisi tersebut berdampak pada kebutuhan emosional yang semakin berkurang, sementara kerberlangsungan hubungan juga dipengaruhi oleh kesesuaian karakter dan kondisi personal masing-masing individu. Semakin tinggi kecemasan dalam hubungan jarak jauh dapat menurunkan kualitas komunikasi pasangan (Lambuan dkk., 2019), bahkan memunculkan tekanan psikologis berupa perasaan bertentangan, keraguan, kecemasan, serta meningkatkan konflik (Putri dkk., 2025). Ketidakmampuan beradaptasi dengan jarak juga dapat menimbulkan perilaku negatif seperti menarik diri, merasa kesepian, kehilangan, menurunnya kepercayaan, rasa tidak aman, ketakutan, dan stres berat (Waterman dkk., 2017).

Kecemasan merupakan respons terhadap situasi yang menimbulkan ancaman, merupakan hal yang wajar dalam proses pertumbuhan, perubahan, dan

pengalaman baru yang belum pernah dijalani untuk menemukan identitas atau jati diri (Sijangga, 2010). Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan khawatir terjadi sesuatu pada individu, berbeda dengan rasa takut, karena merupakan reaksi emosional terhadap pemikiran, bukan pemikiran terhadap bahaya (Kelial, 2011).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan ditambahkan oleh Iyus (Saifudin & Kholidin, 2015) yaitu:

- a. Faktor usia dan tahap perkembangan memiliki peran penting dalam setiap individu karena variabilitas usia dan perkembangan individu dapat mempengaruhi kecemasan seseorang.
- b. Lingkungan dimana keadaan yang berada di sekitar manusia. Pengaruh lingkungan bisa mempengaruhi perilaku seseorang, baik dari dalam maupun dari luar. Penurunan risiko kecemasan akan terjadi jika lingkungan yang menciptakan kondisi yang kondusif dapat ditemukan.
- c. Pengetahuan dan pengalaman, dengan adanya pengetahuan dan pengalaman dapat membantu mengatasi masalah psikis, termasuk kecemasan pada individu.
- d. Peran keluarga, keluarga akan memberikan dukungan pada peningkatan kecemasan jika mereka memaksa dan membatasi individu, menyebabkan tekanan dan ketidaknyamanan yang berujung pada kecemasan yang dialami seseorang.

Kecemasan ini muncul dalam bentuk perasaan kekosongan, kehilangan, keksepian, dan ketakutan akan hilangnya ikatan emosional seiring berjalaninya waktu. Individu yang merasakan kecemasan akan berusaha mengatasi masalah dengan memfokuskan diri pada sumber kecemasan yang disebut *problem focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984).

Stres Adalah gangguan fisik dan mental akibat tuntutan hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan dan kondisi individu. Cara mengatasi stres berbeda setiap individu, antara lain *emotion focused coping* atau *problem focused coping* Brecht (Azmi, 2016). *Coping stress* merupakan upaya menyeimbangkan tuntutan dengan sumber daya yang dimiliki, sedangkan *problem focused coping* dilakukan melalui Tindakan langsung untuk mengatasi sumber stres (Sarafino & Smith, 2014).

Penelitian yang dilakukan Febyanti & Fachrial (2022) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara *problem focused coping* dengan kecemasan menangani COVID-19 pada perawat RS Rujukan. Hasil ini menjelaskan bahwa semakin baik *problem focused coping* maka akan semakin rendah kecemasan dan sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* maka akan semakin tinggi kecemasan.

*Problem focused coping* adalah saat individu menyelesaikan masalah yang dihadapi agar bisa keluar dari masalahnya dengan cepat (dalam Sujadi dkk., 2016). Ramadhani (2018), *problem focus coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah adalah saat individu melakukan tindakan konstruksi untuk mengubah dan mengatasi situasi. *Problem focused coping* adalah strategi untuk menyelesaikan masalah dengan cara langsung dan efektif, tanpa menghindari masalah yang dihadapi Andrews (Mayasari & Susilawati, 2018).

Aldwin & Revenson (1987), terdapat tiga aspek yang terfokus pada penanganan masalah, yaitu:

- a. *Controlles* (kehati-hatian), yaitu individu melakukan pemikiran mendalam terhadap beberapa Solusi yang mungkin, mendapatkan masukan dari orang lain, dan berhati-hati sebelum bertindak.
- b. *Instrumental action* (tindakan instrumental), yaitu termasuk tindakan individu yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah secara langsung dan merencanakan langkah-langkah yang perlu diambil.
- c. *Negotiation* (negosiasi), yaitu tindakan yang dilakukan untuk melibatkan orang lain dalam permasalahan yang dihadapi dan mencari solusi bersama.

Aspek-aspek *problem focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017):

- a. *Planful problem solving*

*Planful problem solving* atau merencanakan pemecahan masalah adalah sebuah teknik yang digunakan oleh seseorang untuk menyelesaikan masalah dengan menganalisis dan merencanakan langkah-langkah untuk merubah situasi yang dihadapi. Contoh orang yang menggunakan solusi masalah berencana seperti fokus saat bekerja, merencanakan dengan cermat, dan berupaya mengubah gaya hidup untuk menyelesaikan masalah secara bertahap.

- b. *Confrontative coping*

*Confrontative coping* atau konfrontasi adalah sebuah upaya dilakukan untuk menyelesaikan masalah dan mengubah keadaan dengan bertindak secara langsung dan dengan keberanian mengambil risiko. Contoh seseorang yang menerapkan pendekatan confrontative dalam menyelesaikan masalah adalah dengan melakuan tindakan yang tidak biasa meskipun terkadang harus bersedia menghadapi risiko.

- c. *Seeking informational support*

*Seeking informational support* atau mencari dukungan sosial adalah mencari solusi dengan meminta bantuan dari individu di sekitar, seperti meminta nasihat, pertolongan fisik atau mental, sokongan moral, dan empati merupakan usaha untuk menyelesaikan masalah. Sebagai contoh, seseorang menggunakan dukungan sosial ketika menghadapi masalah dengan meminta bantuan kepada teman, keluarga, atau ahli.

Remaja yang menjalani hubungan jarak jauh rentan mengalami kecemasan akibat keterbatasan pertemuan dan dukungan emosional. Kondisi ini membutuhkan strategi coping yang tepat, dan *problem focused coping* dipandang efektif karena berfokus pada

penyelesaian masalah secara langsung. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *problem focused coping* berhubungan negatif dengan kecemasan.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2022 dengan total populasi 2507 mahasiswa aktif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik cluster random sampling dan memiliki subjek penelitian 112 subjek sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu, skala kecemasan dan skala *problem focused coping*. Skala kecemasan disusun berdasarkan aspek menurut Shah (dalam Ghufron & Risnawati, 2014) yang terdiri atas aspek fisik, aspek emosional, aspek mental atau kognitif. Skala *problem focused coping* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) yang terdiri atas *seeking informational support* (mencari dukungan sosial), *confrontative coping* (konfrontasi), dan *planful problem solving* (merencanakan pemecahan masalah). Daya beda aitem dihitung menggunakan SPSS dan pengujian reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Reliabilitas skala kecemasan sebesar 0,877 dan reliabilitas skala *problem focused coping* sebesar. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas pada variabel kecemasan mendapatkan nilai KS-Z sebesar 0,207 dengan taraf signifikan ( $p>0,05$ ) yang dapat diartikan normal. Pada variabel *problem focused coping* mendapatkan nilai KS-Z sebesar 0,268 dengan taraf signifikan ( $p>0,05$ ) yang dapat diartikan normal. Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel kecemasan dan *problem focused coping* berdistribusi secara normal.

Uji linieritas yang telah dilakukan pada *problem focused coping* dan kecemasan diperoleh F linier sebesar 130,612 dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung memiliki linearitas atau terdapat sebanyak kesamaan sehingga dapat membentuk kurva garis lurus.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,709$ , dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p<0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan kecemasan pada remaja yang sedang berpacaran jarak jauh.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dilakukan dengan Pradana & Susilawati (2019) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *problem focused coping* dan kecemasan dengan nilai korelasi sebesar -0,529 dengan  $p=0,000$ .

**Tabel 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
64,6 - 76	Sangat Tinggi	1	0,9%
53,2 - 64,6	Tinggi	9	8%

41,8 - 53,2	Sedang	77	68,8%
30,4 - 41,8	Rendah	21	18,8%
19      < 30,4	Sangat Rendah	4	3,6%
	<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 1 subjek yang memiliki skor sangat tinggi (0,9%), 9 subjek memiliki skor tinggi (8%), 77 subjek memiliki skor sedang (68,8%), 21 subjek memiliki skor rendah (18,8%), dan 4 subjek memiliki skor sangat rendah (3,6%). Kesimpulan yang dapat diamhil adalah mayoritas remaja yang sedang berpacaran jarak jauh memiliki kecemasan sedang. Kecemasan sedang ditunjukkan melalui perilaku seperti kesulitan berkonsentrasi, mudah lelah, gangguan tidur, perasaan tegang dan gelisah, serta munculnya rasa khawatir berlebihan terhadap pasangan. Perilaku ini cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, namun masih dapat dikendalikan oleh individu.

**Tabel 2. Norma Kategorisasi Skala *Problem Focused Coping***

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
95,2 - 112	Sangat Tinggi	11	9,8%
78,4 - 95,2	Tinggi	55	49,1%
61,6 - 78,4	Sedang	44	39,3%
44,8 - 61,6	Rendah	2	1,8%
28      < 44,8	Sangat Rendah	0	0%
	<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 11 subjek memiliki skor sangat tinggi (9,8%), 55 subjek memiliki skor tinggi (49,1%), 44 subjek memiliki skor sedang (39,3%), 2 subjek memiliki skor rendah (1,8%). Kesimpulan yang dapat diambil adalah mayoritas remaja yang sedang berpacaran jarak jauh memiliki *problem focused coping* tinggi. Hal ini ditunjukkan melalui perilaku berusaha menghadapi masalah secara langsung, mencari solusi yang konkret, mengendalikan diri dengan berpikir rasional, mengatur strategi dalam menjalin komunikasi, serta memanfaatkan dukungan sosial untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Kecemasan dalam penelitian termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang sedang berpacaran jarak jauh melakukan *problem focused coping* yang sesuai. Hal tersebut didukung juga oleh Salsabila dkk., (2022) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan dengan korelasi *Rank-Spearman* negatif  $p=0,000$  dan  $-0,493$ . Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan pada mahasiswa kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 di masa pandemi Covid-19.

Kecemasan adalah respons psikologis yang dipengaruhi cara individu menghadapi stress, salah satunya dengan *problem focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Pada remaja yang menjalani hubungan jarak jauh, strategi ini penting karena mereka rentan mengalami tekanan emosional akibat jarak, rindu, dan ketidakpastian. Dengan *problem focused coping* seperti perencanaan komunikasi dan penyelesaian konflik langsung, remaja dapat mengelola sumber

stress secara konkret, sehingga kecemasan berkurang dan hubungan tetap sehat (Michałowska dkk., 2022; Schoenmakers dkk., 2015).

Remaja yang menjalani hubungan jarak jauh dapat menekankan kecemasan jika mampu menerapkan *problem focused coping* secara efektif, misalnya melalui komunikasi terbuka, kepercayaan, serta dukungan dari pasangan, keluarga, dan teman. Individu dengan coping ini biasanya Menyusun rencana, mencari solusi, dan mengambil Langkah untuk mengatasi stress (Lazarus & Folkman, 1984). Carver dkk., (1989) juga menegaskan bahwa tindakan aktif seperti penyelesaian masalah dan mencari bantuan dapat menurunkan beban emosional. Sejalan dengan itu, menurut Zeidner & Saklofske (1996) menemukan hubungan negatif antara *problem focused coping* dan kecemasan. Dengan demikian, strategi ini membantu individu mengurangi kecemasan dan menjaga kestabilan emosional.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan kecemasan pada remaja yang sedang berpacaran jarak jauh. Remaja yang cenderung menggunakan strategi *problem focused coping* lebih sering menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini dikarenakan individu yang mampu menghadapi masalah secara langsung cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan psikologis yang mereka alami. Strategi ini memungkinkan remaja untuk mengelola stres secara aktif, sehingga perasaan cemas dapat ditekan. Semakin tinggi kemampuan individu dalam menerapkan *problem focused coping*, semakin kecil kemungkinan remaja mengalami kecemasan yang berlebihan dalam hubungan jarak jauh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337. <https://psycnet.apa.org/buy/1987-34422-00v>
- Ali, M., & Asrori, M. (2008). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta didik*. Bumi Aksara.
- Azmi, S. F. (2016). *Hubungan antara Optimisme dengan Kemampuan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Bekerja Part Time*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://psycnet.apa.org/buy/1989-17570-001>
- Febyanti, H. M., & Fachrial, L. A. (2022). Hubungan Problem Focused Coping dengan Kecemasan Menangani Covid-19 pada Perawat RS Rujukan. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 9–15. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i2.113>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2014). Model Hubungan antara Kepercayaan pada

Pengetahuan, Kepercayaan pada Belajar dengan Konsep Belajar Mahasiswa. *EMPIRIK*, 5(2), 51–55. <https://doi.org/10.18326/infls13.v11i1.51-74>

Kelialat, B. A. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. EGC.

Lambuan, H., Mas'amah, M., & Letuna, M. A. N. (2019). Penggunaan Whatsapp sebagai Media Komunikasi Pacaran Jarak Jauh. *Jurnal Communio: Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 8(2), 1362–1391. <https://doi.org/10.35508/jikom.v8i2.2066>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=iySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus+%26+Folkman:1984&ots=DhEMjshjMb&sig=ywX2vacsYUi4qJdldsyZrdmDHoU>

Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumber dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://media.neliti.com/media/publications/177181-ID-strategi-coping-teori-dan-sumberdayanya.pdf>

Mayasari, M. P., & Susilawati, L. (2018). Peran Komunikasi Interpersonal dan Problem Focused Coping terhadap Stres Mahasiswa Universitas Udayana yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 88–98. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1586170&val=4934&title=Peran%20komunikasi%20interpersonal%20dan%20problem%20focused%20coping%20terhadap%20stres%20mahasiswa%20Universitas%20Udayana%20yang%20sedang%20menyusun%20skripsi>

Michałowska, S., Rachubińska, K., & Konieczny, K. (2022). Anxiety, Stress Coping Styles and Hope for Success among Graduate Students and High School Graduates during the COVID-19 Pandemic: The Moderating Role of Remote Learning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9692. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159692>

Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang Akan Menempuh Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1–11(2010), 3. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1586243&val=4934&title=Peran%20problem%20focused%20coping%20dan%20dukungan%20sosial%20teman%20sebaya%20terhadap%20kecemasan%20remaja%20SMA%20yang%20akan%20menempuh%20ujian%20nasional>

Pujiati, S., Soesanto, E., & Wahyuni, D. (2013). Gambaran Perilaku Pacaran Remaja di Pondok Pesantren Putri KH Sahlan Rosjidi (Unimus) Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 13–21. <https://doi.org/10.26714/jk.2.2.2013.13-21>

Putri, L. E., Rahmawati, R., & Rahman, M. F. R. (2025). Manajemen Konflik dalam Hubungan Jarak Jauh. *Karimah Tauhid*, 4(6), 3916–3932. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v4i6.17681>

Ramadhani, R. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa Angkatan 2015-2016 dalam Menyelesaikan Skripsi di UIN Ar-Raniry Banda Aceh* [UIN Ar-Raniry Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/18513/>

Saifudin, M., & Kholidin, M. N. (2015). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan SPMMA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 7(3). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/4899/pdf>

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (Ed. 8). John Wiley & Sons.

Sijangga, W. N. (2010). *Hubungan antara Strategi Coping dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Hipertensi* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/9289/>

Sujadi, E., Yusuf, A. M., & Marjohan, M. (2016). Hubungan antara Locus of Control dan Efektivitas Komunikasi antar Pribadi dengan Problem Focused Coping. *Konselor*, 5(1), 24–32. <https://doi.org/10.24036/02016516490-0-00>

Waterman, E. A., Wesche, R., Leavitt, C. E., Jones, D. E., & Lefkowitz, E. S. (2017). Long-Distance Dating Relationships, Relationship Dissolution, and College Adjustment. *Emerging Adulthood*, 5(4), 268–279. <https://doi.org/10.1177/2167696817704118>

Zeidner, M., & Saklofske, D. (1996). Adaptive and Maladaptive Coping. In *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications* (pp. 505–531). John Wiley & Sons.