

Pengaruh Tingkat Stress Terhadap Pemilihan Coping Stress Pada Guru Sekolah Luar Biasa Negeri

Azarya Matana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus Tahun 1945 Samarinda

E-mail: Azaryamatana@gmail.com

Abstract: This study aims to determine the effect of stress levels on stress coping choices among teachers at Samarinda State Special Needs Schools (SLB Negeri Samarinda). This study used a quantitative approach. Subjects were 33 teachers at Samarinda State Special Needs Schools (SLB Negeri Samarinda) selected using a total sampling technique. Data collection methods used were a stress scale and a stress coping scale. The collected data were analyzed using simple linear regression using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 for Windows. The results showed that stress levels influenced stress coping choices among teachers at Samarinda State Special Needs Schools (SLB Negeri Samarinda), with an R^2 value of 0.770 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The direction of the relationship between the two variables was positive, indicating that high levels of stress influence future stress coping choices.

Keywords: Stress Level; Coping Stress; Special Needs School Teachers

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stress terhadap pemilihan coping stress pada guru SLB Negeri Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kauntitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 33 guru SLB Negeri Samarinda yang dipilih dengan menggunakan teknik total sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala stress dan skala coping stress. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji regresi linier sederhana dengan bantuan program Statistical Package for Sosial Sciences (SPSS) 26.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tingkat stress terhadap pemilihan coping stress pada guru SLB Negeri Samarinda dengan nilai $R^2 = 0.770$ dengan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Adapun arah hubungan antara kedua variabel yaitu positif, dimana tingginya tingkat stress guru mempengaruhi coping stress yang akan dipilih kelak.

Kata kunci: Tingkat Stress, Coping Stress, Guru Sekolah Luar Biasa

PENDAHULUAN

Menjadi guru pendidikan khusus adalah salah satu pekerjaan yang sulit dan penuh tantangan di dunia pendidikan. Dibandingkan dengan guru umum, guru pendidikan khusus cenderung menghadapi rentan stres yang lebih besar karena banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi siswa berkebutuhan khusus. Sementara Istiqomah (2015) menyatakan bahwa tugas guru SLB berbeda dengan tugas guru pada anak normal. Guru SLB tidak hanya mengajar, tetapi juga sabar dalam mengasuh dan mendidik siswa mereka dengan penanganan khusus atau berbeda. Mereka tidak hanya bertanggung jawab dalam hal pengajaran, tetapi juga harus memahami karakteristik peserta didik berkebutuhan khusus, seperti tunanetra, tunarungu, tunagrahita, dan lain sebagainya. Kondisi ini dapat menjadi salah satu sumber stres kerja yang signifikan serta kerap menimbulkan tekanan psikologis.

Setiap individu memiliki cara atau strategi yang disebut sebagai *coping stress*. Strategi ini beragam, mulai dari pendekatan problem-focused coping hingga emotion-focused coping. Pemilihan strategi coping sangat dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami, kondisi psikologis individu, serta lingkungan kerja. Lazarus dan Folkman (dalam Vurgianto dkk., 2022) mengungkapkan bahwa *coping stress* merupakan sebuah cara yang dilakukan oleh individu untuk mengelola dirinya dalam menghadapi tuntutan maupun tekanan eksternal yang ditunjukkan melalui pemikiran maupun perilaku.

Terdapat dua aspek dalam *coping stress*, yaitu: (a) *Problem focused coping*, dimana strategi ini berorientasi pada masalahnya sehingga memungkinkan individu untuk mengatasi stress dengan mencari cara untuk mencegah masalah dengan melihat sudut pandang lain, bertanya kepada orang lain yang dianggap lebih mengerti, hingga mencoba untuk meminimalisir kemungkinan agar masalah menjadi lebih besar, dan (b) *Emotional focused coping*, dimana individu yang menggunakan strategi ini berorientasi pada emosi yang kemungkinan akan dikeluarkan sehingga cenderung mengontrol emosi hingga perilakunya agar tidak melakukan hal-hal yang akan membuat tekanan menjadi semakin besar. Pada strategi ini individu juga lebih berusaha untuk menerima tekanan yang ada. Namun beberapa individu menghindari dari masalah yang ada.

Subjek M yang merupakan salah satu guru SLB Negeri Samarinda menyatakan bahwa ketika ia merasa stress dalam menghadapi anak-anak didiknya, subjek memilih untuk berdoa atau ibadah serta mengandalkan dukungan spiritual untuk mendapatkan ketenangan dan makna dari pekerjaannya. Begitu juga dengan subjek P yang memilih melakukan self talk positif untuk memberi semangat pada dirinya sendiri sebagai strateginya ketika sedang merasa stres karena pekerjaan. Beda halnya dengan subjek M, dia memilih mengandalkan dukungan emosional dari keluarganya atau kerabat dekatnya ketika sedang stres dalam kegiatan belajar mengajar.

Stephen P. Robbins (yang dikutip dalam Levina & Wibowo, 2021) menjelaskan bahwa stress adalah suatu kondisi dinamis di mana seorang individu dihadapkan pada tuntutan atau peluang yang terkait dengan apa yang sangat diinginkannya, namun hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti dan penting. Metreveli dan Japaridze (2022) mengungkapkan bahwa stress juga tidak hanya sebatas respon, tetapi merupakan sebuah proses tubuh untuk melihat

potensi tuntutan dari lingkungan berdasarkan dari sumber daya yang ada hingga bagaimana cara memecahkan masalah yang ada.

Terdapat tiga aspek stress yaitu: (a) Aspek fisik meliputi kondisi tubuh seseorang yang menjadi mudah lelah dan terserang penyakit serta mengalami gangguan fisik lainnya, (b) Aspek psikologis meliputi bagaimana individu menunjukkan kecenderungannya dalam mengambil keputusan dengan tidak konsisten, menunjukkan perilaku mudah marah, tersinggung, menangis untuk hal-hal kecil yang sebenarnya dapat diatasi, dan (c) Aspek perilaku dapat terlihat dari perubahan yang dialami individu dalam kehidupan sosialnya seperti menarik diri dari lingkungan pertemanan, menyendiri, tidak minat berbicara dengan orang lain. Hal ini juga terlihat dari pola makan dan pola tidur individu tersebut, bisa jadi sangat meningkat atau sangat berkurang.

Stress yang terjadi pada guru SLB yang tidak dapat mengelola tekanan dan tuntutan profesinya dapat diatasi apabila memiliki *coping stress* yang tepat. Adanya *coping stress* membantu guru SLB untuk meminimalisir kondisi yang tidak diinginkan akibat stress. Adapun *coping stress* dapat dimiliki melalui keinginan diri sendiri untuk mengatasi stress hingga bantuan dari lingkungan sekitar dalam menghadapi tekanan tersebut

Studi mengenai hubungan antara tingkat stres dan strategi coping pada guru SLB masih tergolong terbatas, khususnya di kota Samarinda. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah tingkat stres yang dialami oleh guru SLB memengaruhi jenis strategi coping yang mereka pilih, sehingga dapat menjadi dasar bagi pihak terkait dalam memberikan dukungan psikologis yang tepat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang didalamnya menggunakan data *numerical* dalam proses menganalisis suatu hubungan antar variabel (Hardani dkk., 2020). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memberikan hasil berupa keterangan dalam bentuk angka (Jayusman & Shavab, 2020). Angka-angka tersebut nantinya digunakan dalam menyusun penemuan, pembuktian, serta pengembangan suatu masalah yang nantinya akan membentuk kesimpulan berupa pengaruh antara variabel.

Teknik sampling yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan metode total sampling dimana seluruh populasi dari penelitian ini dapat menjadi sampel penelitian. Sehingga berdasarkan jumlah guru SLB Negeri Samarinda maka sebanyak 33 orang guru menjadi sampel dalam penelitian ini. Adapun dua skala yang digunakan sebagai alat ukur penelitian ini yaitu skala *coping stress* (16 aitem) dan skala stress (19 aitem). Teknik Analisa data yang dilakukan untuk pengolahan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dan prediksi antara variabel bebas stress dan variabel terikat *coping stress*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil sebaran data, didapatkan hasil bahwa tingkat Stress berada pada taraf rendah dan kemampuan coping stress guru SLB Negeri Samarinda berada pada taraf tinggi. Untuk mengategorikan data dalam penelitian ini digunakan statistik hipotetik. Penggunaan statistika hipotetik menggunakan alat ukur. Tinggi rendahnya skor subjek

tergantungan dari posisinya pada rentang skor yang memungkinkan diperoleh dari alat ukur. Berikut hasil sebaran data Stress (X):

Tabel 1. Distribusi subjek berdasarkan skala Stress (X)

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Presentase
$X \geq 47.5 + 1.5 (9.5)$	≥ 62	Sangat Tinggi	1	3%
$47.5 + 0.5(9.5) < X < 47.5 + 1.5(9.5)$	52-62	Tinggi	1	3%
$47.5 + 0.5(9.5) < X < 47.5 + 0.5(9.5)$	43-51	Sedang	8	24.2%
$47.5 + 1.5(9.5) < X < 47.5 - 0.5(9.5)$	33-42	Rendah	23	69.7%
$X \leq 40 - 1.5(8)$	< 33	Sangat Rendah	0	0%
Total			33	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, maka dapat dilihat guru SLB Negeri Samarinda cenderung memiliki rentang tingkat stress yang rendah dengan skor 33 – 42 dengan frekuensi sebanyak 23 guru atau sekitar 69.7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa guru SLB Negeri Samarinda memiliki tingkat stress yang rendah. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala stress sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Subjek berdasarkan skala stress (X)

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Presentase
$X \geq 40 + 1.5 (8)$	≥ 52	Sangat Tinggi	33	100%
$40 + 0.5 (8) < X < 40 + 1.5(8)$	44-52	Tinggi		0%
$40 + 0.5 (8) < X < 40 + 0.5(8)$	36-43	Sedang		0%
$40 + 1.5 (8) < X < 40 - 0.5(8)$	28-35	Rendah		0%
$X \leq 40 - 1.5(8)$	< 28	Sangat Rendah		0%
Total			33	100%

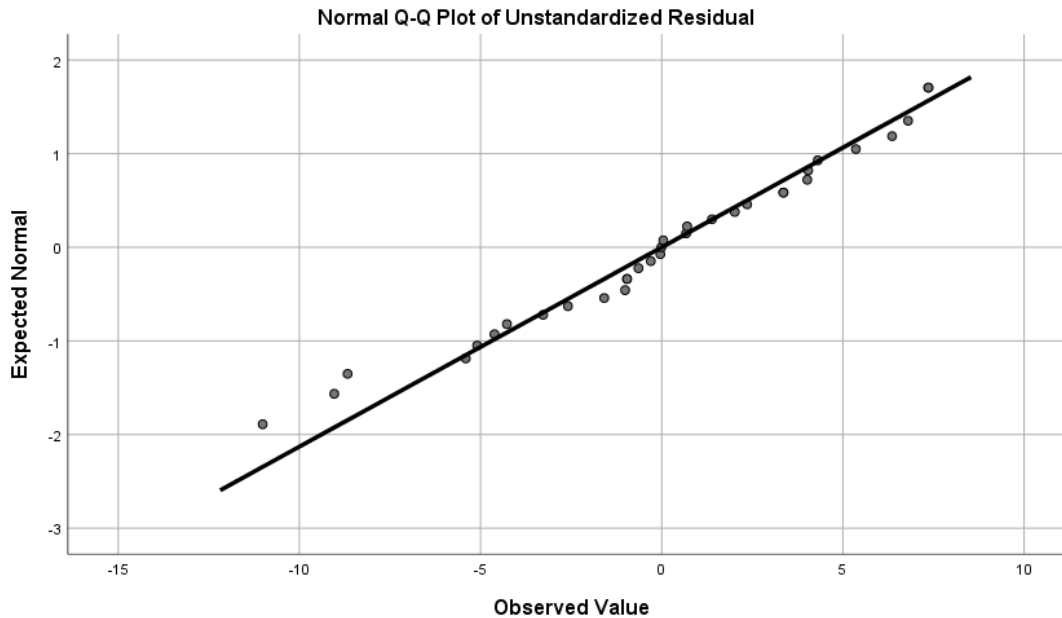
Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, maka dapat dilihat guru SLB Negeri Samarinda cenderung memiliki rentang tingkat coping stress yang sangat tinggi dengan skor ≥ 52 sebanyak 33 guru. Hal tersebut menunjukkan bahwa guru SLB Negeri Samarinda memiliki coping stress yang sangat tinggi.

Hasil dari uji normalitas dengan menggunakan Shapiro – Wilk dengan kaidah apabila nilai $p > 0.05$ maka dikatakan normal. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai $p < 0.05$ maka data tidak terdistribusi normal (Azwar, 2015).

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk

Variabel	Shapiro-Wilk	p	Keterangan
Coping stress – Stress	0.967	0.398	Normal

Berikut ini adalah gambar normal Q-Q Plot kedua variabel hasil keluaran SPSS Veersi 26.0 for windows.



Gambar 1. Normal QQ Plot Coping Stress - Stress

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, dapat diartikan hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap variabel coping stress dan variabel stress menghasilkan nilai $Z = 0.967$ dan nilai $p = 0.398$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir coping stress dan stress dinyatakan normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas ANOVA Table

Variabel	F Hitung	F Tabel	p	Keterangan
Copin Stress - Stress	2.936	4.15	0.073	Linear

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi linearitas antara coping stress dan stress menunjukkan nilai F hitung < F tabel yang artinya terdapat pengaruh antara coping stress dengan stress yang mempunyai nilai deviant from linearity F hitung = 2.936 dan F tabel = 4.15 yang berarti pengaruhnya dinyatakan linear.

Analisis regresi sederhana memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat Adapun hasil analisis regresi sederhana dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana

Variabel	R	R ²	p
Coping stress - Stress	0.877	0.770	0.000

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan ditemukan bahwa nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) artinya stress memiliki pengaruh terhadap coping stress. Stress memengaruhi coping stress guru SLB Negeri Samarinda sebanyak 77%. Adapun hasil uji koefisien dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien

Variabel	α	β	p
Coping stress - Stress	106.813	-0.081	0.000

Hasil analisis regresi linear sederhana dilengkapi dengan membuat persamaan garis regresi untuk memperlihatkan adanya pengaruh diantara variabel Stress dengan coping stress. Adapun masing-masing hasil uji hipotesis tambahan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Multivariat Model Penuh

Aspek	F Hitung	F Tabel	R ²	p
Fisik (X ₁), Psikologis (X ₂), Perilaku (-X ₃), terhadap <i>problem focused coping</i> (Y ₁)	103.734	4.15	0.770	0.000
<i>Emotional focused coping</i> (Y ₂)	8.595	4.15	0.456	0.000

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial

Aspek *Problem Focused Coping* (Y₁)

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	p
Fisik (X₁)	-0.403	-2.332	2.040	0.027
Psikologis (X ₂)	0.070	0.400	2.040	0.692
Perilaku (X ₃)	-0.389	-1.892	2.040	0.069

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa aspek fisik (X₁) terhadap aspek *problem focused coping* (Y₁) menghasilkan nilai koefisien (β) = -0.403, t hitung = -2.332 > t tabel = 2.040 dan nilai p 0.027 ($p < 0.05$) yang berarti memiliki hubungan secara parsial dengan arah negatif. Aspek psikologis (X₂) dan aspek perilaku (X₃) tidak memiliki hubungan secara parsial dengan aspek *problem focused coping* (Y₁). Hasil uji analisis korelasi parsial dengan aspek *emotional focused coping* (Y₂) disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial

Aspek *Emotional Focused Coping* (Y_1)

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	p
Fisik (X_1)	-0.014	-0.064	2.040	0.949
Psikologis (X_2)	0.323	1.514	2.040	0.141
Perilaku (X_3)	-0.528	-2.090	2.040	0.046

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa aspek perilaku (X_3) terhadap aspek *emotional focused coping* (Y_2) menghasilkan nilai koefisien (β) = -0.528, t hitung = -2.090 > t tabel = 2.040 dan nilai p 0.046 ($p < 0.05$) yang berarti memiliki hubungan secara parsial dengan arah negatif. Aspek fisik (X_1) dan aspek psikologis (X_2) tidak memiliki hubungan secara parsial dengan aspek *emotional focused coping* (Y_2).

Pembahasan

Penelitian ini dilaiukan untuk mengetahui pengaruh tingkat stress terhadap coping stress guru SLB Negeri Samarinda. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana didapatkan hasil bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh tingkat stress terhadap coping stress guru SLB Negeri Samarinda. Kontribusi pengaruh (R^2) dari tingkat stress terhadap coping stress yaitu sebanyak 0.770 yang berarti sebesar 77% variasi coping stress guru dapat dijelaskan oleh Tingkat stress. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa interval koefisien pada rentang 0.60 – 0.799 masuk dalam kategori tinggi. hal tersebut kemudian menunjukkan bahwa pengaruh tingkat stress terhadap coping stress termasuk pada kategori tinggi.

Temuan hasil penelitian ini sejalan dengan faktor-faktor yang memengaruhi coping stress menurut Prambudhi (2022) menyatakan bahwa ketika individu merasa stress yang sangat mengganggu maka individu akan segera berupaya untuk mencari cara agar menurunkan tingkat stress yang dirasakan dengan cara menonton film, memaska, berolahraga, ataupun sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Bahari (2019) yang menyatakan bahwa individu yang paham sumber stress akan dapat berfokus pada masalah dan memilih strategi coping yang tepat untuk mengatur respon emosional terhadap stress.

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui Gambaran sebaran data pengukuran skala coping stress guru SLB Negeri Samarinda membuktikan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki coping stress yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Virgianto dkk. (2022) individu akan berusaha menciptakan strategi coping tersendiri dengan mencari penyebabnya, menyusun rencana, mempertimbangkan dampak atau konsekuensinya, hingga menyelesaikan masalah dengan berfokus pada kemampuan diri sendiri. Coping stress juga dilakukan oleh individu sebagai upaya untuk menyesuaikan diri secara positif untuk menghadapi permasalahan di masa mendatang (Andriyani, 2019).

Tingginya kemampuan guru SLB Negeri Samarinda dalam upaya mengurangi masalah yang ada melalui coping stress terlihat melalui uji deskriptif skala stress yang menunjukkan status rendah. Hal ini kemudian sejalan dengan penelitian Lubis dan Komalasari (2024) yang menyatakan bahwa individu yang tidak memiliki tingkat stress yang tinggi cenderung memiliki coping stress yang tepat sehingga mampu melakukan pengendalian terhadap diri maupun emosi yang dirasakan saat berada di bawah tekanan.

Analisis dalam penelitian ini juga menggunakan uji hipotesis tambahan yang bertujuan untuk mengetahui secara mendalam mengenai keterikatan baik pengaruh aspek-aspek variabel bebas dengan aspek-aspek variabel tergantung. Berdasarkan uji analisis korelasi parsial dan analisis model penuh pada aspek *problem focused coping* (Y_1) diketahui bahwa aspek fisik (X_1) memiliki hubungan negatif dan signifikan pada guru SLB Negeri Samarinda. Berdasarkan kontribusi pengaruh (R^2) dapat diketahui sebesar 77 persen variasi aspek *problem focused coping* dapat dijelaskan oleh aspek fisik. Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa koefisien nilai interval rentang 0.400 – 0.599 masuk dalam tingkat kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek fisik memiliki pengaruh dengan tingkat sedang terhadap aspek *problem focused coping*.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara stress pada aspek fisik dengan kemampuan guru SLB Negeri Samarinda menggunakan coping yang berfokus pada pemevahan masalah. Artinya gejala-gejala fisik stress seperti kelelahan, nyeri otot, ataupun gangguan tidur membuat guru cenderung kurang menggunakan startegi *problem focused coping*. Lazarus dan Folkman (dalam Vurgianto dkk., 2022) mengungkapkan bahwa individu dengan *porblem focused coping* seharusnya dapat mencari cara agar dapat menyelesaikan masalahnya dengan bertanya saran orang lain, hingga meminimalisir masalah menjadi lebih besar.

Namun penelitian ini mengungkapkan hal demikian tidak dapat terjadi pada guru SLB Negeri samarinda karena simptom fisik dari stress yang cukup mengganggu. Didukung oleh Tuasikal dan Retnowati (2018) yang menyatakan bahwa meskipun *problem focused coping* seringkali digunakan sebagian besar orang untuk menagtasi maslah, namun penggunaan strategi coping alternatif akan terjadi apabila sumber stress yang dihadapi cenderung tidak jelas, pengetahuan mengenai modifikasi stress terbatas, atau hanya sedikit hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress yang dirasakan.

Berdasarkan hasil uji analisis parsial dan hasil uji regresi model penuh pada aspek *emotional focused coping* (Y_2) memiliki hubungan yang negatif dan signifikan pada guru SLB Negeri Samarinda. Berdasarkan kontribusi pengaruh (R^2) diketahui bahwa sebesar 45.6 persen variasi aspek *emotional focused coping* dapat dijelaskan oleh aspek perilaku. Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa koefisien interval pada rentang 0.400 – 0.599 masuk dalam tingkat kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek perilaku memiliki pengaruh sedang terhadap aspek *emotional focused coping*.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aspek perilaku dan *emotional focused coping* namun dengan arah yang negatif. Artinya, guru SLB Negeri Samarinda cenderung tidak menggunakan atau mengurangi penggunaan strategi

coping yang berorientasi pada pengelolaan emosi ketika perilaku stress meningkat, seperti menenangkan diri menerima situasi, ataupun mencari dukungan secara emosional dari orang lain. Hal tersebut sejalan dengan Syaiful dkk. (2020) yang menyatakan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki *coping ability*, dimana pengembangan perilaku terhadap strategi coping yang berfokus pada emosional cenderung tidak bisa berjalan secara seutuhnya, dimana dalam proses emosional ini individu cenderung untuk menghindar agar dapat meminimalisir emosi yang akan tercermin akibat dari stress yang dirasakan. Hal tersebut terjadi akibat beberapa perilaku seperti kelelahan, perubahan pola tidur, ataupun penurunan performa kerja pada guru SLB Negeri Samarinda.

Penelitian mengenai coping stress dengan tingkat stress ini tidak terlepas dari keterbatasan yang dimiliki. Keterbatasan dalam penelitian adalah jumlah subjek yang sedikit juga keterbatasan waktu guru SLB dalam mengisi skala. Jumlah subjek yang relatif sedikit dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian ini terhadap populasi guru SLB negeri Samarinda.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh antara tingkat stress terhadap coping stress pada guru SLB Negeri Samarinda. Guru diharapkan dapat terus mengenali diri sehingga penanganan akan kondisi stress dapat terus berjalan semestinya. Penting bagi guru untuk mengelola tugas dan tuntutan di sekolah agar dapat terhindar dari stress. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah sampel dalam penelitian sehingga dapat memberikan hasil yang lebih maksimal. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti dengan menggunakan variabel lain seperti kesejahteraan emosi, pengendalian diri, dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Bahari, W. F. (2019). Perbedaan Tingkat Stress Kerja Ditinjau dari Penggunaan Strategi Coping Stress pada Sales di PT. X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 6(3), 1-6.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Studi deskriptif kuantitatif tentang aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran edmodo dalam

- pembelajaran sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13–20.
<https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Levina, & Wibowo, S. (2021). Rancangan Screening Stress Kerja dengan Metode Forward Chaining Berbasis Android. *Jurnal Informatika Dan Bisnis*, 9(1), 1–10.
- Lubis, R. & Komalasari, S. (2024). Coping Stress pada Mahasiswa Generasi Z yang sedang Magang. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1224 – 1234.
- Metreveli, L., & Japaridze, K. (2022). Stress as an Integral Part of Our Life. *European Scientific Journal ESJ*, 9. <https://doi.org/10.19044/esipreprint.9.2022.p812>
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Syaiful, I., Ayu, D., Pohan, R. A. (2020). *Emotion Focused Coping* dalam Mereduksi Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 99 – 106. <https://doi.org/10.31851/juang.v3i2.4870>
- Tuasikal, A. N. A. dan Retnowati, S. 2018. Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping. Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 4(2), 105-118. [10.22146/gamajop.46356](https://doi.org/10.22146/gamajop.46356)
- Vurgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. A. D., & Avazahera, M. H. (2022). Strategi Coping Stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourshing*, 2(9), 625–633

