PENGARUH STRES KERJA DALAM PEMILIHAN STRATEGI *COPING* ANGGOTA HMJ PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Shima Zahrotunnisa'

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, shimazn27@gmail.com

Atanasius Yudistira Putratama

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, atnasiunyudhistira@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang tergabung dalam kepanitiaan dan kepengurusan HMJ tentu memiliki beban tugas yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa lainnya yang tidak mengikuti kegiatan organisasi manapun. Menjadi pengurus kepanitiaan kegiatan menuntut anggota HMJ untuk meluangkan lebih banyak waktu, tenaga dan pikirannya untuk mengurus kegiatan organisasi. Bertambahnya beban tugas mahasiswa yang tergabung dalam kepanitiaan dan kepengurusan HMJ tentu dapat memicu timbulnya stress pada anggota kepengurusan HMJ karena memiliki beban tugas yang lebih besar daripada mahasiswa lain yang tidak mengikuti kegiatan organisasi. Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stress kerja dalam pemilihan strategi coping anggota HMJ psikologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasi. Subjek terdiri dari mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya yang pernah atau sedang bergabung pada organisasi kepanitiaan dan kepengurusan HMJ. Penelitian ini menganalisa data dengan teknik regresi sederhana dengan mendahulukan hasil uji normalitas dan linearitas. Analisis data dibantu dengan menggunakan program *SPSS 24.0 for windows*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh antara stress kerja dalam pemilihan strategi *coping*.

Kata Kunci: stress kerja, strategi coping, mahasiswa

PENDAHULUAN

Pada lingkup perguruan tinggi, terdapat banyak macam atau jenis organisasi yang ada didalamnya. Organisasi tersebut bergerak pada berbagai bidang, jenis dan tingkatan. Mulai dari organisasi keagamaan, organisasi nirlaba dan organisasi politik. Di Universitas Negeri Surabaya sendiri, terdapat beberapa organisasi kemahasiswaan mulai dari Badan Eksekutif Mahasiswa atau BEM yang berada pada tingkat universitas dan fakultas, lalu ada Himpunan Mahasiswa Jurusan atau HMJ pada tingkat jurusan atau program studi. Di jurusan psikologi sendiri, memiliki organisasi HMJ yang dianggotai oleh mahasiswa mahasiswa sendiri yang telah dipilih. Ketua HMJ sendiri dipilih melalui pemilihan umum dan anggotanya dipilih melalui perekrutan anggota. HMJ psikologi memiliki berbagai program kerja dan kegiatan yang ingin dilakukan selama satu masa periode. Beberapa program kerja yang biasa dilakukan ialah seperti seminar, olimpiade psikologi dan penyambutan atau masa orientasi bagi mahasiswa baru. Untuk melaksanakan kegiatan – kegiatan yang telah direncanakan ini, dibutuhkan sumber daya manusia untuk menjalankan kepanitiaan. Biasanya yang menjadi panitia dalam sebuah kegiatan yang diadakan HMJ ini adalah anggota HMJ itu sendiri dan juga beberapa mahasiswa yang diseleksi melalui *open recruitment* yang diadakan oleh HMJ.

Mahasiswa yang tergabung dalam kepanitiaan dan kepengurusan HMJ tentu memiliki beban tugas yang lebih dibandingkan mahasiswa lainnya yang tidak mengikuti kegiatan organisasi manapun. Selain tuntutan beban tugas utamanya sebagai mahasiswa, mereka memiliki tuntutan dan beban tugas sebagai pengurus organisasi dan kepanitiaan sebuah kegiatan yang diadakan oleh HMJ. Hal ini dapat memicu timbulnya stress pada anggota kepengurusan HMJ karena memiliki beban tugas yang lebih besar daripada mahasiswa lain yang tidak mengikuti kegiatan organisasi. Menjadi pengurus kepanitiaan kegiatan menuntut anggota HMJ untuk meluangkan lebih banyak waktu, tenaga dan pikirannya untuk mengurus kegiatan organisasi yang pada akhirnya secara tidak sadar memicu atau menimbulkan stress. Bertabrakannya jadwal kuliah dengan kegiatan organisasi atau dengan kegiatan lain memerlukan waktu dan pikiran ekstra untuk mengatur jadwal agar semua tidak kacau dan berantakan. Namun selama ini, tinggi dan rendahnya tingkat stress kerja juga tergantung dari pengelolaan stress (*coping*) yang dilakukan individu dalam menghadapi stressor pekerjaan tersebut (Zukri dalam Rustiana, 2012).

Menurut Rustiana (2012), stress merupakan sebuah kondisi yang diakibatkan oleh adanya pertukaran antara individu dengan lingkungannya yang menyebabkan adanya persepsi jarak antara beberapa tuntutan yang berasal dari situasi dengan

sumber daya sistem sosial, biologis dan psikologis. Stress merupakan situasi tegang antara biopsikososial karena banyaknya tugas yang dihadapi individu dalam kegiatan sehari – hari baik dalam lingkup kelompok keluarga, sebaya sekolah ataupun pekerjaan. Menurut Taylor dalam (Rustiana, 2012) yang dimaksud dengan stress ialah adanya gangguan dalam tubuh dan pikiran seseorang yang disebabkan oleh adanya perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan itu sendiri maupun penampilan individu dalam lingkungan itu sendiri. Hasil dari situasi stress merupakan reaksi emosional berupa kemarahan, kecemasan dan agresi serta depresi. Pada lingkungan organisasi seperti HMJ yang menuntut para anggota dan pengurusnya untuk melakukan tugas dan kewajiban masing – masing kerap menimbulkan stress kerja pada mereka. Biasanya terjadi pada mereka yang memiliki tuntutan pekerjaan disamping kewajibannya mengerjakan tugas dari dosen sebagai seorang mahasiswa.

Apabila seorang mahasiswa mengalami stress, dapat berpengaruh buruk terhadap dirinya. Orang yang mengalami stress biasanya mengalami gejala gejala yang meliputi gejala fisik seperti sulit tidur, gejala emosional seperti menjadi mudah marah, gejala intelektual seperti prestasi menurun dan gejala interpersonal seperti sikap acuh tak acuh terhadap orang lain (Rustiana, 2012). Oleh karena itu penting bagi seseorang untuk segera mengatasi stress yang dimilikinya agar tidak menimbulkan dampak yang buruk bagi dirinya. cara untuk mengatasi stress ialah dengan menentukan strategi coping yang tepat. Zukri dalam rustiana (2012) menjelaskan tinggi rendahnya tingkat stress kerja juga tergtung dari pengelolaan stress (coping) yang dilakukan seorang individu dalam menghadapi stresor pekerjaan tersebut. Coping atau kemampuan seseorang dalam mengatasi sebuah masalah merupakan proses yang digunakan oleh seseorang dalam menangani sebuah tuntutan yang menimbulkan stress. Pemilihan strategi coping yang tepat dapat membantu seseorang untuk menghindari atau mengurangi stress yang dialaminya. Menurut Lazarus dalam (Cucuani, 2013) strategi coping dapat dibedakan menjadi dua yaitu strategi coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi. Coping yang berfokus pada masalah merupakan sebuah upaya untuk mengurangi stressor yang muncul saat individu ingin mengatasi stress dengan mempelajari keterampilan baru sehingga individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengubah situasi. Sedangkan coping yang berfokus pada emosi berupa pengaturan respon emosional saat

seseorang diwajibkan untuk mengubah kondisi yang menyebabkan dirinya harus menghadapi stress. Kemudian individu akan berusaha mengurangi atau bahkan menghilangkan hal yang tidak diinginkan secara kognitif.

Berdasarkan uraian pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai bagaimana pengaruh stress kerja dalam pemilihan strategi coping. Sehingga, peneliti melakukan penelitian dengan judul 'Pengaruh Stress Kerja dalam Pemilihan Strategi Coping Pada Anggota HMJ Psikologi Universitas Negeri Surabaya.'

Menurut Jannah&Raihana&Ali (2019) Strategi coping adalah suatu upaya untuk mencegah, mengurangi, dan menghilangkan stress atau mentoleransi stress seminimal mungkin. Kemudian Baron dan Bryne (2005) mengemukakan bahwa strategi koping merupakan suatu usaha individu dalam menghadapi ancaman dan konsekuensi emosional yang timbul dari ancaman itu sendiri. Pengertian lain dari coping strategi yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (2016 dalam Yati, 2018: 28) ialah suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah suatu sikap atau perilaku menjadi konstan, domain kognitif, dan mengendalikan tuntutan tekanan internal maupun eksternal yang diperkirakan akan menjadi beban dan dapat melampaui kemampuan serta ketahanan individu. Jadi dapat disimpulkan bahwa coping strategi adalah suatu usaha untuk menanggulangi stress yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu.

Lazarus (1981 dalam Hidayah&Yusuf&Fitryasari, 2017) mengemukakan bahwa strategi koping yang sedang dilakukan individu terdapat tiga aspek yang digambarkan dengan strategi konstruktif dan destruktif, yakni

- a. Strategi koping yang berfokus pada masalah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayah pada aspek ini menggunakan strategi konstruktif, yaitu dengan mencari bantuan dan sumber informasi.
- b. Strategi koping yang berfokus pada emosi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayah pada aspek ini menggunakan strategi destruktif dengan tindakan secara fisik seperti memukul, mencubit, dll. dan secara verbal seperti berteriak.
- c. Strategi koping yang berfokus pada makna. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayah pada aspek ini menggunakan strategi konstruktif yaitu dengan upaya untuk berpikir positif saat menghadapi masalah dan melakukan pendekatan spiritual.

Faktor yang mempengaruhi coping strategi menurut Ahyar (2010 dalam Yati, 2018:29) kesehatan

fisik, cara berpikir positif, keterampilan pemecahan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan juga materi. Kemudian menurut Stuart dan Laraia (2015 dalam Yati, 2018:29) terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi coping strategi yaitu, kemampuan individu, finansal dan pelayanan kesehatan, dukungan sosial, dan keyakinan positif.

Stress kerja menurut Fraser (dalam Prasetyo & Fathoni & Malik, 2018) ialah suatu hal yang timbul karena terdapat perubahan dalam sebuah kompleksitas antara manusia, mesin, dan lingkungan sekitar. Sedangkan menurut Siagian (2001 dalam Novianti & Adawiyah & Sudjadi, 2018) stress kerja ialah sebuah fenomena yang setiap karyawan kerja akan hadapi di tempat mereka bekerja dan mereka diharuskan untuk menghadapinya serta menanganinya dengan cara mereka sendiri. Selain itu, menurut Novianti & Adawiyah & Sudjadi (2018) stress kerja adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan dialami oleh seseorang ketika persyaratan pekerjaan tidak berlawanan dengan kemampuan untuk mengatasi situasi. Jadi dapat disimpulkan bahwa stress kerja ialah suatu kondisi negatif yang dapat timbul dari lingkungan sekitar sehingga harus dihadapi seseorang dan harus diselesaikan sesuai dengan kemampuannya.

Menurut Robbins (2008 dalam Issom & Aprilia, 2019) aspek stress kerja sendiri terbagi menjadi tiga, yaitu :

- Gejala psikologis. Aspek psikologis yang menjadi acuan dari stress kerja ialah rasa bosan, menurunnya kepercayaan diri, cemas, hilangnya konsentrasi, gelisah.
- Gejala fisik. Aspek fisik yang menjadi acuan stress kerja ialah mudah lelah, sering berkeringat, sulit tidur atau terlalu banyak tidur, gangguan lambung.
- Gejala perilaku. Aspek perilaku yang menjadi acuan stress kerja ialah prokrastinasi, penurunan produktifitas dan prestasi, sering absen, penurunan kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman, meningkatnya konsumsi minuman keras. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stress kerja dalam pemilihan strategi coping anggota HMJ psikologi

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasi. Menurut Jannah (2018: 94) pendekatan korelasi adalah bertujuan untuk mengetahui hubungan atau korelasi pada dua atau lebih variabel penelitian. Biasanya terdiri dari variabel bebas dan terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stress kerja pada pemilihan

coping strategi mahasiswa, sehingga penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa skala, yang merupakan suatu instrumen berbentuk kuisioner yang berisi daftar pertanyaan (Jannah, 2018: 134). Menurut Lomark (dalam Ismail 2018) Populasi adalah semua anggota dalam grup yang dijadikan data penelitian.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa HMJ psikologi UNESA. Menurut Sheskin (dalam Ismail 2018) Sampel adalah sekumpulan objek yang mewakili populasi. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UNESA yang menjadi anggota HMJ dengan menggunakan cluster sampling yang merupakan jenis dari probability sampling. Cluster sampling adalah teknik pengambilan sampel yang menggunakan kelompok yang sudah tersedia dalam populasi sebagai sampel penelitian (Jannah, 2018: 164).

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang merupakan skala penelitian yang digunakan untuk mengukur sikap dan pendapat yang pada umumnya terdiri dari 3-7 pilihan skala yang mempunyai gradasi dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju.

Pada skala likert terdapat lima pilihan jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Subjek menjawab pernyataan kuisioner dengan memberikan tanda check list (√) pada salah satu dari empat alternative jawaban yang ada. Pada setiap pernyataan aitem pernyataan terdapat pernyataan favorable (F) dan unfavorable (UF). Pernyataan favorable (F) merupakan pernyataan yang mendukung aspek dari variabel. Pernyataan unfavorable (UF) merupakan pernyataan yang bertolak belakang atau tidak mendukung aspek pada variabel.

Penelitian ini menganalisa data dengan teknik regresi sederhana dengan mendahulukan hasil uji normalitas dan linearitas. Analisis data dibantu dengan menggunakan program *SPSS 24.0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil R Square

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.076 ^a	.006	-.023	4.274
a. Predictors: (Constant), Stress Kerja				

b. Dependent Variable: Koping Strategi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilihan strategi coping dipengaruhi oleh stres kerja sebesar 0.6%.

Tabel 2. Uji Anova

		ANOVA Table				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress	Between Groups	273.222	14	19.516	1.492	.19
Kerja *	(Combined)					
	Linearity	3.170	1	3.170	.242	.62
Koping	Deviation from Linearity	270.053	13	20.773	1.588	.16
Strategi	Within Groups	274.667	21	13.079		
Total		547.889	35			

Hasil uji anova memperlihatkan diperoleh nilai deviation from linearity sig adalah 0.167 yang mana lebih besar dari 0.05. Apabila nilai signifikansi > 0,05 maka artinya data tidak linear, dan sebaliknya nilai signifikansi < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variable X dengan Y tidak linear.

Menurut perhitungan hasil analisis regresi pada R Square adalah sebesar 0,006 atau 0.6%. Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan koping strategi dipengaruhi 0.6% oleh variabel stress kerja, sedangkan 99.4 % dipengaruhi oleh variabel lain. Apabila dilihat dari penelitian yang telah dilakukan pada bab I, maka dapat dilihat bahwa masih banyaknya variabel lain yang mempengaruhi strategi coping selain stress kerja maka nilai 0.6% tentu termasuk angka yang rendah sebagai variabel yang mempengaruhi.

Tabel 3. Hasil T Hitung

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	36.669	6.602		5.554	.000
	Stress Kerja	-.081	.183	-.076	-.445	.659

a. Dependent Variable: Koping Strategi

Berdasarkan output di atas diketahui bahwa nilai t hitung sebesar -0.445. Karena nilai t hitung telah ditemukan, maka selanjutnya melihat pada t tabel. Adapun rumus mencari t tabel ialah nilai $a/2 = 0.05/2 = 0.025$. derajat kebebasan (df) = $n-2 = 36-2 = 34$. Nilai 0.025; 34 kemudian dilihat pada distribusi t tabel dan didapatkan nilai t tabel ialah 2.03224. sehingga didapatkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dari t tabel yang artinya Ho diterima dan Ha ditolak atau tidak ada

pengaruh dari stress kerja terhadap pemilihan koping strategi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilihan strategi coping dipengaruhi oleh stress kerja sebesar 0.6%. hasil uji anova memperlihatkan diperoleh nilai deviation from linearity sig adalah 0.167 yang mana lebih besar dari 0.05. Apabila nilai signifikansi > 0,05 maka artinya data tidak linear, dan sebaliknya nilai signifikansi < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variable X dengan Y tidak linear.

Menurut perhitungan hasil analisis regresi pada R Square adalah sebesar 0,006 atau 0.6%. Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan koping strategi dipengaruhi 0.6% oleh variabel stress kerja, sedangkan 99.4 % dipengaruhi oleh variabel lain. Apabila dilihat dari penelitian yang telah dilakukan pada bab I, maka dapat dilihat bahwa masih banyaknya variabel lain yang mempengaruhi strategi coping selain stress kerja maka nilai 0.6% tentu termasuk angka yang rendah sebagai variabel yang mempengaruhi.

Berdasarkan output di atas diketahui nilai t hitung sebesar -0.445. karena nilai t hitung sudah ditemukan, maka selanjutnya di nilai t tabel. Adapun rumus mencari t tabel ialah nilai $a/2 = 0.05/2 = 0.025$. derajat kebebasan (df) = $n-2 = 36-2 = 34$. Nilai 0.025; 34 kemudian dilihat pada distribusi t tabel dan didapatkan nilai t tabel ialah 2.03224. sehingga didapatkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dari t tabel yang artinya Ho diterima dan Ha ditolak atau tidak ada pengaruh dari stress kerja terhadap pemilihan koping strategi.

PENUTUP

Simpulan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar -0.445. karena nilai t hitung sudah ditemukan, maka selanjutnya di nilai t tabel. Adapun rumus mencari t tabel ialah nilai $a/2 = 0.05/2 = 0.025$. derajat kebebasan (df) = $n-2 = 36-2 = 34$. Nilai 0.025; 34 kemudian dilihat pada distribusi t tabel dan didapatkan nilai t tabel ialah 2.03224. sehingga didapatkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dari t tabel. Hal tersebut memberi bukti bahwa tidak ada pengaruh antara stress kerja dalam pemilihan strategi coping.

Saran

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat merancang penelitian secara lebih matang agar tidak menemukan hambatan saat melakukan sebuah penelitian. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan lebih banyak subjek agar dapat memperoleh variasi subjek penelitian yang lebih beragam..

DAFTAR PUSTAKA

- As'ari, R. (2018). Pengetahuan dan Sikap Masyarakat dalam melestarikan lingkungan Hubungannya dengan Perilaku Menjaga Kelestarian Kawasan Bukit Sepuluh Ribu di Kota Tasikmalaya. [versi elektronik]. *Jurnal GeoEco*, 4(1), 9-18. <https://jurnal.uns.ac.id/GeoEco/article/view/19166>
- Cucuani, H. (2013). KONFLIK PERAN GANDA: Memahami coping strategi pada wanita bekerja. *Sosial Budaya*, 10(1), 59-68.
- Gunawan. (2016). *Pengantar Staistika Inferensial*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Hasanah, U. (2017). Hubungan antara stress dengan strategi coping mahasiswa tahun pertama akademi keperawatan. *Wacana Kesehatan*, 1(1), 138-145. Di unduh dari <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/44>.
- Hidayah, R., Yusuf, A., Fitriyarsi, R. (2017). Studi fenomenologi: strategi coping orang tua dalam merawat anak autism spectrum disorder (ASD). *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 165-174. Di unduh dari <https://doi.org/10.22219/jk.v8i2%20Juli.4332>.
- Ismail, F. (2018). *Statistika untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta:Kencana.
- Issom, F.L., Aprilia, F. (2019). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres kerja pada pengajar di Gerakan Indonesia Mengajar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 1-11. Di unduh dari <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.01>
- Jannah, K.I., Raihana, P.A., Ali, M. (2019). Strategi coping remaja penghafal Al-Qur'an berasma dalam menghadapi kejenuhan. *Suhuf*, 31(2), 107-117.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Surabaya: UNESA University Press.
- Mahendra, I. (2015). Analisa penerimaan pengguna sistem informasi koperasi pada koperasi karyawan Budi Setia Jakarta dengan *technology acceptance model*. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*, 11(1), 70-80. Di unduh dari <https://ejournal.nusamandiri.ac.id/index.php/pilar/article/view/415>.
- Miranda, D. (2013). Strategi Coping Dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoborneo*, 1(2).
- Novianto, A.A., & Adawiyah, W.R., & Sudjadi, A. (2018). Pengaruh stress kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja perawat dengan strategi coping sebagai variable moderasi. *Jurnal Ekonomi, Bisnis, dan Akutansi (JEBA)*, 20(4), 1-16.
- Pertiwi, N.Y., Wardani, I.Y. (2019). Tingkat stress kerja dan strategi coping guru SD dalam implementasi kurikulum 2013. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2), 155-164. Di unduh dari <https://doi.org/10.32583/pskm.9.2.2019.155-164>.
- Prasetyo, A.Y., & Fathoni, A., & Malik, D. (2018). Analisis pengaruh konflik keluarga-pekerjaan, hardiness, self efficacy terhadap stress kerja dengan dukungan sosial sebagai variable moderasinya (studi pada guru Demak). *Journal of Management*, 4(4), 1-24.
- Primaldhi, A. (2008). Hubungan antara trait kepribadian neuroticism, strategi coping, dan stres kerja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(03).
- Rodameria, A.A., Ediati, A. (2018). Strategi coping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Empati*, 7(3), 52-57.
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149-155.
- Yati, Sarni. (2018). Analisis factor yang berhubungan dengan strategi coping pada pasien skizofrenia di Kota Sungai Penuh Tahun 2017. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 26-45.