

## **Pelatihan *Cognitive Behavioral Coping Skill* Pada Penerima Manfaat Panti Pelayanan Sosial Wanita Wanodyatama Surakarta**

Berlianti Husna Pradina<sup>1</sup>, Hylida Hasymi Zahrotul Hamidah<sup>2</sup>, Rischa Wardiana Sekar Puri<sup>3</sup>, Wisnu Sri Hertinjung<sup>4\*</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Muhammadiyah Surakarta Indonesia

\*Penulis Koresponden, email: wh171@ums.ac.id

Diterima: 26-01-2023

Disetujui: 01-08-2023

---

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cognitive behavioral coping skill* guna peningkatan kemampuan strategi koping pada penerima manfaat (PM) di Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta. Subjek terdiri 22 PM dari perwakilan setiap kamar. Intervensi berupa *cognitive behavioral coping skill* dengan materi tentang keterampilan pengendalian stres dan cara penanganan secara adaptif. Kegiatan dilakukan secara offline dengan metode penyajian tugas, pembuatan poster secara kelompok, dan presentasi poster oleh perwakilan kelompok. Strategi koping diukur dengan skala strategi koping dan analisis data menggunakan paired sample t-test Wilcoxon signed-rank. Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman strategi koping pada PM sesudah dilakukan intervensi, dengan hasil pada pre-test dan post-test bernilai  $W=21.000$ ,  $sig=0.008$  ( $p<.001$ ). Maka *cognitive behavioral coping skill* dapat meningkatkan pemahaman strategi koping pada PM.

**Kata Kunci:** *cognitive behavioral coping skill*, penerima manfaat, strategi koping

### **Abstract**

The service activity aims to determine the effect of cognitive behavioral coping skills on improving coping strategy skills in beneficiaries at the "Wanodyatama" Women's Social Service Center Surakarta. Subjects are 22 beneficiaries from representatives of each room. The intervention is cognitive behavioral coping skills with material on skills for stress and how to deal with it adaptively. The activities are carried out offline through assignments, group posters, and poster presentations by group representatives. Coping strategies were measured using the strategic coping scale and the data analysis used Wilcoxon signed-rank paired sample t-test. The results showed a significant increase in the understanding of coping strategies in beneficiaries after the intervention, with the results in the pre-test and post-test of  $W=21,000$ ,  $sig=0.008$  ( $p<.001$ ). Therefore, cognitive behavioral coping skills can improve the understanding of coping strategies in beneficiaries.

**Keywords:** cognitive behavioral coping skill, beneficiaries, coping strategies

---

## Pendahuluan

Masa rehabilitasi bagi Penerima Manfaat (PM) di panti bukanlah hal yang mudah. Berbagai masalah dan kendala yang dihadapi mungkin tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Ketika harus menjalani masa rehabilitasi selama 6 bulan, ruang gerak para PM dibatasi dan mereka terisolasi dari keluarga. Para PM mempersepsikan masa rehabilitasi sama seperti berada di dalam penjara. Hal tersebut dikarenakan mereka merasa tertekan (stres) berada di dalam panti.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan sosial yang tidak terkendali (Ambarwati et al., 2019; Nadjih & Ari Bowo, 2021). Secara lebih terperinci, Muslim (2020) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Menurut Mahmud dan Uyun (2016) stres memiliki berbagai pola. Dari pola tersebut terdapat faktor yang mempengaruhi seperti faktor usia, jenis kelamin bahkan tekanan darah pada seseorang. Dengan demikian pola stres terbagi dalam dua aspek yaitu aspek psikologis dan aspek fisik.

Stres memiliki beberapa gejala, antara lain gejala fisik seperti sakit kepala, darah tinggi, jantung berdebar, insomnia dan gejala psikis seperti gelisah, cemas, sulit berkonsentrasi, murung, sering melamun (Mulyana & Nugroho, 2020). Dari penelitian yang dilakukan oleh Muslim (2020) diketahui bahwa stres terdiri dari stres akademik, stres kerja, dan stres dalam keluarga. Selain itu, dari penelitian Mulyana dan Nugroho (2020) disebutkan bahwa stres ada dua macam yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan stres yang bersifat positif dengan rasa menyenangkan yang membuat individu menjadi termotivasi menghadapi masalahnya, sedangkan *distress* adalah stres yang berlebihan dan bersifat negatif serta memberi efek yang tidak nyaman pada individu.

Individu yang mengalami stres perlu melakukan pengelolaan agar tidak menimbulkan efek yang kurang menguntungkan bagi dirinya. Upaya

atau strategi yang dilakukan oleh individu untuk mengendalikan stres dan mengurangi dampak negatif stres disebut dengan strategi koping. Strategi koping dibagi menjadi dua macam, yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah dan strategi koping yang berfokus pada emosi (Maryam, 2017). Terdapat tiga aspek dalam strategi koping yaitu *approach* (pendekatan), *avoidance* (penghindaran), dan *social support* (dukungan sosial) (Akhtar dan Helmi 2017). Menurut Octaviani, Herawati, dan Tyas (2018) faktor yang mempengaruhi strategi koping yaitu karakteristik individu, yakni individu yang mempunyai kepercayaan diri dalam kemampuan untuk mengatur masalah sehari-hari.

Kondisi strategi koping yang adaptif diperlukan untuk mereduksi stres, mengatasi tekanan dan tuntutan yang timbul yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Strategi koping adaptif dapat berupa relaksasi, olahraga, mengatur pekerjaan, dan dukungan eksternal yang dapat menghasilkan kesehatan fisik dan mental. Kondisi ini perlu diatasi dengan cara yang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Asyanti (2017) membuktikan bahwa intervensi psikoedukasi strategi koping dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja. Selain itu, dari penelitian yang dilakukan oleh Semaraputri, Hamidah, dan Budisetyani (2020), membuktikan bahwa pemberian pelatihan *cognitive behavioral coping skill* memberikan pengaruh terhadap strategi koping narapidana kasus narkoba yang tergabung dalam program rehabilitasi. *Cognitive behavioral coping skill* merupakan pelatihan yang menggabungkan terapi kognitif dengan metode perubahan perilaku seperti *escape* (pelarian), *avoidance* (penghindaran), aktivitas alternatif, dan keterampilan resolusi konflik yang berasal dari teori belajar (Rohsenow & Pinkston-Camp, 2016). Tujuan utama dari *Cognitive-Behavioral Coping Skill Training* adalah untuk menguasai keterampilan yang akan membantu untuk tidak melakukan hal-hal yang dilarang (Hartatik et al., 2022; Semaraputri et al., 2020).

Penelitian-penelitian di atas memiliki kesamaan pada kegiatan pengabdian ini, yaitu ingin meningkatkan strategi *coping* yang dimiliki oleh orang yang sedang berada dalam program rehabilitasi, sehingga penulis memilih metode intervensi *cognitive behavioral coping skill* karena PM perlu untuk mendapatkan edukasi dan pengalaman mengenai cara mengatasi masalah secara tepat. Penulis memutuskan untuk meningkatkan pemahaman penerima manfaat mengenai strategi coping, sehingga diharapkan penerima manfaat mampu memahami strategi apa saja yang dapat dilakukan ketika mengalami situasi yang tidak sesuai dengan norma sosial.

## Metode

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini yaitu kuasi eksperimen dengan *one group pre test post test design*. Variabel bebas dari kegiatan pengabdian ini yaitu pelatihan *cognitive behavioral coping skill*, sedangkan variabel tergantungnya yaitu strategi coping. Pelatihan *cognitive behavioral coping skill* menggunakan metode pemberian materi atau ceramah, pembuatan poster, dan presentasi. Keberhasilan dari pemberian intervensi ini diukur dengan pemberian *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala strategi coping. Instrumen ini diadaptasi dari Khanastren (2018) berdasarkan teori dari Carver, Scheier, and Weintraub (1989) yang terdiri dari aspek-aspek *active coping*, *planning*, *suppression of competing*, *restraint coping*, dan *seeking for social support*. Uji analisis data dilakukan dengan *Wilcoxon's signed rank* melalui *software JASP 0.16.3.0*.

Kegiatan dilakukan pada tanggal 25 - 29 Agustus 2022. Peserta dalam ini adalah 22 PM yang berada di Panti Wanodyatama Surakarta. Dari peserta yang mengikuti, dibagi menjadi 5 kelompok. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test*, kemudian dibagikan 5 materi yang berbeda terkait *cognitive behavioral coping skill* kepada para peserta, selanjutnya diskusi dan pembuatan poster, lalu peserta mempresentasikan poster yang telah dibuat, peserta diberi waktu 2 hari untuk mempelajari materi dari kelompok lain, dan yang terakhir yaitu *post-test*. Tahap kegiatan pelatihan sebagai berikut :

Tabel 1.

Tahap Pelatihan *Cognitive Behavioral Coping Skill*

Sesi	Waktu	Uraian Kegiatan	Perlengkapan
1	Kamis, 25 Agustus 2022 (11.00-12.00)	<i>Pre-Test</i>	Lembar <i>pre-test</i> , bolpoin
2	Kamis, 25 Agustus 2022 (12.30-14.00)	1. Pembagian materi : Materi dibagikan dalam bentuk hardfile ke 5 kamar (5 orang setiap kamar) dan setiap kamar mendapat materi yang berbeda. a. Kamar 3: Pengenalan strategi koping dan bentuknya b. Kamar 4: Mengatur pikiran c. Kamar 5: Teknik problem solving d. Kamar 6: Pengambilan keputusan e. Kamar 7: Planning dalam menghadapi keinginan untuk kembali ke kehidupan masa lalunya (PSK, anak jalanan, dll). 2. Pembagian alat dan bahan untuk pembuatan poster ke 5 kamar.	Hardfile materi, kertas asturo, spidol warna, lem kertas, kertas origami
3	Jum'at, 26 Agustus 2022 s/d Sabtu, 27 Agustus 2022	Diskusi dan Pembuatan poster	<i>Hardfile</i> materi, kertas asturo, spidol warna, lem kertas, kertas origami
4	Sabtu, 27 Agustus 2022 (09.00-selesai)	Presentasi dan Pemasangan poster	<i>Double tape</i>
5	Sabtu, 27 Agustus 2022 s/d Minggu, 28 Agustus 2022	PM membaca semua materi dari poster	-
6	Senin, 29 Agustus 2022 (14.00-16.00)	<i>Post-Test</i>	Lembar <i>post-test</i>
7	Rabu, 31 Agustus 2022	Pembagian reward untuk poster terbaik	Hadiah

**Hasil dan Pembahasan**

Data Responden

Tabel 2.  
Data Responden

No.	Inisial	Usia	Pekerjaan	No.	Inisial	Usia	Pekerjaan
1.	FA	17	Anak Jalanan	12.	A	16	Anak Jalanan
2.	IK	16	Anak Jalanan	13.	RAS	15	Anak Jalanan
3.	TA	17	Anak Jalanan	14.	U	16	Anak Jalanan
4.	DAV	19	Anak Jalanan	15.	KQA	12	Anak Jalanan
5.	FW	19	Anak Jalanan	16.	K	18	Anak Jalanan
6.	IG	16	Anak Jalanan	17.	M	40	PSK
7.	NA	17	Anak Jalanan	18.	ST	24	PSK
8.	SE	17	Anak Jalanan	19.	L	37	PSK
9.	AP	17	Anak Jalanan	20.	S	56	PSK
10.	RO	15	Anak Jalanan	21.	DA	23	PSK
11.	AAKA	17	Anak Jalanan	22.	F	27	PSK

Berdasarkan data di atas, terdapat 6 PSK dan 16 anak jalanan sebagai peserta pelatihan *cognitive behavioral coping skill*. Rentang usia anak jalanan berkisar antara 12-19 tahun, pada usia tersebut tergolong remaja. Dalam masa remaja ini mereka mempunyai gairah semangat, rasa mencari jati diri, dan kreativitas yang tinggi. Namun mudah terpengaruh oleh berbagai hal yang positif maupun negatif sebagai penyaluran emosinya (Arifiyani & Setijanti, 2022).

Sedangkan usia PSK berkisar antara 23-40 tahun, usia ini tergolong pada fase dewasa awal. Kehidupan dewasa awal merupakan fase peralihan dan penambahan tanggung jawab dari fase remaja ke dewasa. Menurut Levinson (dalam Sani 2019) dalam teori tentang struktur perkembangan dalam usia dewasa menyatakan bahwa dewasa awal berada pada usia 21 hingga 40 tahun yang merupakan suatu transisi yang melibatkan perubahan dalam perkembangan diri, kehidupan karir serta keluarga, menjalin hubungan interpersonal dan memiliki tugas atau tanggung jawab yang lebih besar. Dengan terjadinya berbagai perubahan memerlukan strategi koping yang tepat untuk penyelesaian masalah yang dihadapinya.

Berikut foto dari beberapa peserta saat mengikuti kegiatan pelatihan *cognitive behavioral coping skill* dan karya poster:

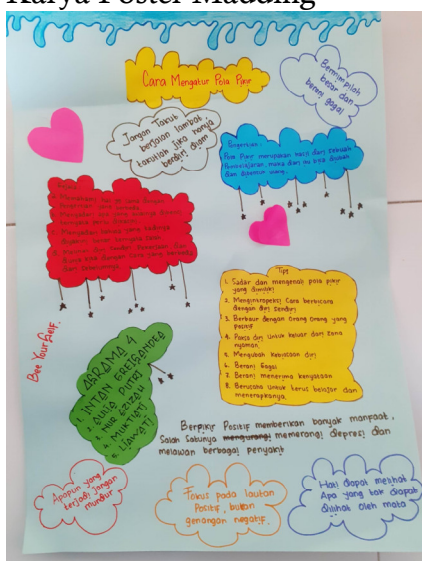
Gambar 1.  
Kegiatan *Pre-Test*



Gambar 2.  
Kegiatan Presentasi Poster Madding



Gambar 3.  
Karya Poster Madding



Analisis Data

Analisis data kemudian bisa ditampilkan. Intervensi *cognitive behavioral coping skill* (variabel X) untuk meningkatkan pemahaman strategi koping (variabel Y) pada PM telah menunjukkan menunjukkan hasil sebagai berikut;

Tabel 3.

*Paired Samples T-Test*

Measure 1		Measure 2	W	z	df	p	Rank-Biserial Correlation
Pre test	-	Post test	21.000	-2.627		0.008	-0.725

*Note.* Wilcoxon signed-rank test.

Uji analisis Wilcoxon’s signed rank melalui *software* JASP 0.16.3.0 menunjukkan hasil yang signifikan. Semua itu terjadi pada *pre test* dan *post test* yang bernilai  $W=21.000$ ,  $sig=0.008$  ( $p<0.01$ ). Artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan tingkat pemahaman strategi koping pada penerima manfaat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Tabel 4.

*Descriptives*

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Pre test	22	11.182	2.281	0.486	0.204
Post test	22	12.182	2.039	0.435	0.167

Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa *mean pre-test* atau tingkat pemahaman strategi koping PM sebelum dilakukan *cognitive behavioral coping skill* sebesar 11.182. Sedangkan *mean post-test* atau tingkat pemahaman strategi koping penerima manfaat sesudah dilakukan *cognitive behavioral coping skill* sebesar 12.182. Artinya, terdapat peningkatan pemahaman strategi koping pada PM sebelum dan sesudah dilakukan *cognitive behavioral coping skill*. Peningkatan strategi koping dapat dilakukan dengan berbagai pelatihan.

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa pelatihan *cognitive behavioral coping skill* dapat meningkatkan strategi koping. Beberapa penelitian sebelumnya terkait pelatihan strategi koping menunjukkan pelatihan tersebut efektif pada populasi subjek yang berbeda-beda (Dawanti dan Koentjoro 2016). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahardhani et al



(2020) menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres akademik yang signifikan pada mahasiswa setelah mengikuti program pelatihan strategi koping dengan fokus emosi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sanjiwani, Kurniawan, dan Budisetyani (2020) mendapatkan hasil yaitu pemberian pelatihan strategi koping dapat menurunkan tingkat stres napi remaja. Walaupun hasil yang didapat tidak signifikan, tetapi subjek dapat menemukan penilaian baru yang lebih positif dan menemukan strategi koping yang efektif. Subjek yang menjadi responden sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh praktikan, dimana responden dalam penelitian ini tergolong usia remaja hingga dewasa awal. Selain itu, metode tersebut juga dinilai cocok apabila diterapkan pada orang dewasa, karena menurut Western Governors University (2020) orang dewasa dapat memanfaatkan metode ini dan belajar dengan melakukan (*learning by doing*), bukan hanya mendengar atau membaca tentang sesuatu saja.

Mekanisme koping adaptif dapat dilakukan dengan cara berbicara dengan orang lain dan mencari informasi tentang masalah yang dihadapi, berdo'a, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan masalah, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi stres, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali (Bisri, 2017; Hidayat et al., 2021; Laili et al., 2022; Sarnoto & Wibowo, 2021). Hal tersebut sesuai dengan pengertian optimalisasi diri yaitu suatu usaha atau proses pencarian nilai terbaik dengan cara meminimalkan atau memaksimalkan fungsi yang dimiliki individu. Seperti halnya pelatihan yang telah dilakukan, yaitu pemberian beberapa materi yang menunjang dalam mengoptimalkan diri melalui strategi koping. Pelatihan yang dilakukan memberikan hasil peningkatan pemahaman strategi koping pada para PM. Hal ini menjadikan PM mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, sehingga lebih menyadari peluang/cara dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Dengan meningkatnya strategi koping menjadikan seseorang dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya sehingga psikologisnya menjadi seimbang. Seperti yang dikatakan oleh Valletutti (dalam Ulpa, 2019) bahwa

keseimbangan psikologis yang baik pada individu merupakan suatu alat yang efektif untuk mengatasi stres, dan strateginya disebut dengan strategi koping. Dari penjabaran diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan *cognitive behavioral coping skill* dapat meningkatkan pemahaman strategi koping pada penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta.

## **Penutup**

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan pengetahuan para penerima manfaat. Para PM juga cukup aktif saat mengikuti pelatihan ini. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan *cognitive behavioral coping skill* dapat meningkatkan pemahaman strategi koping pada penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta. Para PM mampu menjelaskan tentang strategi koping yang artinya para PM mengalami peningkatan dalam pemahaman strategi koping. Hal ini menjadikan PM mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, sehingga lebih menyadari peluang/cara dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Meski begitu, kami menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Keterbatasan dari kegiatan pengabdian ini yaitu pelatihan dilakukan di masa pandemi, sehingga jumlah peserta dibatasi dan kurang interaktif selama pelaksanaan pelatihan. Seiring membaiknya kondisi pandemi covid-19, maka keterlibatan peserta yang lebih banyak sangat dimungkinkan, sehingga lebih banyak PM yang merasakan manfaat pelatihan. Keterbatasan lainnya yaitu tidak dilakukan pengukuran di fase *follow up*, sehingga kurang diketahui berapa lama hasil pelatihan ini berdampak pada para PM. Dengan demikian, penulis menyarankan bahwa sebaiknya pada kegiatan pelatihan berikutnya, diukur pula kondisi pada fase *follow up*, sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi panti untuk membuat program-program lanjutan. Untuk itu disarankan bagi penelitian selanjutnya, sebaiknya menggunakan sampel subjek yang lebih banyak, memperhatikan

aspek dan faktor lain dalam memberikan materi dengan membuat acara pelatihan yang menarik dan interaktif sehingga membangun PM untuk menjadi lebih aktif, dan melakukan studi lanjut mengenai strategi koping dan pemecahan masalah pada PM.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih penulis tujukan kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Panti Pelayanan Sosial Wanita “Wanodyatama” Surakarta. Semua pihak tersebut telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan program magang untuk memenuhi mata kuliah Aplikasi Psikologi Klinis. Serta terima kasih kepada pihak-pihak lain yang telah membantu pelaksanaan program magang dan pengabdian masyarakat ini.

### **Daftar Pustaka**

- Akhtar, H., & Helmi, A. F. (2017). Penyusunan dan Identifikasi Properti Psikometris Skala Strategi Koping Akademik pada Mahasiswa. *HUMANITAS*, 14(2), 164–175. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i2.6841>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Arifiyani, I., & Setijanti, P. (2022). Ruang Publik Sebagai Optimalisasi Pengembangan Diri Remaja dengan Pendekatan Psikologi Arsitektur: Surabaya Youthcenter. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 10(2), 60–65. <https://doi.org/10.12962/j23373520.v10i2.69399>
- Bisri, M. (2017). Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Dan Kebahagiaan Manusia, Perspektif Qurani. *Ulumuddin : Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 7(2), 87–102. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v7i2.189>
- 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://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Dawanti, R., & Koentjoro, K. (2016). Pengaruh Pelatihan Strategi Koping Adaptif Untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Wanita Hamil Pranikah. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial*, 5(2), 219–229.
- Hartatik, H., Subari, S., Munawwaroh, F. F., Haroen, H., & Rahayu, S. H. (2022). Kompetensi Konselor Sebaya Bagi Remaja Berbasis Keagamaan. *Asas Wa Tandhim: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Keagamaan*, 1(1), 01–16. <https://doi.org/10.47200/awtjhpasa.v1i1.1115>

- Hidayat, F., Hidayat, I., Ghofur, A., & Santoso, F. S. (2021). Penanganan Kesehatan Pasien Reaktif COVID-19 Melalui Terapi Zikir Dan Lingkungan Wawasan Pengalaman Subyektif. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v11i1.424>
- Khanastren, N. (2018). *Hubungan Antara Strategi Problem Focused Coping dan Kualitas Hidup pada Orangtua yang Memiliki Anak Tunadaksa*. Universitas Islam Indonesia.
- Laili, N., Lestari, N., Purnamasari, V., & Tanoto, W. (2022). Optimalisasi Mekanisme Koping Masyarakat Menghadapi Pandemi yang Berkepanjang. *SPIKES-Nas-Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional*, 1(1), 193–198.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60–75. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 52–61. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.4970>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Mulyana, D. A., & Nugroho, P. S. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dan Gejala Stres Dengan Gizi Kurang pada Remaja. *Borneo Student Research*, 2(1), 474–479.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. <https://doi.org/10.55886/esensi.v23i2.205>
- Nadjih, D., & Ari Bowo, A. N. (2021). Hypno Family Melalui Metode Psychodrama Untuk Mengoptimalkan Potensi Dalam Menjalankan Peran Sebagai Anggota Keluarga. *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 6(1), 49–62. <https://doi.org/10.47200/jnajpm.v6i1.692>
- Octaviani, M., Herawati, T., & Tyas, F. P. S. (2018). Stres, Strategi Koping dan Kesejahteraan Subjektif pada Keluarga Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(3), 169–180. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.169>
- Rahmawati, A., & Asyanti, S. (2017). Fenomena Perilaku Agresif pada Remaja dan Penanganan Secara Psikologis. *Prosiding Seminar Nasional Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*, 1–10.
- Rohsenow, D. J., & Pinkston-Camp, M. M. (2016). Cognitive-Behavioral Approaches. *Oxford Library of Psychology*, 2(18), 531. el.
- Sani, U. A. (2019). Strategi Koping Wanita Dewasa Awal Ditinjau dari Spiritualitas dan Resiliensi. *Jurnal An-Nafs*, 13(2), 85–95.
- Sanjiwani, A. A. S., Kurniawan, A., & Budisetyani, I. P. W. (2020). Pelatihan Strategi Koping pada Narapidana Remaja di Lembaga Pemasarakatan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 82–92.

<https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i1.22275>

Sarnoto, A. Z., & Wibowo, S. (2021). Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Quran. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 11(1), 55–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v11i1.740>

Semaraputri, S. A. K. T., Hamidah, H., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2020). Cognitive-Behavioral Coping Skill pada Narapidana yang Sedang Menjalani Program Rehabilitasi. *Jurnal Diversita*, 6(2), 183–193. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v6i2.4102>

Ulpa, E. P. (2019). Strategi Koping pada Siswa SMA di Kota Malang. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(1), 65–69. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i1.6397>

Western Governors University. (2020). *Adult Learning Theories and Principles*.

