

Pengaruh Coping Stres Dan Harga Diri Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Yayasan Darusallam Kota Bengkulu

Kurnia Oktamah Putri¹, Anggelya Desiska², Reza Febrianto³, Lailatul Badriyah⁴

UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu¹²³⁴

kurniaoktamahputri@gmail.com¹, anggelyadesiska@gmail.com², rezefebrianto@gmail.com³,

lailatulbadriyah@mail.uinfasbengkulu.ac.id⁴

Abstract

This research aims to examine the influence of stress coping and self-esteem on the mental health of adolescents at the Darusalam Foundation in Bengkulu City. This research uses quantitative methods, the data collection technique is by distributing a questionnaire of 30 items. The samples studied were teenagers at the Darusalam Foundation, Bengkulu City. Data were collected from 107 respondents. This research was analyzed using quantitative analysis using SPSS by testing correlation regression, normality test, reliability test and R Square. Based on the results of this study, it shows the influence of stress coping and self-esteem on the mental health of teenagers at the Darusallam Foundation, Bengkulu City. is in the weak category, namely 28.3%.

Keywords: Stress coping; Self-esteem; Mental health;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh coping stres dan harga diri terhadap kesehatan mental remaja di yayasan darusalam Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik pengumpulan datanya dengan cara menyebarkan angket sebanyak 30 item. Sampel yang diteliti adalah remaja di yayasan darusalam kota bengkulu. Pengambilan data berjumlah 107 respondend. Penelitian ini di anlisis dengan menggunakan analisis kuantitatif menggunakan spss dengan menguji regresi korelasi, uji normalitas, uji reliabilitas dan R Square. Berdasarkan Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh coping stres dan harga diri terhadap kesehatan mental remaja di yayasan darusallam Kota Bengkulu berada pada kategori lemah yaitu 28,3%.

Kata Kunci: Coping stress; Harga diri; Kesehatan mental;

PENDAHULUAN

masa remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa dalam masa peralihan ini terdapat banyak perkembangan yang terjadi dalam diri individu, perkembangan ini meliputi aspek fisik, psikis dan psikosis, dalam masa perkembangan ini kondisi emosional remaja masih sangat labil hal ini biasanya membuat remaja memiliki ego yang masih sangat besar, keinginan dimengerti, dipahami, serta memiliki ambisi yang masih sangat besar sehingga tak jarang hal ini membuat individu tersebut merasa sangat ingin di apresiasi dan diakui oleh orang-orang di sekitarnya. Harga diri merupakan salah satu bentuk unsur kepribadian yang membentuk pandangan individu tentang dirinya sendiri. Individu dengan harga diri yang rendah akan sulit untuk beradaptasi dalam suatu lingkungan sehingga dapat berdampak pada berbagai gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, gangguan stres bahkan psikosis. Kesehatan mental yang baik akan mempengaruhi kualitas yang baik dalam diri individu sebaliknya jika individu tersebut memiliki kesehatan mental yang buruk maka individu tersebut akan memiliki kualitas diri yang buruk. Oleh karena itu kita membutuhkan yang namanya mental yang sehat, mengapa kita memerlukan mental yang sehat, sebab menurut WHO. Kesehatan merujuk pada keadaan keseluruhan yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, dan tidak hanya merupakan keadaan ketiadaan atau kekurangan mental yang sehat sangatlah bagi remaja karena banyak sekali tekanan kehidupan yang tidak normal. Masa remaja dimana fase kehidupan yang syarat dengan dinamika, penuh

dengan penjelajahan dan pengalaman baru sebagai bekal untuk masa dewasa yang akan datang (Hidayati, 2016).

Menurut Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) tahun 2018, terdapat tingkat kejadian gangguan kesehatan mental-emosi yang ditunjukkan dengan gejala gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke Mencapai sekitar 6,1 persen dari total jumlah penduduk Indonesia, yang setara dengan sekitar 11 juta orang. Pada kelompok usia remaja (15-24 tahun), terdapat sekitar 6,2 persen individu yang mengalami depresi. Depresi berat seringkali berhubungan dengan perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm), yang dapat meningkatkan risiko perilaku bunuh diri. Dalam kasus bunuh diri, sekitar 80 hingga 90 persen diantaranya terkait dengan depresi dan kecemasan. Di Indonesia, terdapat sekitar 10.000 kasus bunuh diri, setara dengan adanya satu kasus bunuh diri setiap jam. Pendekatan lain yang dikemukakan oleh para ahli dalam bidang kesehatan mental menyatakan bahwa sekitar 4,2 persen siswa di Indonesia pernah memikirkan tindakan bunuh diri. Di antara mahasiswa, sekitar 6,9 persen melaporkan memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri, sementara 3 persen lainnya telah mencoba untuk bunuh diri. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan depresi pada remaja, termasuk tekanan dalam prestasi akademik, pengalaman perundungan (bullying), masalah dalam keluarga, dan kendala ekonomi. (<https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/>)

Dari segi sosial remaja mulai melepaskan diri dari ketergantungan pada orang tua dan mencari identitas mereka sendiri. Meskipun begitu, orang tua tetap dianggap sebagai pembimbing potensial yang dapat membantu remaja mencapai kesuksesan. Menurut Rice & Dolgin (Lestari, 2008) Pengembangan harga diri pada remaja terjadi melalui pengakuan diri dan interaksi dengan orang lain. Ketika mereka memasuki masa pubertas. sebagai individu, remaja mulai membandingkan diri dengan teman sebaya atau dengan figur ideal yang mereka kagumi, untuk mencapai semua yang dirasakan demikian seorang remaja harus mampu menyesuaikan diri agar tidak menjadi tekanan yang membuat stres, sehingga coping stres dibutuhkan dalam penyesuaian remaja terhadap perkembangan-perkembangan yang terjadi dalam diri individu tersebut. Oleh karena itu kita membutuhkan yang namanya mental yang sehat, mengapa kita memerlukan mental yang sehat, sebab menurut who. kesehatan sebagai keadaan utuh fisik, mental dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya ketiadaan atau kelemahan.kesehatan mental yang sehat sangatlah bagi remaja karena banyak sekali tekanan kehidupan yang tidak normal. Masa remaja dimana fase kehidupan yang syarat dengan dinamika, penuh dengan penjelajahan dan pengalaman baru sebagai bekal untuk masa dewasa yang akan datang. (Hidayati, 2016).

Berdasarkan hasil pembahasan di atas menunjukkan pengaruh coping stres dan harga diri terhadap kesehatan mental sangat berpengaruh dimana bahwa coping stres sangat dibutuhkan dalam harga diri sebagai bentuk pertahanan dalam meningkatkan kesehatan mental. Hal ini dibuktikan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anindito Aditomo dan Sofia Retnowati yang berjudul “Perfeksionisme, harga diri dan kecenderungan depresi pada mahasiswa akhir “ mengatakan Harga diri dapat menjadi faktor depresi sebanyak 15,21 persen, seseorang dengan harga diri rendah memiliki kecenderungan untuk depresi, individu yang memandang dirinya negatif lebih mudah mengalami depresi dari pada individu yang lebih menghargai dirinya. Selanjutnya penelitian pendukung lainnya dilakukan oleh Siti Umi Umjani, Ega Rianti dan Dharma ajie maulana yang berjudul “Dampak positif coping stres terhadap kesehatan remaja” Mengatakan Coping stres berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mencapai 47,9% sedangkan sisanya sebesar 52,1% dipengaruhi oleh variabel lain.

Sebagai seorang makhluk sosial seorang individu dituntut agar dapat berinteraksi dengan lingkungan serta individu lainnya. lingkungan yang baik akan dapat menghasilkan kesehatan mental yang baik sebaliknya lingkungan yang buruk akan menghasilkan kesehatan mental yang buruk

pada diri individu. depresi yang sering terjadi pada remaja berupa tekanan yang terjadi karena rendah nya harga diri yang dimiliki remaja tersebut, hal yang memicu rendahnya harga diri bisa dari berbagai faktor salah satunya pembulian dari teman sebaya dengan adanya pembulian / perundungan tersebut individu akan merasa memiliki harga diri yang rendah, tidak dihargai dan merasa tidak berguna. hal ini sangat berpengaruh pada kesehatan mental, dalam mengatasi sebuah tekanan ini maka diperlukannya coping stres sebagai suatu pertahanan yang dimiliki oleh seorang individu untuk menanggulangi terjadinya stres/depresi. Seorang remaja dengan coping stres yang baik maka remaja tersebut tidak akan merasa memiliki harga diri yang rendah sebaliknya remaja dengan coping stres yang buruk maka akan tercipta nya pula perasaan memiliki harga diri yang rendah, kondisi lingkungan menjadi salah satu hal terpenting dalam terbentuknya harga diri remaja.

Kesehatan mental sangat penting dalam diri setiap individu, remaja dengan kesehatan mental yang buruk akan membuat sebuah tekanan yang membentuknya menjadi stres, tidak adanya pengakuan tentang diri nya dari lingkungan seperti perilaku pembulian sesama teman akan mengakibatkan hilangnya rasa harga diri di dalam diri seorang individu hal ini akan membuat coping stres menjadi berdampak buruk yang membuat individu merasa depresi, stres, cemas dan hal hal yang mengganggu mental, kesehatan serta psikologis. Banyak nya remaja yang memiliki kesehatan mental yang buruk akibat pembulian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pada tahun 2015, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melalui Program Kesehatan Pelajar Global (Global School-Based Student Health, GSHS) melakukan survei. Hasil survei tersebut menyimpulkan bahwa sekitar 21 persen atau sekitar 18 juta anak berusia 13-15 tahun mengalami tindakan pelecehan dalam satu bulan terakhir. (Umjani, Rianti, & Maulana, 2022)

Coping stres adalah suatu kondisi bagaimana individu memiliki respon terhadap permasalahan yang ada dalam dirinya baik fisik maupun psikologis. dalam kondisi ini coping yang efektif menghasilkan suatu kebiasaan baru yang menjadikan individu tersebut berinteraksi untuk perbaikan diri dari situasi yang lama. namun dalam kondisi coping stres yang tidak efektif akan membawa dampak yang negatif dalam diri individu tersebut seperti perilaku yang menyimpang dan merugikan lingkungan (Lio & Sembiring, 2019). menurut lahey (Umjani, Rianti, & Maulana, 2022) coping terbagi menjadi dua bagian yaitu efektif coping dan ineffective coping, efektif stres merupakan suatu kondisi menghilangkan stres dengan mengontrol reaksi dari stres sedangkan ineffective coping merupakan cara menanggulangi stres dengan menghilangkan rasa ketidaknyamanan namun tidak memberikan dampak jangka panjang.

Hasil riset menjelaskan sumber-sumber utama yang menyebabkan individu mengalami stres ialah masalah keluarga, sekolah, pekerjaan, pertemanan, pergaulan bebas dan sebagainya. Stres yang sering dialami oleh remaja sekarang biasanya disebabkan oleh pertemanan dan sekolah. (Nurdin Hidayat M.H, 2020). Akan tetapi stres juga sering sekali terjadi karena tekanan yang berlebihan sehingga individu mengalami stimulus (stresor), stimulus tersebut dapat menimbulkan perubahan atau masalah memerlukan cara menyelesaikannya atau cara untuk menyesuaikan kondisi tersebut (Bahari, 2019). salah satu permasalahan yang muncul pada responden yakni menurunnya mood remaja dalam menyelesaikan semua permasalahannya atau konflik yang sedang dialaminya. maka dari itu remaja sekarang harus memiliki strategi coping dalam menangani permasalahan yang dialaminya menurut Lazarus dan Folkman coping merupakan usaha-usaha kognitif dan perilaku untuk menyeimbangi, mengurangi, mentoleransi tuntutan eksternal dan internal diri serta konflik yang menyertainya Adapun teori yang berkaitan dengan stress ialah stimulus, respons dan transaksional (Hapsarini, 2022)

Salah satu konsep diri yang menjelaskan terkait dengan stres adalah teori Lazarus dan Folkman yang dimana teori stres dijelaskan secara transactional model. Model ini menjelaskan berdasarkan level analisis (social, psychological, dan physiological) yang mana dapat menjelaskan proses causal antecedents, mediating processes, dan adaptational outcedents (Sentani Edi, 2020). stres juga dapat dikatakan salah satu faktor yang negatif, karena didalam kehidupan baik itu

masalah remaja, pekerjaan, masalah rumah tangga, dan sebagainya karena dapat menurunkan pencapaian yang telah direncanakan sebelumnya. Stres juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Oleh karena itu remaja atau mahasiswa/i harus memiliki strategi coping yang dapat membantu dalam menuntun semua permasalahan yang sedang dihadapi. Strategi coping juga sangat dibutuhkan dalam menyelesaikan semua masalah yang dapat membuat stres (Mukaram, 2022)

Harga diri merupakan suatu penilaian positif terhadap diri sendiri melibatkan rasa harga serta penghargaan terhadap kualitas, kemampuan dan nilai diri sendiri. Harga diri penting dalam membentuk suatu identitas seseorang dan akan membuat individu mempengaruhi bagaimana individu bisa mengetahui tentang diri mereka sendiri serta bagaimana individu tersebut dalam berinteraksi dengan lingkungannya sendiri. Harga diri juga membentuk kualitas diri seorang individu. Pengakuan dari lingkungan menjadikan tingkat harga diri seseorang. Menurut Rice & Dolgin (Lestari, 2008) Pengembangan harga diri pada remaja terjadi melalui pengakuan diri dan interaksi dengan orang lain. Ketika mereka memasuki masa pubertas, sebagai individu, remaja mulai membandingkan diri dengan teman sebaya atau dengan figur ideal yang mereka kagumi.

Penelitian ini bertujuan untuk bagaimana cara memahami pengaruh harga diri dan coping stres terhadap kesehatan mental, dikarenakan masih banyaknya remaja yang merasa memiliki harga diri yang rendah karena banyak faktor seperti lingkungan pergaulan yang tidak baik membuat remaja menjadi stres dan coping stres sebagai pertahanan diri dalam menanggulangi stres agar kesehatan mental tetap terjaga. Harga diri suatu konsep yang mencakup penilaian dan persepsi individu terhadap nilai dan keberhargaan diri mereka. Ini melibatkan proses penilaian internal yang mencakup perbandingan antara gambaran diri ideal (ideal-self) dan gambaran diri yang sebenarnya (real-self). (Nugroho & Guswantoro, 2020). Dalam konteks aspek harga diri menurut Coopersmith (1967), kita dapat menggambarkan konsep ini dengan menggunakan empat dimensi utama yaitu: a) Kekuasaan, b) Keberartian, c) Kebajikan, d) Kemampuan (Jasmadi & Azzama, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Deskriptif. karena data pendekatan yang digunakan berupa angka-angka. Variabel dalam penelitian ini yaitu Variabel coping stres dan Variabel harga diri. sample dalam penelitian ini sebanyak 107 Siswa dan Siswi sebagai responden. Adapun jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengambilan datanya menggunakan teknik survey kuesioner dengan menyebarkan angket sebanyak 30 item. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dengan menguji regresi korelasi, normalitas, reliabilitas, dan R Square menggunakan Spss.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data yang diperoleh dari angket yang disebarkan dengan sampel penelitian sebanyak 107 orang remaja di Yayasan Darusalam Kota Bengkulu, yang tujuannya untuk mengetahui pengaruh coping stres dan harga diri terhadap kesehatan mental remaja di Yayasan Darusalam. Yang pertama untuk mengetahui keterkaitan antara kontrol diri, interaksi sosial dan kesehatan mental maka peneliti melakukan uji korelasi dapat dilihat pada tabel 1.2 dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji SPSS

	<i>Descriptive Statistics</i>		<i>N</i>
	Mean	Std. Deviation	
TOT.KM	29.12	3.560	107
TOT.CS	28.58	3.587	107
TOT.HD	28.08	3.640	107

Tabel 2. Hasil Uji SPSS

Correlations				
		TOT.KM	TOT.CS	TOT.HD
Pearson Correlation	TOT.KM	1.000	.371	.486
	TOT.CS	.371	1.000	.346
	TOT.HD	.486	.346	1.000
Sig. (1-tailed)	TOT.KM	.	.000	.000
	TOT.CS	.000	.	.000
	TOT.HD	.000	.000	.
N	TOT.KM	107	107	107
	TOT.CS	107	107	107
	TOT.HD	107	107	107

Berdasarkan gambar diatas,dapat dilihat nilai keterkaitan antara coping stres dan kesehatan mental sebesar 0,371 (lemah), harga diri dan kesehatan mental sebesar 0,486 (lemah) dan coping stres dan harga diri sebesar 0,346 (lemah).

Tabel 3. Hasil Uji SPSS

Model Summary^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.532 ^a	.283	.269	3.044	.283	20.491	2	104	.000
a. Predictors: (Constant), TOT.HD, TOT.CS									
b. Dependent Variable: TOT.KM									

Tabel di atas untuk melihat suatu pengaruh antar coping stres dan harga diri terhadap kesehatan mental remaja di yayasan darusalam kota bengkulu, dapat dilihat pada tabel diatas nilai R Square sebesar 0,238. Maka berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa pengaruh antara coping stres dan harga diri terhadap kesehatan mental remaja di yayasan darusalam kota bengkulu berada pada nilai 28,3% yaitu dikategorikan lemah.

Tabel 4. Hasil Uji SPSS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		107
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.01517710
	Absolute	.075

Most Extreme	Positive	.075
Differences	Negative	-.066
Kolmogorov-Smirnov Z		.779
Asymp. Sig. (2-tailed)		.579
a. Test distribution is Normal.		

Selanjutnya untuk mengetahui suatu hasil dinyatakan normal atau tidaknya, maka peneliti melakukan uji normalitas, untuk mengetahui normal atau tidaknya hasil tersebut bisa dilihat pada tabel di atas. Menurut penelitian ini nilai yang terdistribusi normal dengan nilai signifikansi dari 0,579 lebih besar dari 0,01, maka berdasarkan tabel di atas peneliti menguji penelitian tersebut dengan uji normalitas dengan menggunakan rumus one sample kolmogorov smirnov test, maka penelitian ini dinyatakan atau didistribusi dengan nilai signifikansi 0,579 yang dinyatakan normal karena nilai nya lebih besar dari 0,1.

Tabel 5. Nilai hasil uji realibilitas item kesehatan mental

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.628	.651	10

Tabel 6. Nilai hasil uji realibilitas item coping stres

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.659	.681	10

Tabel 7. Nilai hasil uji realibilitas item harga diri

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.635	.641	10

Penelitian ini melibatkan 107 orang remaja yang diambil dari yayasan darusalam kota bengkulu. Dalam penelitian ini sebanyak 107 remaja tersebut setelah dilakukan penelitian Maka disimpulkan bahwa 107 remaja di yayasan darusalam kota bengkulu ,Pengaruh coping stres Terhadap Kesehatan Mental remaja tersebut dinyatakan lemah pengaruhnya yaitu sebesar 28,3%. Adapun hasil data yang diperoleh dari 107 remaja di yayasan darusalam kota bengkulu yang tujuan untuk mengetahui terkait dengan pengaruh coping stees dan harga diri terhadap kesehatan mental remaja. Artinya, apabila pengaruh coping stres dan harga diri terhadap kesehatan mental lemah maka akan berpengaruh pada penerimaan diri , kepuasan diri serta akan menilai lingkungan sebagai hal yang negatif akibat dari coping stres dan harga diri yang lemah sehingga hal tersebut berdampak kepada kesehatan mental nya. Sebaliknya jika memiliki coping stres dan harga diri yang tinggi maka akan memeoliki rasa penerimaan diri kepuasan diri yang baik dan akan menilai lingkungan sebagai hal yang positif hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lindawati,2015), menyatakan bahwa Efektivitas dalam mengatasi stres sangat bergantung pada kemampuan individu untuk berhasil menyelesaikan tugas coping yang dihadapi. Setelah berhasil memenuhi tugas-tugas tersebut, individu cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupannya. Ini tercermin dalam penerimaan positif dan penilaian yang baik terhadap lingkungan sekitar, diri sendiri, serta kondisi stres. Hasil ini mencerminkan tingkat kesejahteraan dan kepuasan hidup individu. Jadi dapat dikatakan bahwa semakin tinggi coping stres dan harga diri seseorang maka akan menghasilkan kesehatan mental dan kesejahteraan diri yang baik namun sebaliknya semakin lemah coping stres dan harga diri seseorang maka akan berdampak buruk kepada kesehatan mental dan kesejahteraan diri orang tersebut.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukan bahwa dari data 107 remaja di yayasan darusalam kota bengkulu pengaruh coping stres dan harga diri terhadap kesehatan mental remaja di yayasan darusalam kota bengkulu, memiliki pengaruh yang lemah yaitu sebesar 28,3%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat peneliti sarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan teori-teori baru dalam penyusunan isi teori agar memperluas lagi wawasan yang lebih luas lagi. Kemudian bagi kaum remaja yang memiliki coping stres yang lemah sehingga mudah merasa harga diri nya turun dan menyebabkan masalah pada kesehatan mental maka harus lebih memaksimalkan lagi pengendalian coping stees yang ada pada diri nya agar menciptakan kesehatan mental yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahari, W. F. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Kerja Ditinjau Dari Penggunaan Strategi Coping Stres Pada Sales Di PT. X. *Jurnal Peneletian Psikologi*, 06(03), 1-6.
- Hapsarini, H. (2022). Gambaran Strategi Coping Pada Profesional Kesehatan Mental. *JP3SDM*, 11(1), 12-22.
- Hidayati, W. N. (2016). Hubungan Harga Diri Dan Konformintas Teman Sebaya Dengan Kenakalan Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 31-36.
- <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/>. (t.thn.).
- Jasmadi, & Azzama, A. (2016, Oktober). Hubungan harga diri dengan perilaku konsumtif remaja di banda aceh. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(2), 325-334.
- Lestari, S. (2008). Pengasuhan Orang Tua Dan Harga Diri Remaja; Studi Meta Analisis. *Indonesian Psychological Journal*, 17-25.
- Lio, S., & Sembiring, K. (2019). Strategi coping mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Indonesia Journal Of Learning Education And Counseling*, 56-61.
- Mukaram, F. Y. (2022). Dampak Kesehatan Mental Dan Strategi Coping Terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pada Karyawan PT Pindad Persero). *Formosa journal OF science and Technology*, 1(3), 165-174.

- Nugroho, A. R., & Guswantoro, T. (2020, november). Creative counseling (proops) melalui pendekatan sfbc (solution-focused brief counseling) untuk meningkatkan harga diri (self-esteem) siswa. *jurnal dinamika pendidikan*, 13(3), 385-392.
- Nurdin Hidayat M.H, F. N. (2020). PKM Coping Stres Pada Mahasiwa. *Jurnal Dedikasi*, 22(2), 206-211.
- Sentani Edi, S. (2020). Pengaruh Derajat Stres Sebagai Mediator Pada Hubungan Antara Coping Dan Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(4), 173-181.
- Wati, L. (2015, Juli 7). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Subjective Well Being Pada Penduduk Desa Balerante Kemalang Klaten. *Ums Library*, 8(1), 1-24.