

STRATEGI *COPING STRESS* PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Nina Fitriani Pujianahum¹, Ecep Supriatna², Mic Finanto Ario Bangun³

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya^{1,2,3}

E-Mail: Ninasybn@Gmail.Com

ABSTRAK

Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi tantangan psikologis yang lebih kompleks, seperti keterbatasan dukungan emosional, kehilangan figur pengasuh utama, dan lingkungan sosial yang penuh aturan. Kondisi ini dapat memicu stres dan memengaruhi strategi coping yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi coping stress yang dominan digunakan oleh remaja di Panti Asuhan X, sekaligus menutup kesenjangan penelitian karena studi sebelumnya lebih banyak berfokus pada mahasiswa dan pekerja dewasa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 120 remaja melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala coping stress yang terdiri dari dua dimensi utama: problem-focused coping dan emotion-focused coping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan emotion-focused coping pada kategori sedang (60,8%), lebih tinggi dibandingkan problem-focused coping. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja panti lebih mengandalkan pengelolaan emosi dibandingkan penyelesaian masalah secara langsung. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya program intervensi berbasis psikoedukasi, konseling kelompok, dan pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan strategi coping yang lebih adaptif dan mendukung kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan.

Kata Kunci: *Coping Stress, Remaja, Panti Asuhan*

ABSTRACT

Adolescents living in orphanages face more complex psychological challenges, such as limited emotional support, the absence of primary caregivers, and a highly regulated social environment. These conditions often trigger stress and shape the coping strategies they adopt. This study aims to identify the dominant coping stress strategies used by adolescents in Orphanage X, addressing a research gap since previous studies have largely focused on students and working adults rather than institutionalized adolescents. A descriptive quantitative design was employed, involving 120 adolescents selected through total sampling. The instrument used was a coping stress scale consisting of two dimensions: problem-focused coping and emotion-focused coping. The results showed that most adolescents used emotion-focused coping at a moderate level (60.8%), higher than problem-focused coping. These findings highlight that adolescents in orphanages rely more on emotional regulation strategies rather than direct problem-solving. The practical implication of this study is the need for structured interventions, such as psychoeducation, group counseling, and emotional regulation training, to enhance adaptive coping skills and promote psychological well-being among institutionalized adolescents.

Keywords: *Coping Stress, Adolescents, Orphanage*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang kompleks dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Pada tahap ini, remaja menghadapi dinamika identitas diri, hubungan interpersonal, serta tekanan lingkungan sosial yang tinggi. Hal ini sering kali menimbulkan ketidakstabilan emosi dan peningkatan kerentanan terhadap stres. Ketidakstabilan emosi ini dipengaruhi oleh perubahan hormonal, perkembangan struktur otak, dan peningkatan sensitivitas terhadap tekanan sosial serta pencarian jati diri, yang menjadi ciri khas pada masa pubertas (Sahoo & Khess, 2010; Crone & Dahl, 2012). Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi tantangan tambahan, seperti keterbatasan pengasuhan emosional dan dukungan sosial, yang memperbesar risiko maladaptasi psikologis.

Dukungan emosional di panti asuhan terbukti masih terbatas. Haryanti et al. (2019) melaporkan bahwa 70% remaja panti menunjukkan perkembangan emosional yang rendah, sementara Pebriani & Susanti (2024) menemukan bahwa isolasi sosial dan minimnya afeksi dari pengasuh turut memicu peningkatan stres. Kondisi ini menegaskan bahwa remaja panti menghadapi tantangan psikologis lebih besar dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga. Namun, kajian mengenai keterkaitan antara kemampuan regulasi emosi dengan strategi coping stress masih jarang dilakukan dalam konteks remaja panti. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menyoroti bagaimana remaja panti memilih antara problem-focused coping dan emotion-focused coping, suatu aspek yang belum banyak diangkat dalam penelitian sebelumnya.

Untuk menghadapi stres, diperlukan strategi coping yang efektif. *Coping stress* merupakan serangkaian strategi yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan eksternal. Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki. Seno & Rahayu (2024) menyatakan bahwa coping merupakan sekumpulan perilaku adaptif untuk menangani stres, yang esensial dalam menjaga stabilitas mental dan fisik individu. Lio & Sembiring (2019) menambahkan bahwa coping stress juga dapat menghasilkan kebiasaan baru yang positif jika dilakukan secara efektif. Sebaliknya, coping yang tidak efektif dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk perilaku menyimpang. Menurut Rasmun (2004), kemampuan coping dipengaruhi oleh keterampilan individu dalam memecahkan masalah dan mengelola emosi, serta adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Umjani (2024) menekankan bahwa coping merupakan proses adaptif untuk mengurangi dampak negatif dari stres, sekaligus menyesuaikan diri dengan situasi yang menekan.

Lazarus & Folkman (1984) membagi coping menjadi dua bentuk utama: *problem-focused coping*, yang berfokus pada pemecahan masalah, dan *emotion-focused coping*, yang berfokus pada pengelolaan emosi. Problem-focused coping mencakup pendekatan konfrontatif, pencarian dukungan sosial, dan perencanaan penyelesaian masalah. Sementara itu, emotion-focused coping meliputi kontrol diri, penghindaran, penilaian ulang positif, penerimaan tanggung jawab, melarikan diri, serta pencarian dukungan emosional. Beberapa studi menunjukkan bahwa problem-focused coping lebih adaptif dalam jangka panjang (Umjani, 2024; Purnama et al. 2023; Compas et al. 2017). Namun, pada remaja panti, emotion-focused coping sering kali lebih dominan karena keterbatasan lingkungan dalam menyediakan kesempatan untuk menyelesaikan masalah secara aktif (Arora & Kumar, 2023; Reis et al. 2021; Aslam et al. 2022; Nair et al. 2023). Hal ini menegaskan perlunya penelitian ini untuk menggali pola coping mereka secara lebih mendalam.

sekaligus merumuskan strategi intervensi praktis yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi efektivitas *coping stress*. Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan bahwa kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan ketersediaan sumber daya materi merupakan faktor utama yang memengaruhi respons individu terhadap stres. Individu yang sehat secara fisik dan memiliki kemampuan pemecahan masalah cenderung lebih efektif dalam menghadapi tekanan. Pandangan hidup yang positif dan adanya dukungan dari lingkungan juga memperkuat daya tahan terhadap stres. Dalam penelitian ini, coping stress diukur menggunakan skala berdasarkan dimensi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1984), serta dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Azahra (2017). Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi metodologis dalam penelitian kuantitatif psikologi yang menekankan validitas konstruk dan kejelasan operasionalisasi variabel (Azwar, 2015; Sugiyono, 2016).

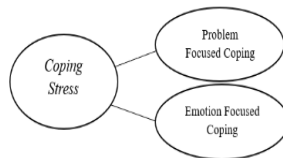
Berdasarkan pemaparan di atas, strategi coping stress memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak meneliti populasi mahasiswa, pekerja dewasa, atau narapidana, sehingga studi tentang remaja panti asuhan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menguji secara empiris strategi coping remaja panti asuhan melalui dua dimensi utama Lazarus & Folkman (1984). Hipotesis penelitian ini adalah bahwa remaja panti asuhan lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping* dibandingkan *problem-focused coping*. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memperluas pemahaman teoritis, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam perancangan intervensi psikososial, seperti psikoedukasi, konseling kelompok, dan pelatihan keterampilan emosi untuk mendukung kesejahteraan remaja panti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk mengidentifikasi strategi coping stress yang digunakan oleh remaja di Panti Asuhan X. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena psikologis secara sistematis dan objektif melalui data numerik. Selain itu, metode kuantitatif deskriptif dianggap sesuai dengan tujuan penelitian psikologi yang bersifat prediktif dan eksplanatoris. Landasan metodologis ini sejalan dengan panduan penelitian yang dikemukakan oleh Yuliani & Supriatna (2023), Creswell (2014), & Neuman (2014).

Desain penelitian yang digunakan bersifat komparatif, yaitu membandingkan dua dimensi coping (*problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*) untuk melihat kecenderungan dominan. Ilustrasi desain penelitian ditampilkan pada Gambar 1, yang menggambarkan hubungan antara variabel penelitian, subjek (remaja panti asuhan), serta instrumen pengukuran yang digunakan. Deskripsi ini menegaskan bahwa penelitian tidak menguji hubungan kausal, melainkan fokus pada pola perbedaan strategi coping antar dimensi. Dengan demikian, penelitian ini sejalan dengan prinsip penelitian kuantitatif komparatif yang bertujuan mengidentifikasi perbedaan antar kelompok atau variabel tanpa memanipulasi faktor penyebab (Cohen et al. 2018). Berikut adalah ilustrasi desain penelitian korelasional yang digunakan:

Gambar 1. Ilustrasi Desain Penelitian



Gambar 1 menunjukkan bahwa variabel bebas penelitian adalah *strategi coping stress* yang terdiri atas dua dimensi utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Variabel ini diukur pada kelompok subjek penelitian, yaitu seluruh remaja di Panti Asuhan X. Hasil pengukuran kemudian dianalisis untuk mengetahui strategi coping yang lebih dominan digunakan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari hingga Maret 2025 di Panti Asuhan X, yang berlokasi di Bekasi. Pemilihan waktu dilakukan dengan mempertimbangkan masa adaptasi dengan jadwal kegiatan rutin panti agar tidak mengganggu aktivitas utama remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang tinggal di Panti Asuhan X, sebanyak 120 orang. Teknik penentuan sampel menggunakan total sampling karena ukuran populasi relatif kecil dan memungkinkan seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Strategi ini dipilih agar data yang diperoleh lebih akurat dan mencerminkan kondisi populasi secara menyeluruh. Justifikasi penggunaan total sampling adalah untuk meningkatkan akurasi representasi data serta memperkuat validitas eksternal dalam konteks populasi terbatas (Sugiyono, 2016; Etikan et al. 2016; Fraenkel e al. 2012).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Yaitu menggunakan Skala *Coping Stress* disusun berdasarkan dua dimensi dari Lazarus & Folkman (1984), yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, serta dimodifikasi dari skala Azahra (2017). Skala ini terdiri dari 45 aitem awal dan setelah proses validasi menghasilkan 36 aitem valid yang digunakan dalam penelitian. Validitas dan reliabilitas instrumen di uji berdasarkan prinsip psikometri yang umum digunakan dalam penelitian psikologi kuantitatif (Azwar, 2015; Puspitasari & Hidayat, 2023). Hasil uji menunjukkan bahwa skala ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

| Instrumen | Jumlah Aitem Valid | Alpha Cronbach | Kategori |
|---------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------|
| Skala Coping Stress | 36 dari 45 | 0,945 | Sangat Baik |

Tabel 1 menunjukkan jumlah aitem yang dinyatakan valid dan nilai Alpha Cronbach yang menandakan reliabilitas instrumen. Nilai 0,945 menunjukkan kategori reliabilitas sangat baik, sehingga instrumen layak digunakan untuk penelitian (Azwar, 2015; Tavakol & Dennick, 2011). Validitas instrumen juga diperoleh melalui proses pengujian psikometrik yang sejalan dengan prinsip penelitian kuantitatif (Creswell & Creswell, 2018). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22.0. Tahap pertama adalah uji asumsi statistik, yang mencakup uji normalitas dan homogenitas, untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis statistik (Field, 2013; Ghozali, 2018).

Selanjutnya, dilakukan uji perbedaan antara kedua jenis strategi coping dengan menggunakan Paired Sample T-Test. Uji ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis dua kondisi yang diukur pada kelompok subjek yang sama, yakni problem-focused coping dan emotion-

focused coping. Analisis bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara kedua strategi tersebut, sekaligus mengidentifikasi strategi yang lebih dominan digunakan remaja dalam menghadapi stres. Penggunaan Paired Sample T-Test dalam penelitian psikologi direkomendasikan oleh sejumlah ahli metodologi (Gibbons, 2024; Koole, 2009; Pallant, 2020; Field, 2013; Gravetter & Wallnau, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 120 remaja di Panti Asuhan X, dengan komposisi seimbang antara laki-laki dan perempuan (masing-masing 50%). Rentang usia responden adalah 11–18 tahun, dengan dominasi pada usia 12 dan 18 tahun (17,5%), sementara usia terendah adalah 11 dan 15 tahun (5,8%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase remaja pertengahan hingga akhir, yaitu periode perkembangan yang krusial dalam pembentukan identitas diri dan keterampilan regulasi emosi.

Tabel 2. Kategorisasi Coping Stress

| Kategori | Problem Focused | Emotion Focused |
|----------|-----------------|-----------------|
| Rendah | 26 (21,67%) | 27 (22,5%) |
| Sedang | 66 (55%) | 72 (60,8%) |
| Tinggi | 28 (23,33%) | 21 (17,5%) |

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua dimensi coping. Pada problem-focused coping, 55% responden berada di kategori sedang, sedangkan pada emotion-focused coping persentasenya lebih tinggi (60,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa kedua strategi coping digunakan secara relatif seimbang, namun pengelolaan emosi lebih dominan dibandingkan pemecahan masalah secara langsung. Pada *problem-focused coping*, sebanyak 21,67% responden berada pada kategori rendah, 55% pada kategori sedang, dan 23,33% pada kategori tinggi. Artinya, sebagian besar remaja mampu menggunakan strategi pemecahan masalah, meskipun belum secara konsisten pada tingkat tinggi. Sementara itu, pada *emotion-focused coping*, 22,5% responden berada pada kategori rendah, 60,8% pada kategori sedang, dan 17,7% pada kategori tinggi. Pola ini memperlihatkan bahwa mayoritas remaja lebih sering mengandalkan strategi pengelolaan emosi pada tingkat sedang dibandingkan problem-focused coping. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa remaja panti menggunakan kedua jenis coping, namun *emotion-focused coping lebih dominan*. Dominasi ini dapat dijelaskan karena remaja panti belum memiliki kendali penuh atas sumber stres, baik dalam aspek struktural panti maupun keterbatasan peran sosial mereka. Kondisi ini juga sejalan dengan pemahaman perkembangan kognitif, bahwa keterampilan pemecahan masalah remaja masih dalam tahap berkembang.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

| | Mean | N |
|-----------------|-------|-----|
| Problem Focused | 34,00 | 120 |
| Emotion Focused | 63,27 | 120 |

Di table 3, Hasil uji Paired Sample T-Test memperlihatkan bahwa skor rata-rata emotion-focused coping (63,27) jauh lebih tinggi dibandingkan problem-focused coping (34,00). Hal ini mendukung hipotesis penelitian bahwa remaja panti asuhan lebih mengandalkan strategi berbasis emosi dalam menghadapi stres. Kecenderungan ini dapat dijelaskan karena remaja berada pada fase perkembangan dengan ketidakseimbangan antara tuntutan menuju dewasa dan keterbatasan kontrol atas lingkungan, yang sering menciptakan dilema emosional. Kondisi tersebut membuat strategi coping berbasis emosi, seperti menghindar atau melakukan penilaian ulang positif, menjadi pilihan utama untuk meredakan tekanan jangka pendek. Namun, dominasi emotion-focused coping juga menunjukkan pentingnya intervensi praktis agar remaja dapat mengembangkan strategi problem-focused coping yang lebih adaptif.

Pembahasan

Distribusi responden yang seimbang berdasarkan jenis kelamin (50% laki-laki, 50% perempuan) dan rentang usia 11–18 tahun menunjukkan representasi yang baik dari populasi remaja panti. Mayoritas responden berada pada fase remaja pertengahan hingga akhir, yaitu periode krusial dalam perkembangan psikososial. Pada tahap ini, kemampuan regulasi emosi dan pemilihan strategi coping sedang berkembang (Santrock, 2022). Oleh karena itu, dominasi penggunaan *emotion-focused coping* dalam penelitian ini menjadi relevan untuk dipahami dalam konteks perkembangan remaja.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa remaja panti cenderung mengandalkan *emotion-focused coping* dengan tingkat penggunaan sedang. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan keterbatasan kontrol remaja terhadap stresor eksternal (Reis et al. 2021; Compas et al. 2016). Studi lain juga mengungkapkan bahwa remaja di lingkungan institusional lebih sering memilih strategi penghindaran atau penilaian ulang positif karena minimnya dukungan emosional langsung (Aslam et al. 2022; Nair et al. 2023). Hal ini sejalan dengan temuan Seaton (2021) dalam *Palgrave Handbook of Positive Education* yang menyebutkan bahwa coping merupakan keterampilan penting dalam membangun resiliensi pada anak dan remaja yang hidup di bawah tekanan lingkungan.

Meskipun emotion-focused coping bermanfaat dalam meredakan emosi jangka pendek, strategi ini tidak menyelesaikan akar permasalahan. Ketergantungan pada strategi ini dapat menyebabkan akumulasi stres berulang apabila remaja tidak mampu menghadapi sumber tekanan secara langsung. Dalam konteks panti asuhan, kondisi ini menjadi semakin signifikan karena remaja menghadapi keterbatasan kontrol terhadap aturan dan rutinitas. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya memahami dominasi emotion-focused coping tidak hanya sebagai fenomena psikologis, tetapi juga sebagai tantangan praktis dalam mendukung kesejahteraan remaja panti.

Sebaliknya, *problem-focused coping* terbukti lebih adaptif dalam jangka panjang karena membantu individu membangun keterampilan pemecahan masalah yang berkelanjutan (Umjani, 2024; Purnama et al. 2023; Makhubela, 2021). Akan tetapi, penelitian ini menemukan bahwa remaja panti belum optimal dalam menggunakan strategi ini. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah keterbatasan dukungan sosial serta lingkungan panti yang kurang memberi kesempatan bagi remaja untuk melatih keterampilan problem solving. Penelitian Glawing et al. (2023) memperkuat

hal ini dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting yang dapat memperkuat penggunaan problem-focused coping pada individu dalam kondisi penuh tekanan.

Selain itu, hasil penelitian terbaru terkait coping akademik juga menekankan manfaat problem solving bagi remaja. Singh (2023) menjelaskan bahwa strategi coping berbasis problem solving mampu meningkatkan efikasi diri dan menurunkan tingkat stres jangka panjang. Dengan demikian, kurangnya penggunaan problem-focused coping pada remaja panti dapat menjadi indikator perlunya intervensi untuk memperkuat keterampilan ini. Bila hal ini dapat ditingkatkan, maka remaja tidak hanya mampu mengelola emosi sesaat, tetapi juga menyelesaikan sumber stres secara lebih efektif.

Dari sudut pandang praktis, penelitian ini menegaskan perlunya intervensi yang lebih terarah bagi remaja panti. Program yang dapat diimplementasikan antara lain psikoedukasi, konseling kelompok, pelatihan regulasi emosi, serta pembelajaran keterampilan *problem solving*. Intervensi ini dapat membantu remaja mengembangkan keseimbangan antara *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur tentang coping stress remaja panti, tetapi juga menyediakan dasar praktis bagi pengembangan program intervensi psikososial di panti asuhan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa remaja panti asuhan lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping* dalam menghadapi stres, dengan tingkat penggunaan pada kategori sedang. Hasil uji Paired Sample T-Test juga menunjukkan bahwa skor rata-rata emotion-focused coping lebih tinggi dibandingkan problem-focused coping, tanpa adanya perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini menegaskan bahwa remaja panti lebih sering meredakan tekanan emosi dibandingkan menyelesaikan sumber masalah secara langsung. Dari sisi praktis, penelitian ini merekomendasikan agar pihak pengelola panti mengembangkan program dukungan psikososial yang mencakup pelatihan regulasi emosi, penguatan keterampilan sosial, konseling kelompok, serta manajemen stres berbasis seni atau ekspresi diri. Intervensi tersebut diharapkan dapat membantu remaja meningkatkan keseimbangan antara emotion-focused coping dan problem-focused coping.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan adanya eksplorasi yang lebih mendalam mengenai peran dukungan sosial, pengalaman traumatis, dan pola asuh di panti sebagai faktor yang memengaruhi pilihan coping. Penelitian komparatif antara remaja panti dan remaja yang tinggal bersama keluarga juga penting dilakukan untuk memahami perbedaan kontekstual. Selain itu, penelitian longitudinal dapat digunakan untuk memantau perubahan strategi coping dari waktu ke waktu, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang perkembangan adaptasi psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arora, J., & Kumar, V. V. (2023). Coping as a mediator in the relationship between Trait emotional intelligence and adolescent stress. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2292070>
- Aslam, Z., Saeed, M., & Ahmad, R. (2022). Emotional and behavioral problems and coping strategies among adolescent orphans. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 42(2), 331–344.
- Menunjukkan bahwa remaja panti lebih sering menggunakan emotion-focused coping.

- Azahra, J. S. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi: Vol. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan Validitas (4 th). Pustaka Pelajar.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, Emotion Regulation and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review Bruce. *Physiology & Behavior*, 176(1), 139–148. <https://doi.org/10.1037/bul0000110.Coping>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636–650. <https://doi.org/10.1038/nrn3313>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gibbons, C. (2024). Stress, Coping, Burnout and Mental Health in the Irish Police Force. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 39(2), 348–357. <https://doi.org/10.1007/s11896-023-09638-7>
- Glawing, C., Karlsson, I., Kylin, C., & Nilsson, J. (2023). Work-related stress, stress reactions and coping strategies in ambulance nurses: A qualitative interview study. *Journal of Advanced Nursing*, 80(2), 538–549. <https://doi.org/10.1111/jan.15819>
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for the behavioral sciences* (10th ed.). Cengage Learning.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003117452>
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2019). Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97–104.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). stress, appraisal, and Coping Springer. Company. <https://epdf.pub/stress%25-appraisal-and-coping-html>
- Lio, S., & Sembiring, K. (2019). Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 52–61. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.170>

- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Makhubela, M. (2021). Coping styles and psychological well-being among South African adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), 45.
- Nair, P., Abdul Kareem, M., & Joseph, A. (2023). Coping strategies and resilience among institutionalized adolescents: An exploratory study. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 112–123.
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Pebriani, A. S., & Susanti, R. E. (2024). Gambaran Tingkat Stres Remaja Panti Asuhan di Kota Padang Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin. *Yasin*, 4(6), 1198–1206. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.3920>
- Puspitasari, W., & Hidayat, A. (2023). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian psikologi. *Jurnal Psikometri Indonesia*, 5(2), 101–115. <https://doi.org/10.21009/jpi.052.03>
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Rasmun. (2004). Stres, Koping dan Adaptasi. CV. Sagung Seto.
- Reis, D. E. X. dos, Surjaningrum, E. R., & Herdiana, I. (2021). Analisis Analisis Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent Setelah Ditinggal Suami: Literatur Sistematis Review. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1378–1388. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.570>
- Sahoo, S., & Khess, C. R. J. (2010). Prevalence of depression, anxiety, and stress among young male adults in India: A dimensional and categorical diagnoses-based study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(12), 901–904. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181fe75dc>
- Santrock, J. W. (2022). *Adolescence* (17th ed.). McGraw Hill.
- Seno, A. B., & Rahayu, M. (2024). Regulasi Emosi dalam Strategi Coping Stress bagi Narapidana dalam Pembinaan Kepribadian (Studi Kasus Rutan Kelas IIB Pandeglang) 1* Ario Bimo Seno, 2 Mulyani Rahayu. *Journal of Management*, 17(1), 203–211.
- Seaton, E. K. (2021). The role of coping skills for developing resilience among children and adolescents. In M. L. Kern & M. L. Wehmeyer (Eds.), *The Palgrave Handbook of Positive Education* (pp. 259–276). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_14
- Singh, E. J. (2023). Coping strategies for adolescents dealing with academic stress. *Journal of Adolescent Research*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/369972217>
- Sugiyono. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. PT Alfabert.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Umjani, S. U. (2024). Dampak Positif Coping Stress terhadap Kesehatan Mental Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 115–127. <https://doi.org/10.29300/istisyfa.v1i2.2420>
- Widhiarso, W. (2010). Pengembangan Skala Psikologi : Lima Kategori Respons ataukah Empat Kategori Respons ? January 2011, 1–5.

http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/widhiarso_2010_-_respon_alternatif_tengah_pada_skala_likert.pdf

Yuliani, W., & Supriatna, E. (2023). *Metode Penelitian Bagi Pemula* (P. Utomo (ed.); Pertama). Widina Bhakti Persada Bandung.