



14.55%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 5 FEB 2025, 4:35 PM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

IDENTICAL 0.79% **CHANGED TEXT** 13.75% **QUOTES** 0.44%

Report #24671827

4 36 73 BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masa dewasa awal menjadi periode transisi yang menuntut individu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Pada masa tersebut, individu tengah membangun identitas diri yang kokoh, merintis karir, dan menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks. Salah satu tantangan terbesar pada tahapan ini adalah quarter-life crisis, di mana individu mulai mempertanyakan siapa dirinya dan apa tujuan hidupnya. **81** Tekanan dari berbagai sumber seperti keluarga, teman sebaya, dan media sosial seringkali menjadi pemicu utama pada proses quarter-life crisis ini. Seperti yang ditekankan oleh, quarter-life crisis dan kesulitan sosial merupakan hal yang umum terjadi pada masa ini. Quarter-life crisis tidak hanya terjadi pada masa remaja saja melainkan dapat pula terjadi pada masa dewasa. Erikson menjelaskan bahwa quarter-life crisis ialah tahapan untuk dapat membuat suatu keputusan terkait berbagai permasalahan yang berkaitan dengan identitas diri. Selain itu, tekanan untuk mencapai kesuksesan karir juga menjadi faktor yang memperumit proses pencarian identitas pada masa dewasa awal. Keinginan untuk dihargai, memiliki status sosial yang tinggi, dan penghasilan yang memadai seringkali menjadi prioritas utama. Namun, tidak semua individu mampu untuk mencapai hal tersebut. Kegagalan dalam mencapai ekspektasi sosial dapat menyebabkan rendah diri, perasaan tidak berharga, dan bahkan isolasi

sosial . Dalam penelitian yang dilakukan oleh terhadap dewasa awal di pekanbaru bahwa individu pada usia 20-an seringkali merasa kesulitan beradaptasi dengan tuntutan dewasa awal yang Jannah et al. (2021) (Jannah & Satwika, 2021) (Sembring et al., 2024) Herawati & Hidayat, 2020) ditandai dengan kebingungan identitas, frustrasi dalam hubungan dan karir, serta kecemasan akan masa depan yang tidak pasti. Selain berdampak pada persepsi diri, quarter-life crisis yang dialami oleh individu dewasa awal juga berdampak pada hubungan interpersonal. Pencarian jati diri yang tengah berlangsung seringkali membuat seseorang kesulitan untuk menjalin hubungan yang mendalam dan bermakna. Seperti yang ditekankan oleh bahwa pengalaman dan hubungan romantis memiliki peran krusial dalam membentuk konsep diri yang positif. Namun, ketika proses pencarian jati diri terhambat, maka individu cenderung mengalami isolasi sosial. Hal ini sejalan dengan teori intimacy versus isolation yang dikemukakan oleh Erikson. Pada tahap dewasa awal, individu berupaya untuk membangun hubungan intim dengan orang lain seperti membentuk pertemanan yang sehat. Keberhasilan dalam membangun hubungan tersebut menandakan tercapainya intimacy . Sebaliknya, ketidakmampuan membangun hubungan yang sehat akan berujung pada isolation . Permasalahan-permasalahan yang terjadi pada dewasa awal dapat diatasi dengan berbagai macam cara. Coping adalah cara yang dilakukan oleh individu untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya . Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas merupakan salah satu bentuk coping yang efektif. Dukungan sosial dapat memberikan rasa aman dan diterima, yang sangat penting bagi proses penyembuhan dan pertumbuhan individu .

124 > Sayangnya, tidak semua individu memilih coping yang sehat. Coping yang tidak adaptif, seperti penyalahgunaan narkoba, seringkali dipilih sebagai jalan pintas untuk mengatasi perasaan negatif. Namun, alih-alih memberikan solusi, perilaku ini justru memperburuk situasi dan merusak 2 Chrisnatalia & Ramadhan, (2022) (Santrock, 2019) (Carver et al., 1989) (Mahmud, 2024) kualitas hidup individu . 61 109 > Terdapat tiga tipe dari

coping , yaitu problem focused coping, emotion focused coping, dan dysfunctional coping .

Problem focused coping berfokus kepada penyelesaian masalahnya secara langsung. Sedangkan emotion focused coping lebih menekankan pada pengaturan emosi akibat permasalahan yang muncul. Dysfunctional coping perilaku maladaptif yang justru memperburuk situasi seperti penyalahgunaan narkoba. Masa dewasa awal menjadi masa peralihan yang dimulai pada awa usia dua puluhan dan berakhir pada usia dua puluhan . Secara spesifik, tugas perkembangan yang akan dihadapi oleh individu dewasa awal ialah mandiri secara emosional dan ekonomi, mandiri memilih pasangan hidup, serta mandiri secara sosial dan karir . Mandiri secara emosional ialah individu mampu membuat keputusan sendiri tanpa bergantung kepada orang lain sehingga mereka dapat bertindak secara mandiri dan bertanggung jawab atas pilihan hidupnya. Mereka juga dapat lebih toleransi terhadap perbedaan pendapat sebagai tanda kematangan emosional. Sense of humor menjadi salah satu aspek penting untuk dapat membantu individu beradaptasi dan mengatasi permasalahan yang dialami oleh individu terutama pada dewasa awal. Individu dewasa awal dengan sense of humor yang tinggi enderung lebih mampu mengatasi stres dan membangun hubungan sosial yang positif, sehingga meningkatkan kesejahteraan mereka . Kemandirian emosional yang ditandai dengan kemampuan membuat keputusan sendiri dan toleransi terhadap perbedaan pendapat semakin memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan sense of humor yang baik dan kemandirian emosional yang matang, maka individu dapat lebih fleksibel dalam beradaptasi dan mencari solusi atas permasalahan yang di hadapi. Ketergantungan 3 (Mahmud, 2024) (Carver, 1997) (Santrock, 2019) (Dwilianto et al., 2024) (Amando & Sulistiasih, 2024) emosional yang tinggi dan ketidakmampuan untuk mengatasi perbedaan atau konflik dengan cara yang adaptif dapat mendorong individu untuk menggunakan coping strategies yang maladaptif . Dysfunctional coping merupakan salah satu tipe dari coping strategies yang maladaptif dan sense of humor menjadi salah satu sub-tipe dari



tipe coping strategies tersebut. Di masa dewasa awal, individu secara bertahap mulai mandiri secara finansial yang ditandai dengan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan keluarga serta pengelolaan keuangan yang efektif. Tugas perkembangan dewasa awal yang kedua, yaitu mandiri memilih pasangan hidup. Menentukan pilihan hidup menjadi momen yang krusial dalam fase dewasa awal. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tanggung jawab untuk membangun hubungan yang bermakna. Kehidupan pernikahan tidak dapat dihindarkan dari yang namanya permasalahan. Konflik dalam pernikahan menyangkut hal-hal seperti keuangan, pendidikan anak, hubungan pertemanan, hubungan keluarga besar, pembagian kerja dalam rumah tangga, dsb. Dalam penelitian yang dilakukan oleh , responden menjelaskan bahwa ia telah menentukan kriteria dalam memilih pasangan dengan melihat pengalaman orang lain dalam berumah tangga. Dalam menyelesaikan masalah, responden laki-laki lebih dominan untuk menyelesaikan masalah dengan melihat hal-hal baik dalam suatu situasi dan mengatasi masalah dengan mencari solusinya secara langsung/ aktif. Sementara itu, responden perempuan cenderung lebih menyalahkan dirinya sendiri sebagai penyebab dari terjadinya permasalahan, mengelola emosi akibat adanya permasalahan tersebut, dan mencari makna mengapa permasalahan tersebut dapat terjadi. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa responden laki-laki lebih 4 (Khotimah & Dewi, 2023) (Dwilianto et al., 2024) (Dwilianto et al., 2024) (Istiqomah et al., 2015) Istiqomah et al. (2015) menggunakan coping strategies yang problem focused coping dibandingkan dengan responden perempuan yang menggunakan coping strategies yang emotion focused coping. 12 Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh yang mendapatkan hasil bahwa responden perempuan cenderung lebih menggunakan emotion focused coping dibandingkan problem focused coping karena perempuan lebih sering untuk mencurahkan isi hati, meminta bantuan kepada orang terdekat, dan menghindar sementara dari permasalahan yang terjadi. Tugas perkembangan dewasa awal yang terakhir ialah mandiri secara sosial dan karir. Mandiri

secara sosial digambarkan dengan individu yang telah diterima oleh lingkungan sekitarnya dan menunjukkan ciri-ciri seperti memiliki tanggung jawab sosial, pekerjaan, tingkat pendidikan yang memadai, keterlibatan dalam aktivitas keagamaan, dan kesediaan untuk melaksanakan tugas-tugas yang akan diberikan. Individu yang telah mencapai kematangan sosial umumnya mampu membuat keputusan mandiri terutama dalam perencanaan karir. Kemandirian karir diwujudkan melalui upaya gigih individu untuk mencapai tujuan profesional, terlibat dalam berbagai aktivitas sosial dan senantiasa mengembangkan diri. Salah satu tantangan terbesar untuk dewasa awal ialah transisi dari pendidikan menuju dunia kerja. Mahasiswa seringkali dihadapkan dengan keadaan yang tidak stabil dan ketidakpastian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh terhadap mahasiswa yang sedang skripsi menjelaskan bahwa salah satu subjek di penelitiannya, yaitu SM ketika mengalami kendala terhadap skripsinya maka ia akan mem-browsing dan pergi ke perpustakaan untuk mencari referensi. Apabila ia mengalami kebingungan dalam mengolah data 5 Elvika dan Tanjung (2023) (Dwilianto et al., 2024) (Dwilianto et al., 2024) Saihu et al. (2021) skripsinya, maka ia akan meminta bantuan kepada teman-temannya. Selain itu, SM juga menjelaskan bahwa ketika merasa pusing saat mengerjakan skripsi maka ia akan beristirahat sejenak dan setelahnya melanjutkan kembali apabila sudah dirasa lebih tenang. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa SM memiliki kombinasi coping strategies, yaitu problem focused coping dan emotion focused coping. Dalam menghadapi permasalahan pada tugas perkembangan dewasa awal, resiliensi menjadi kunci untuk dapat membantu individu dalam mengatasi permasalahan. **88** Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat berkembang di tengah permasalahan yang sedang dihadapi. Individu yang memiliki resiliensi tinggi melihat permasalahan sebagai tantangan, bukan ancaman serta lebih mampu untuk mengelola tekanan dan memanfaatkan situasi sulit sebagai peluang untuk dapat berkembang. Namun, tidak semua individu dewasa awal

memiliki tingkat resiliensi yang sama. Contoh subjek SM dalam penelitian menunjukkan tingkat resiliensi yang baik terlihat dari bagaimana individu tersebut mengkombinasikan coping strategies yang adaptif seperti problem focused coping dan emotion focused coping untuk mengatasi tekanan akademiknya. Hal tersebut menunjukkan bahwa resiliensi mendukung keberhasilan individu dalam menghadapi permasalahan. Resiliensi juga berperan penting dalam mendukung kemandirian emosional, ekonomi, dan sosial pada masa dewasa awal. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung akan mengelola konflik, beradaptasi dengan perubahan, dan mencapai tujuan mereka dengan lebih efektif . **121** Resiliensi memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Apabila individu memiliki resiliensi, maka mereka 6 (Connor & Davidson, 2003) (Ichsano et al., 2024) (Saihu et al., 2021) (Amalia & Cahyanti, 2021) dapat menyelesaikan/ menghadapi permasalahan yang terjadi. Dengan memiliki kemampuan resiliensi yang kuat, maka individu dapat meningkatkan kualitas hidup dengan membantu mereka untuk mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan yang dialami, bertahan ditengah tekanan serta tantangan yang dihadapi dalam kehidupan (Putri dan Laeli, 2024). **63** Individu dengan coping strategies tipe problem focused coping akan menghadapi masalah secara langsung dan berusaha untuk mencari solusi agar menghilangkan atau mengubah sumber permasalahannya . Hal tersebut dapat meningkatkan resiliensi dengan membantu individu dalam mengontrol situasi dan mengurangi permasalahan. Disisi lain, individu dengan coping strategies tipe emotion focused coping akan menghadapi masalah dengan berfokus pada penyelesaian dampak emosi ketika menghadapi situasi yang menekan . Perpaduan antara tipe problem focused coping dan emotion focused coping memungkinkan individu untuk menyesuaikan respons mereka sesuai dengan konteks dan efektivitas dalam menghadapi masalah . Dalam kasus SM yang menggunakan kedua coping strategies secara seimbang, terlihat bahwa coping strategies tidak hanya meningkatkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah, melainkan juga memperkuat ketangguhannya dalam menghadapi tekanan akademik. Hal tersebut

menunjukkan bahwa coping strategies dapat menjadi mediator penting dalam mengembangkan resiliensi individu. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kemampuan untuk menggunakan coping strategies yang adaptif cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah, sehingga mereka lebih rentan untuk menggunakan strategi maladaptif dalam menyelesaikan masalah. Strategi ini sering kali tidak menyelesaikan masalah dan justru memperburuk keadaan. 7 (Putra & Nuradina, 2023) (Elvika & Tanjung, 2023) (Valladolid, 2021) (Gati et al., 2024) Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dan coping strategies bersifat dua arah, yaitu tingkat resiliensi dapat memengaruhi pilihan coping strategies individu atau coping strategies yang digunakan oleh individu dapat meningkatkan/mengurangi tingkat resiliensi individu. Peneliti telah melakukan wawancara terhadap ketiga subjek dengan kriteria dewasa awal usia 21 – 39 tahun. Subjek pertama, yaitu GP yang merupakan seorang laki-laki dengan usia 33 tahun yang menjelaskan bahwa ketika menghadapi suatu permasalahan beliau akan mencari tahu penyebab dan mencoba untuk memikirkan solusi yang paling tepat untuk dapat menyelesaikan permasalahan tersebut. GP menjelaskan apabila memiliki permasalahan dalam suatu pekerjaan, maka beliau akan mengevaluasi kira-kira apa yang salah, meminta masukan/saran dari rekan kerja, dan mencoba strategi yang baru untuk dapat menyelesaikan permasalahan tersebut. Hal tersebut dapat membuat GP merasa lebih tenang jika fokus terhadap tindakan yang bisa di kontrol olehnya karena beliau merasa memiliki kemajuan dan masalah lebih mudah untuk dapat diatasi. Jika disimpulkan GP memiliki coping strategies dengan tipe problem focused coping yang berfokus terhadap bagaimana cara untuk mencari solusi terhadap permasalahannya. Dengan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa GP memiliki resiliensi yang tinggi karena menunjukkan kemampuan untuk tetap tenang, mampu berpikir logis, dan aktif membuat solusi untuk dapat menyelesaikan permasalahannya. Subjek kedua, yaitu SS yang merupakan seorang perempuan yang berusia 25 tahun, SS menjelaskan



bahwa ia merupakan individu yang ketika menghadapi masalah maka ia akan menenangkan dirinya terlebih dahulu. Hal tersebut dapat membantu SS untuk mengontrol emosi yang dirasakan sehingga tidak terlalu panik ketika menyelesaikan permasalahannya. 8 Selain itu, SS juga sering mendengarkan musik/menonton film untuk dapat mengalihkan pikirannya dari permasalahan yang ada. Setelah lebih tenang, biasanya SS akan bisa berpikir lebih jernih dan menerima situasi yang terjadi meskipun pada saat itu belum menemukan solusi yang tepat untuk dapat menyelesaikan permasalahannya. Jika disimpulkan maka SS memiliki coping strategies dengan tipe emotion focused coping dengan menenangkan diri terlebih dahulu dan mengalihkan pikirannya sehingga nantinya dapat menyelesaikan masalah dengan tepat. Dengan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa SS memiliki resiliensi yang tinggi karena kemampuan yang dimiliki untuk dapat mengelola emosi dan menjaga ketenangan diri di tengah permasalahan yang sedang dihadapinya. 123 Subjek ketiga, yaitu NF yang berjenis kelamin laki-laki dan berusia 22 tahun. NF menjelaskan bahwa ketika menghadapi suatu permasalahan ia cenderung menghindari masalah dengan cara melarikan diri seperti menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game. NF merasa bahwa permasalahan yang dihadapinya dapat hilang dengan sendirinya. NF juga mengaku merasa cemas dan takut untuk menghadapi kenyataan bahwa permasalahan tersebut sedang dihadapinya. Selain itu, NF juga sering merasa bersalah setelah menghindari permasalahan dan merasa terjebak dengan siklus tersebut karena tidak tahu bagaimana untuk dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik. Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa NF memiliki coping strategies dengan tipe dysfunctional coping karena berusaha untuk menghindari permasalahan tanpa usaha untuk dapat menyelesaikan permasalahannya. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa NF memiliki resiliensi yang cukup rendah karena memiliki kesadaran terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya dan perasaan bersalah setelah menghindari permasalahan. 9 Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek tersebut, dapat



disimpulkan bahwa terdapat perbedaan coping strategies yang digunakan oleh individu dewasa awal dalam menghadapi permasalahan. Coping strategies secara signifikan memengaruhi tingkat resiliensi masing-masing individu dewasa awal. Subjek GP yang menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi dengan menerapkan problem focused coping. Ia aktif untuk mencari solusi, mengevaluasi situasi, dan meminta masukan dari orang lain. Perilaku tersebut memungkinkan untuk GP merasa lebih tenang dan mampu mengatasi masalah secara efektif. Selain itu, subjek SS juga menunjukkan resiliensi yang tinggi dengan menggunakan emotion focused coping. Ia memprioritaskan untuk mengelola emosi seperti menenangkan diri dan mengalihkan pikiran sebelum akhirnya dapat menyelesaikan permasalahannya. Perilaku tersebut dapat membantu SS untuk menghadapi masalah dengan tenang dan rasional. Sebaliknya, subjek NF menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah dengan menggunakan dysfunctional coping. Ia cenderung menghindari masalah dan melarikan diri yang justru dapat memperburuk situasi dan membuatnya merasa cemas serta merasa bersalah. Berdasarkan uraian sebelumnya, tuntutan untuk mencapai kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan seperti emosional, finansial, hubungan interpersonal, dan karir pada masa dewasa awal dapat secara signifikan memengaruhi kemampuan resiliensi dan coping strategies individu. Individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung menggunakan coping strategies yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan mengembangkan keterampilan baru. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan dengan lebih efektif dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh terhadap 183 mahasiswa di Italia yang menjelaskan bahwa 10 (Rismelina, 2020) Sagone dan Caroli (2014) mahasiswa dengan resiliensi tinggi cenderung menyelesaikan permasalahan mereka dengan cara menafsirkannya secara positif dan mencari berbagai macam solusi terhadap permasalahan tersebut. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah, cenderung akan menyelesaikan permasalahan mereka dengan cara menghindarinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh

terhadap 151 mahasiswa kedokteran di All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) mendapatkan hasil bahwa resiliensi memiliki hubungan positif terhadap coping strategies . Individu yang memiliki nilai resiliensi tinggi lebih memungkinkan untuk menggunakan coping strategies dengan sub-tipe positive appraisal dan social support seeking agar dapat membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara resiliensi dan coping strategies pada wanita dewasa awal. Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden dengan resiliensi yang tinggi cenderung lebih memilih coping strategies yang lebih baik dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Meskipun terdapat banyak penelitian yang membahas tentang resiliensi dan coping strategies , namun sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada populasi anak-anak, remaja, ataupun mahasiswa serta membatasi pengukuran coping strategies pada satu atau dua tipe saja coping strategies seperti p roblem focused coping atau emotion focused coping . Penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya yang mana populasi dalam penelitian ini ialah dewasa awal dengan rentang usia 21 – 39 tahun, baik laki-laki maupun perempuan dan mengukur tiga tipe coping strategies seperti problem focused coping, emotion focused coping, dan dysfunctional coping . Penelitian ini menjadi sangat signifikan mengingat masa dewasa awal merupakan 11 Sonika et al., (2019) Sani (2019) periode transisi yang krusial, di mana individu akan menghadapi berbagai tantangan baru yang membutuhkan kemampuan adaptasi dan mengatasi masalah yang tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana resiliensi dan coping strategies berperan dalam membantu individu dewasa awal untuk mengatasi berbagai tantangan hidup.

1 4 6 10 14 17
24 25 53 1.2 Rumusan Masalah Masalah yang menjadi focus utama dalam penelitian ini adalah 4 5 “Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dan coping strategies pada dewasa awal 1 4 6 10 14 17 21 24 36 53 83 97 1.3 Tujuan Penelitian Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan

antara resiliensi dan coping strategies pada dewasa awal. 1 4 6 10 14 17 21 24 36 53

83 1.4 Manfaat Penelitian 1.4 4 10 13 17 30 58 1 Manfaat Teoritis Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk memberikan informasi/wawasan ilmu pengetahuan dan memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi klinis terkait dengan resiliensi dan coping strategies pada dewasa awal. Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan bagi peneliti selanjutnya terutama dalam konteks resiliensi dan coping strategies .

1.4.2 Manfaat Praktis Manfaat praktis pada penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan memberikan informasi yang bermanfaat bagi individu 12 untuk mengembangkan keterampilan coping strategies yang lebih adaptif. 55 71 13 BAB II

TINJAUAN PUSTAKA 2.1 Coping Strategies 2.1 7 21 39 1 Definisi Teoritis Beberapa ahli telah mendefinisikan coping . menjelaskan coping sebagai 1 2 “ Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person 7 21 39 Berdasarkan penjelasan tersebut , mengartikan sebagai upaya dalam mengubah pola pikir dan tindakan untuk mengatasi tuntutan dari lingkungan maupun diri sendiri yang dirasakan melebihi kemampuan individu. Sementara menjelaskan coping sebagai “ The process of executing that response . Hal ini dapat dijelaskan sebagai cara individu dalam memberikan respon terhadap suatu permasalahan. Kemudian juga menjelaskan bahwa coping sebagai “ Coping is defined as a conscious response to external stressful or negative situation . Hal ini dijelaskan sebagai suatu respon yang diberikan oleh individu secara sadar ketika menghadapi permasalahan atau kondisi negatif secara eksternal. Perbedaan definisi dari ketiga tokoh tersebut ialah yang lebih menekankan untuk mengubah kognitif dan perilaku pada individu terhadap situasi stres. yang lebih berfokus kepada tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh individu dalam merespon atau menyelesaikan permasalahan. Sementara lebih menekankan pada kesadaran individu dalam Lazarus dan Folkman (1984) (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141). Lazarus dan Folkman (1984) Carver

et al. (1989) (Carver et al., 1989, p. 267) Endler dan Parker (1994) (Endler & Parker, 1994, p. 50) Lazarus dan Folkman (1984) Carver et al. (1989) Endler dan Parker (1994) merespon situasi stres dan lebih berfokus pada aspek eksternal dari situasi/permasalahan yang dihadapi. Ketiga definisi tersebut memiliki pandangan yang berbeda terhadap coping strategies . Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan definisi milik yang lebih berfokus kepada bagaimana cara individu untuk dapat menyelesaikan permasalahannya. Dalam rentang waktu 10 tahun terakhir, definisi/teori milik telah digunakan oleh 6.220 penelitian. Penelitian yang menggunakan definisi milik ialah yang membahas mengenai gambaran dari coping strategies pada mahasiswa. Kemudian penelitian lain, yaitu terkait dengan coping strategies pada mahasiswa. 2.1.2 Tipe Dalam penelitiannya, memiliki tiga tipe, yaitu problem focused coping, emotion focused coping , dan dysfunctional coping yang didalamnya terdapat 14 sub-tipe. Sub- tipe pada mengalami pembaharuan pada masing- masing tipenya, seperti emotion focused coping yang mengalami pembaharuan pada sub-tipe positive reinterpretation and growth menjadi positive reframing. Penggabungan sub-tipe tersebut karena keduanya memiliki konsep yang sama untuk mengubah makna dari peristiwa/permasalahan yang dialami. Tipe dysfunctional coping juga mengalami pembaharuan pada sub-tipe focus on and venting of emotions menjadi venting dan mental disengagement menjadi self-distraction . Untuk sub- tipe focus on and venting of emotions menjadi venting dengan alasan fokus utama dari kedua sub-tipe tersebut ialah mengekspresikan emosi. Kemudian untuk sub-tipe, mental disengagement menjadi self-distraction digabungkan karena self- distraction lebih umum untuk digunakan dalam menggambarkan 15 Carver et al. (1989) Carver et al. (1989) Carver et al. (1989) Nursadrina dan Andriani (2020) Lestari (2021) Carver et al. (1989) Carver (1997) upaya mengalihkan perhatian dari peristiwa/permasalahan yang dialami oleh individu. Selain itu, tipe problem focused coping menghilangkan sub-tipe restraint coping dan suppression of competing activities karena

kedua sub-tipe tersebut tidak membuktikan adanya coping strategies yang efektif atau relevan dalam banyak situasi. Setelah melakukan penambahan dan menghilangkan sub-tipe, kembali menambahkan sub-tipe, self-blame dan humor pada tipe dysfunctional coping. Penambahkan sub-tipe seperti self-blame dan humor dianggap penting karena sering digunakan oleh individu dalam menyelesaikan masalahnya meskipun tidak selalu efektif untuk dilakukan. Ketiga tipe serta 14 sub-tipe didalamnya, yaitu: a) Problem focused Coping Individu menyelesaikan masalah dengan cara mengubah sumber permasalahan yang dimilikinya. Terdapat tiga sub-tipe, yaitu: 1. Active Coping Individu melakukan tindakan untuk mengambil langkah dalam mengurangi, menghilangkan, dan memperbaiki permasalahan yang terjadi ataupun dampak dari permasalahan yang dialaminya tersebut.

19 2. Planning Tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi permasalahan dengan membuat perencanaan, berpikir tentang langkah yang harus diambil, dan menentukan langkah/cara yang terbaik untuk mengatasi permasalahannya tersebut. 3. Seeking of Instrumental Social Support 16 Carver (1997) (Carver, 1997) (Carver, 1997) Tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mencari dukungan sosial di lingkungan sekitar dalam menghadapi permasalahannya. b) Emotion focused Coping Mengelola atau mengurangi rasa emosi yang dipicu oleh suatu permasalahan. Terdapat lima sub-tipe, yaitu: 1. 50 Seeking of Emotional Social Support Ketika menghadapi suatu permasalahan, individu mendapatkan dukungan empati, moral, dan simpati dari orang-orang di sekitarnya. 2. Positive Reframing Individu mengelola emosi distress yang dirasakan, bukan menghadapi permasalahan yang dirasakan. 3. Acceptance Individu menerima situasi dan keadaan yang membuatnya merasakan stres. 4. Denial Individu menolak situasi yang dapat membuatnya merasa stres dan tidak percaya bahwa permasalahan yang dialaminya itu benar adanya. 66 5. Turning to Religion Dalam menghadapi permasalahan, individu akan lebih banyak mempelajari dan lebih dekat kepada agamanya. Individu tersebut membutuhkan dukungan emosional kepada Tuhan dari agamanya sehingga dapat membantunya untuk mencapai

tujuan dan membantunya untuk mengatasi stres. c) Dysfunctional Coping

Dysfunctional coping dapat terjadi apabila coping strategies dengan tipe lainnya yang lebih efektif untuk dilakukan, namun 17 menjadi tidak

efektif apabila secara terus-menerus digunakan dalam jangka waktu yang

panjang. Terdapat enam sub-tipe, yaitu: 1. Venting Individu memusatkan

perhatian kepada kesulitan ataupun kekesalan yang dirasakan dan kemudian

akan melampiaskan perasaannya. 2. Behavioral Disengagement Individu

mengurangi usaha dalam menghadapi stres. 7 45 66 Bahkan individu tersebut

dapat menyerah dalam mencapai tujuan yang menjadi sumber dari terjadinya stres. 3.

Self-Distraction Individu melakukan berbagai macam aktivitas untuk

mengalihkan perhatian dari rasa stres yang dirasakan dengan cara

melamun, tidur, ataupun menonton televisi. 4. Alcohol-drug Disengagement

Individu mengatasi permasalahannya dengan mengonsumsi alkohol atau

obat-obatan. 5. Humor Individu mengatasi permasalahannya dengan membuat

lelucon terhadap permasalahan tersebut. 6. Self-Blame Individu menyalahkan

dirinya atas permasalahan yang dihadapi. 2.1.3 Faktor-Faktor yang

Memengaruhi Berdasarkan terdapat lima faktor yang memengaruhi coping

strategies sebagai berikut: a) Self-Esteem Self-esteem merujuk pada

sejauh mana individu dapat menghargai dirinya sendiri. Individu dengan

self-esteem tinggi 18 Carver et al. (1989), cenderung menggunakan

problem focused coping karena mereka percaya diri untuk dapat

menghadapi dan menyelesaikan permasalahan secara langsung. Namun tidak

menutup kemungkinan individu dengan self-esteem tinggi cenderung

menggunakan emotion focused coping dengan mencari dukungan agar dapat

membantu mereka mengelola emosi dengan baik. Sebaliknya, individu dengan

self-esteem rendah lebih mungkin menggunakan dysfunctional coping seperti

menghindari masalah yang dapat memperburuk situasi. b) Locus of Control

Locus of control merujuk pada sejauh mana individu percaya bahwa

mereka dapat memiliki kendali atas permasalahan yang dihadapinya.

Individu dengan internal locus of control lebih mungkin menggunakan

problem focused coping karena mereka merasa tindakannya dapat memengaruhi



hasil dalam mengatasi permasalahannya secara aktif. Mereka juga lebih efektif menggunakan emotion focused coping karena percaya pada kemampuannya dalam mengelola emosi. Sebaliknya individu dengan external locus of control cenderung menggunakan dysfunctional coping seperti menyerah dan bergantung kepada keberuntungan. c) Hardiness Merupakan karakteristik pada individu yang memungkinkan untuk melihat perubahan dan tantangan sebagai peluang agar bertumbuh dan berkembang. **28** Hardiness terdiri dari tiga dimensi, yaitu commitment, control, dan challenge . Individu dengan hardiness tinggi cenderung lebih resilien, yaitu memiliki kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau trauma, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan. Individu dengan hardiness tinggi cenderung menggunakan problem focused coping untuk mencari solusi dan merencanakan 19 tindakan yang lebih efektif dalam menghadapi permasalahannya. Individu juga menggunakan emotion focused coping untuk menerima situasi/permasalahan yang terjadi. Sementara itu, individu dengan hardiness yang rendah lebih rentan menggunakan dysfunction coping dengan menghindari masalah tanpa mencari solusi yang jelas. Dalam hal ini, resiliensi memiliki keterkaitan yang erat dengan hardiness . Meskipun keduanya saling terkait, namun hardiness lebih berfokus pada sikap dan pandangan seseorang terhadap kehidupan sementara resiliensi lebih menekankan pada kemampuan untuk mengatasi permasalahan. Individu dengan hardiness yang tinggi cenderung akan memandang permasalahan sebagai peluang yang baik untuk dapat bertumbuh dan berkembang dalam membantu memecahkan permasalahannya dengan lebih efisien . d) Type A Behavior Individu dengan type a behavior cenderung kompetitif, ambisius, dan mudah stres. Individu dengan tipe tersebut lebih rentan terhadap stres karena terdorong untuk selalu berhasil dan mencapai suatu target. Individu dengan problem focused coping menyelesaikan masalah dengan cara menyusun rencana dengan detail untuk menyelesaikan permasalahan. Individu cenderung menggunakan emotion focused coping untuk meredakan frustrasi mereka dengan cara mengalihkan pikiran ke hal-hal yang positif, seperti

berolahraga, berbelanja, dsb. Sementara itu, individu dengan dysfunction coping cenderung memiliki sifat yang perfeksionis, bekerja secara berlebihan, atau melampiaskan frustrasi pada orang lain apabila menghadapi suatu permasalahan. e) Trait Anxiety Individu dengan trait anxiety cenderung memiliki karakteristik yang mudah merasa cemas saat mengalami permasalahan. Meskipun mudah merasa cemas, individu dengan 20 (Nuroso & Harsono, 2022) problem focused coping cenderung berfokus kepada aspek-aspek yang dapat mereka kendalikan untuk dapat mengurangi rasa cemas dengan cara mencari informasi tambahan agar dapat menyelesaikan permasalahannya. Individu dengan emotion focused coping lebih berfokus kepada perasaan cemas mereka seperti mencari dukungan emosional dari teman ataupun keluarga. Sementara itu, individu dengan dsyfunctional coping cenderung menghindari permasalahan karena merasa terjebak dan tidak tahu harus bagaimana mengatasi permasalahan mereka. 2.2 Resiliensi 2.2 1

Definisi Teoritis menjelaskan resiliensi sebagai ³ “ Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity . Hal tersebut dijelaskan bahwa kualitas pribadi yang dimiliki oleh individu untuk dapat berkembang di tengah permasalahan yang sedang dihadapi. Kemudian menjelaskan bahwa resiliensi ialah “ Resilience is the human capacity to deal with, overcome, learn from, or even be transformed by the inevitable adversities of life . Hal tersebut dijelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat menghadapi, mengatasi, belajar, ataupun berubah saat permasalahan hadir dalam kehidupan. Selain itu, juga mendeskripsikan resiliensi sebagai “ The capacity of a dynamic system to withstand or recover from significant challenges that threaten its stability, viability, or development . Hal tersebut dijelaskan bahwa 21 Connor dan Davidson (2003), (Connor & Davidson, 2003, p. 76) Grotberg (2003) (Grotberg, 2003, p. 1) Masten (2011) (Masten, 2011, p. 494) kemampuan dari sistem dinamis untuk dapat bertahan dari tantangan besar yang mengancam stabilitas, keberlangsungan hidup, atau perkembangan individu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori

milik karena resiliensi merupakan sifat yang melekat pada diri individu dan menjadi sumber kekuatan yang konsisten dalam menghadapi permasalahan. Kemudian juga dijelaskan bahwa resiliensi sebagai proses untuk berkembang sehingga dapat diartikan sebagai evaluasi bagi diri sendiri agar menjadi sosok yang lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, teori resiliensi milik juga dapat digunakan dalam berbagai macam konteks, seperti kesehatan mental, stres kerja, dan trauma sehingga memungkinkan untuk peneliti agar mengadaptasi dan menerapkan konsep resiliensi dalam berbagai studi dan populasi. Dalam rentang waktu 10 tahun terakhir, definisi/teori milik telah digunakan oleh 1.400 penelitian. Penelitian yang menggunakan definisi/teori milik ialah terkait self compassion dan resiliensi dengan subjek mantan narkoba dewasa awal dan terkait resiliensi pada emerging adulthood . 2.2.2 Faktor yang Memengaruhi Berdasarkan Connor dan Davidson. (2003) terdapat beberapa faktor pada resiliensi, yaitu: a) Personal Competence, High Standard and Tenacity Individu dengan resiliensi yang tinggi akan selalu memberikan usaha yang terbaik untuk dapat mencapai suatu tujuan. Individu tersebut akan memandang permasalahan yang sedang dihadapi sebagai suatu hal yang positif. Selain itu mereka juga tidak mudah merasa putus asa, tidak mudah menyerah, dan 22 Connor dan Davidson (2003) Connor dan Davidson (2003) Connor dan Davidson (2003) Febrinabilah dan Listiyandini (2016) Lekatompessy et al. (2023) tidak memandang masalah sebagai suatu hal yang menakutkan melainkan menganggapnya sebagai suatu tantangan. b) Trust in One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effects of Stress Individu dengan resiliensi yang tinggi tidak akan ragu dalam mengambil suatu keputusan atas permasalahan yang terjadi sesuai dengan instingnya walaupun keputusan tersebut merupakan keputusan yang sulit. Individu tersebut mampu menoleransi efek-efek negatif dari permasalahan yang terjadi dengan melihat sisi humoris pada permasalahannya. Selain itu, mereka juga memandang permasalahan yang dihadapi sebagai sumber kekuatan

agar menjadi individu yang lebih baik. c) Positive Acceptance of Change and Secure Relationships Individu dengan resiliensi yang tinggi tidak akan kaku dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dan mereka akan menyesuaikan dirinya terhadap permasalahan yang terjadi sehingga tidak mengalami penurunan performa. Selain itu mereka juga memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, seperti orang tua, teman dekat, ataupun pasangan. d) Control Individu dengan resiliensi yang tinggi memiliki kontrol diri yang baik sehingga mereka mengetahui tujuan dari hidupnya, mengetahui apa yang harus dilakukan saat menghadapi permasalahan, dan mengetahui kemana mereka harus meminta pertolongan saat menghadapi permasalahan, dan mengetahui tindakan apa yang harus dilakukannya agar dapat mencapai suatu tujuan. e) Spiritual Influences Individu dengan resiliensi yang tinggi percaya bahwa Tuhan memberikan suatu permasalahan pada kehidupannya karena suatu alasan yang baik dan percaya atas kuasa Tuhan. 2.3 Kerangka Berpikir Dewasa awal memiliki berbagai macam permasalahan dari mulai ekonomi, sosial, dan psikologis yang dapat memengaruhi tugas dalam perkembangan mereka. Cara individu dalam menyelesaikan permasalahan cukup beragam, seperti problem focused coping (berfokus kepada permasalahan), emotion focused coping (mengelola emosi), dan dysfunctional coping (menghindari permasalahan). Problem focused coping dianggap efektif dalam mengurangi stress, seperti mahasiswa yang bergabung ke dalam organisasi untuk mencari dukungan sosial. Emotion focused coping mengelola emosi negatif tanpa mengatasi permasalahannya, seperti mengalihkan perhatian atau mencari dukungan spiritual. Dsyfunctional coping menggunakan coping strategies yang tidak sehat seperti kekerasan yang dapat memperburuk keadaan. Menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan problem focused coping dapat membantu individu untuk menyelesaikan masalah dan mengurangi dampak negatif dari permasalahan tersebut. Emotion focused coping dapat membantu individu untuk menenangkan dirinya dalam waktu yang singkat dalam menyelesaikan permasalahannya. Sementara itu, dysfunctional coping dapat memperburuk

keadaan dan dapat menyebabkan permasalahan secara berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan rasa stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Faktor lingkungan dapat mendorong individu untuk menggunakan coping strategies tertentu, seperti trauma atau kegagalan dapat mendorong individu untuk menggunakan coping strategies dengan tipe dysfunctional coping. Penggunaan coping strategies seringkali bersifat situasional dan dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan. Misalnya seseorang menggunakan problem focused coping untuk mencari 24 solusi atas masalah pekerjaannya, kemudian beralih ke emotion focused coping untuk mengatasi perasaan sedih akibat putus cinta. Dysfunctional coping dianggap sebagai coping strategies yang kurang efektif dalam mengatasi masalah karena cenderung memperburuk situasi atau menunda masalah. Namun, dysfunctional coping tetap dapat digunakan oleh individu terutama dalam situasi yang sangat stres atau ketika individu merasa tidak memiliki pilihan lain. Akan tetapi, penggunaan jangka panjang dari dysfunctional coping dapat berdampak negatif untuk kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Coping strategies dapat diperoleh melalui kombinasi pembelajaran formal dan informal. Pembelajaran formal seperti pelatihan atau pendidikan dengan memberikan panduan secara terstruktur dan sistematis untuk menghadapi masalah. Sementara, pembelajaran informal seperti pengalaman sehari-hari atau belajar dari orang lain dengan membantu individu mengembangkan cara-cara yang sesuai dengan kebutuhan/situasi. Dengan kombinasi tersebut, individu dapat memiliki coping strategies yang adaptif untuk menghadapi permasalahan. Coping strategies yang digunakan oleh individu akan berpengaruh terhadap tingkat resiliensi, yang mana resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dan bangkit kembali setelah menghadapi suatu permasalahan. Penggunaan coping strategies yang adaptif seperti problem focused coping dan emotion focused coping dapat memperkuat resiliensi yang dimiliki oleh individu. Sedangkan dysfunctional coping yang terus-menerus dapat melemahkan resiliensi dan berdampak negatif untuk kesejahteraan mental individu.

Resiliensi dapat dikembangkan melalui pengalaman dan juga pembelajaran, baik secara formal melalui pendidikan dan pelatihan maupun secara informal melalui pengalaman hidup dan 25 interaksi sosial. Dengan coping strategies yang efektif dan lingkungan yang mendukung, individu dapat mengembangkan resiliensi yang membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan baik. Masa dewasa awal merupakan masa-masa kritis dalam perkembangan individu yang mana mereka harus menghadapi berbagai macam tantangan dalam segi karir, hubungan interpersonal, dan kemandirian. Penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengetahui hubungan antara resiliensi dan coping strategies pada dewasa awal dalam menghadapi suatu permasalahan. Kebaharuan dalam penelitian ini ialah eksplorasi fenomena yang lebih beragam dari mulai coping strategies dengan tipe problem focused coping, emotion focused coping, hingga dsyfunctional coping. Kemudian penelitian yang menghubungkan kedua variabel (resiliensi dan coping strategies) dengan spesifik subjek dewasa awal masih jarang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengeksplorasi hubungan antara resiliensi dan coping strategies pada individu dewasa awal dengan harapan dapat memberikan edukasi serta wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana cara mereka untuk dapat mengelola permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini, peneliti menduga terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan coping strategies pada individu dewasa awal sebagaimana terlihat pada gambar di bawah. Gambar 2.1 Ilustrasi Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: 26 H₀ : Tidak terdapat hubungan antara resiliensi dan coping strategies pada dewasa awal H_a : Terdapat hubungan antara resiliensi dan coping strategies pada dewasa awal 27

BAB III METODE PENELITIAN 3.1 Pendekatan Penelitian

Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif yang merupakan sebuah penelitian yang didasarkan oleh variabel dari setiap responden untuk mendapatkan skor berupa nilai numerik yang nantinya akan dilakukan analisis secara statistik untuk diskoring dan

di interpretasikan . Adapun penelitian ini termasuk ke dalam penelitian korelasional yang akan melihat apakah terdapat hubungan antara resiliensi dan coping strategies . 104 Penelitian korelasional ialah penelitian yang mengukur dan menjelaskan arah serta tingkat hubungan antara dua variabel . 3.2

Variabel Penelitian Mengacu pada variabel merujuk pada karakteristik yang dapat diukur dan berbeda-beda antar subjek penelitian. Dalam penelitian ini, fokus utama variabel ialah resiliensi yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengatasi tekanan dan coping strategies yang merupakan berbagai macam cara yang digunakan oleh individu untuk menghadapi masalah. 57 3.2

8 57 1 Definisi Operasional Coping Strategies Coping strategies didefinisikan secara operasional sebagai skor total dari masing-masing tipe pada alat ukur Brief COPE. Tipe-tipe pada alat ukur tersebut ialah problem focused coping , emotion focused coping , dan dysfunctional coping (Indikator pengukuran pada alat ukur ini adalah apabila skor pada tipe problem focused coping lebih tinggi dibandingkan kedua tipe lainnya, maka hasil skor tersebut dapat dikategorikan (Gravetter & Forzano, 2018) (Gravetter & Forzano, 2018) Gravetter dan Forzano (2018), Carver et al., 1989). bahwa individu menyelesaikan permasalahan dengan berfokus kepada sumber permasalahannya. Kemudian, jika hasil skor pada tipe emotion focused coping lebih tinggi dibandingkan kedua tipe lainnya, maka hasil skor tersebut dapat dikategorikan bahwa individu menyelesaikan permasalahan dengan mengelola atau mengurangi rasa emosi sebagai suatu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut. Sementara itu, jika hasil skor pada tipe dysfunctional coping lebih tinggi dibandingkan kedua tipe lainnya, maka hasil skor tersebut dapat dikategorikan bahwa individu menggunakan strategi lain yang dirasanya lebih efektif dalam jangka pendek dan tidak efektif untuk digunakan apabila dalam jangka yang panjang. 3.2 2 Definisi Operasional Resiliensi Dalam penelitian ini, resiliensi diukur dengan menggunakan alat ukur Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Nantinya skor yang diperoleh akan mencerminkan kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan. 54 Semakin

tinggi skor, maka akan semakin besar kemampuan seseorang untuk dapat bangkit dari kesulitan. Sebaliknya skor rendah mengindikasikan tingkat resiliensi yang lebih rendah. 23 35 57 62 77 3.3 Populasi dan Sampel Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan ialah dewasa awal. Berdasarkan data dari SUSENAS (Survei Sosial Ekonomi Nasional) pada tahun 2023, jumlah pemuda di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 64,16 juta jiwa. Usia pemuda menurut Undang-undang Nomor 40 tahun 2009 ialah “warga negara Indonesia yang berusia 16 sampai 30 tahun . 6 8 14 20 23 65 Dengan jumlah tersebut, maka jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan dengan taraf kesalahan 5% melalui tabel penentuan jumlah sampel milik Isaac dan Michael 29 (BPS, 2023) (sebagaimana dikutip dalam). 10 Oleh karena itu, dalam penelitian ini jumlah subjek yang diperlukan adalah minimal 386. 50 113 Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling .

Non-probability sampling ialah metode pengumpulan data berdasarkan dengan kemudahan akses tanpa mencantumkan seluruh populasi yang diketahui secara pasti dengan tujuan untuk menghindari adanya bias (Teknik non-probability sampling yang digunakan dalam penelitian ini berjenis convenience sampling . Convenience sampling ialah teknik pengambilan data berdasarkan dengan ketersediaan subjek, lokasi subjek, dan kemauan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian ini (menjelaskan bahwa usia dewasa awal ialah dimulai dari 20 tahun-an dan berakhir di usia 30 tahun-an. Oleh karena itu, karakteristik subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah dewasa awal dengan usia antara 21 – 39 tahun

. 3.4 Instrumen Penelitian Terdapat dua instrumen yang digunakan, yaitu Brief COPE yang dikembangkan oleh untuk mengetahui cara yang dilakukan oleh individu untuk merespon permasalahan yang dialami dan resiliensi dengan alat ukur Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang dikembangkan oleh untuk mengukur tingkat ketahanan individu dalam menghadapi permasalahan mereka. 3.4.1 Deskripsi Instrumen Brief COPE Pada awalnya, alat ukur coping strategies bernama COPE Inventory yang dikembangkan oleh . Aitem pada alat ukur COPE Inventory berjumlah 60

aitem. Jumlah 30 Sugiyono, 2019 Gravetter & Forzano, 2018). Gravetter & Forzano, 2018). Santrock (2019) Carver et al. (1989) Connor dan Davidson (2003) Carver et al. (1989) tersebut dianggap terlalu banyak, sehingga responden menjadi tidak sabar ketika menjawab pernyataan yang diberikan Oleh karena itu, menyederhanakan aitem COPE Inventory dan menciptakan alat ukur yang bernama Brief COPE dengan total aitem, yaitu 28 aitem. Dengan mengurangi jumlah aitem tersebut, alat ukur ini menjadi lebih efisien dan tidak membebani responden dengan pertanyaan yang terlalu banyak. Hal tersebut juga dapat membantu peneliti untuk mengumpulkan data dengan lebih cepat dan tingkat respon yang lebih tinggi karena responden tidak merasa kelelahan saat mengisi kuesioner yang panjang. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur Brief COPE yang telah diterjemahkan dan disesuaikan dengan konteks di Indonesia oleh Namun, dalam penelitian tersebut terdapat aitem yang mengalami kesalahan translasi sehingga dosen pembimbing menghubungi peneliti. Nilai reliabilitas dan validitas pada penelitian ialah nilai reliabilitas sebesar 0,640 – 0,828 dengan masing- masing tipe, yaitu problem focused coping sebesar 0,828, emotion focused coping sebesar 0,640, dan dysfunctional coping sebesar 0,757. **5** Pengujian reliabilitas dapat dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitasnya sebesar $\geq 0,7$. Sementara untuk uji validitas, Siaputra et al. (2023) menggunakan discriminant content validity yang menunjukkan bahwa sebagian besar aitem dalam tipe problem focused coping, emotion focused coping, dan dysfunctional coping memiliki validitas yang baik. Namun, aitem 24 pada tipe emotion focused coping serta aitem 6 dan 8 pada tipe dysfunctional coping perlu dipertimbangkan kembali karena dianggap kurang efektif dalam mengukur konstruk, yaitu coping strategies. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi dan di uji reliabilitasnya oleh Siaputra et al. (2023). Hasil 31 (Carver, 1997). Carver (1997) Siaputra et al. (2023). Siaputra et al. (2023) (Shultz et al., 2014) pengujian yang dilakukan oleh Siaputra et al. (2023) menunjukkan

bahwa masing-masing aitem memiliki tingkat reliabilitas yang berbeda-beda.

Hasil pengujian pada tipe problem focused coping , yaitu 0,828 dan

tipe dysfunctional coping memiliki nilai reliabilitas, yaitu 0,757.

Berdasarkan hasil pengujian pada kedua tipe tersebut, maka tipe problem

focused coping dan dysfunctional coping memiliki nilai reliabilitas yang

tinggi. Hal tersebut berbeda pada tipe emotion focused coping yang

menunjukkan hasil pengujian, yaitu 0,640. Artinya, tipe tersebut memiliki

nilai reliabilitas yang cukup. Oleh karena itu, dapat disimpulkan jika

reliabilitas alat ukur Brief COPE oleh Siaputra et al., (2023), dapat

digunakan dalam konteks budaya Indonesia. 8 Alat ukur Brief COPE ini

menggunakan bentuk respon dari skala likert . 2 18 55 Skala likert digunakan

untuk mengukur sikap atau pendapat individu terhadap fenomena tertentu

dengan menunjukkan tingkat persetujuan responden dari setiap pertanyaan yang diberikan .

Pada alat ukur Brief COPE , skala likert memiliki rentang skala

1 sampai 4 dengan pilihan jawaban “1: Saya Tidak Melakukan Ini Sama Sekali ,

“2: Saya Melakukannya Ini Sedikit , “3: Saya Melakukan Ini Dalam Jumlah Sedang

, “4: Saya Sering Melakukan Ini). Aitem-aitem tersebut nantinya

akan dihitung dengan cara menjumlahkan dari setiap tipe yang diperoleh

untuk diinterpretasikan. Contoh aitem dalam instrumen ini adalah “Saya menerima

kenyataan bahwa masalah tersebut telah terjadi . Aitem-aitem pada alat ukur

Brief COPE dapat dilihat pada tabel 3.1. 32 (Suwandi, 2019) Tabel

3.1 Blue Print Brief COPE Dimensi Nomor Aitem Jumlah Aitem Problem

Focused Coping 2, 7, 10, 14, 23, 25 6 Emotion Focused Coping 5,

12, 15, 17, 20, 22, 24, 27 8 Dysfunctional Coping 1, 3, 4, 6*,

8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 26, 28 14 Total Aitem 28

Keterangan: *Eliminasi aitem 3.4.2 Deskripsi Instumen Resiliensi Peneliti

menggunakan alat ukur Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang

disusun oleh dan telah dikembangkan oleh Namun, peneliti menggunakan

alat ukur Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang telah

diterjemahkan serta disesuaikan dengan konteks di Indonesia oleh .

Dalam penelitian yang dilakukan oleh mendapatkan nilai reliabilitas

sebesar 0,868. Nilai reliabilitas tersebut dapat diartikan bahwa alat ukur memiliki kualitas yang baik dan mampu untuk mengukur konstruk dalam penelitian. Peneliti menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang memiliki 10 aitem dan bentuk respon Skala Likert. CD-RISC 10 item dirancang sebagai alat ukur multidimensional, yang berarti alat ukur ini terdiri dari berbagai komponen dan memungkinkan untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap terkait resiliensi pada individu.

Rentang Skala Likert yang digunakan oleh alat ukur tersebut ialah rentang skala 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban “1: Sangat Tidak Sesuai”, “2: Tidak Sesuai”, “3: Sesuai”, “4: Sangat Sesuai”.

Aitem-aitem tersebut nantinya akan dihitung dengan cara melakukan total secara keseluruhan untuk mengetahui tingkat ketahanan individu dalam menghadapi permasalahan mereka Contoh aitem dalam 33 Connor dan Davidson (2003) Campbell-Sills dan Stein (2007). Gina dan Fitriani (2022) Gina dan Fitriani (2022) instrumen ini adalah “Saya mampu beradaptasi dengan perubahan”.

3.5 Pengujian Psikometri 3.5.1 Pengujian Psikometri Brief COPE a. Uji Validitas Dalam penelitian ini, uji validitas yang digunakan untuk alat ukur Brief COPE adalah metode construct validity karena alat ukur tersebut telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh . Construct validity merupakan salah satu jenis validitas yang ditunjukkan ketika skor yang diperoleh dari suatu pengukuran berperilaku sama persis dengan variabel itu sendiri (

Untuk melihat korelasi antar aitem dan skor total antar aitem per-dimensi, maka peneliti menggunakan Pearson’s. Tabel 3.2 Uji Validitas Tipe Problem Focused Coping Aitem CS2 CS7 CS10 CS14 CS23 CS25

CS2 — CS7 0,444** — CS10 0,424** 0,410** — CS14 0,367* 0,379* 0,170 — CS23 0,278 0,382** 0,390** 0,069 — CS25 0,417** 0,541** * 0,348* 0,404** 0,252 — Total CS- PFC 0,722** * 0,788**

* 0,671** * 0,572** * 0,580** * 0,734** * Keterangan: CS: Coping Strategies PFC: Problem Focused Coping *p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001 Uji construct validity untuk tipe problem focused coping menunjukkan bahwa

semua aitem memiliki korelasi signifikan 34 Siaputra et al. (2023) Gravetter & Forzano, 2018). dengan rentang total skor, yaitu 0,572 – 0,788. Aitem dengan korelasi tertinggi adalah CS25 ($r = 0,541$; $p < 0,001$), sedangkan aitem dengan korelasi terendah adalah CS14 ($r = 0,170$; $p < 0,001$). Hasil dari setiap aitem pada tipe problem focused coping secara signifikan mampu mengukur konstruk yang diukur. Dapat dilihat pada tabel 3.2 terkait hasil uji validitas dari coping

strategies tipe problem focused coping. Tabel 3.3 Uji Validitas Tipe Emotion Focused Coping Aitem CS5 CS12 CS15 CS17 CS20 CS22 CS24

CS27 CS5 — CS12 0,148 — CS15 0,385* * -0,040 — CS17 0,446* * 0,397* * 0,278 — CS20 0,246 0,423* * 0,179 0,435* * — CS22 0,149 0,085 0,206 0,264 0,019 — CS24 0,330* 0,337* 0,350* 0,565* ** 0,484* ** 0,180 — CS27 0,147 0,000 0,321* 0,144 0,167 0,349* 0,307* — Total CS- EFC 0,598* ** 0,536* ** 0,568* ** 0,632* ** 0,626*

** 0,459* * 0,738* ** 0,531* ** Keterangan: CS: Coping Strategies EFC: Emotion Focused Coping * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$ Hasil uji construct validity pada tipe emotion focused coping menunjukkan bahwa aitem tersebut memiliki korelasi yang signifikan dengan rentang total skor, yaitu 0,459 – 0,738. Aitem CS24 memiliki korelasi tertinggi ($r = 0,565$; $p < 0,001$), sementara aitem CS15 memiliki korelasi terendah ($r = -0,040$; $p < 0,01$). 35 Dapat dilihat pada tabel 3.3 terkait

hasil uji validitas dari coping strategies tipe emotion focused coping

. 36 Tabel 3.4 Uji Validitas Tipe Dsyfuntional Coping Aitem CS1 CS3 CS4 CS6 CS8 CS9 CS11 CS13 CS16 CS18 CS19 CS21 CS26 CS28 CS1 —

CS3 0,049 — CS4 0,094 0,404* * — CS6 0,181 -0,106 -0,351* — CS8 0,011 0,471* * 0,389* * -0,531** * — CS9 0,090 0,189 0,137 -0,009 0,465* * — CS11 0,218 0,443* * 0,695* ** -0,396** 0,417* * 0,054 — CS13 0,271 0,458* * 0,288 -0,169 0,461* * 0,116 0,414* * — CS16 0,084 0,249 0,472* * -0,224 0,365* 0,084 0,308* 0,467* * — CS18 0,172 0,300* -0,027 0,184 0,032 0,204 0,048 0,334* 0,016 — CS19 0,504* ** 0,314* 0,141 0,101 0,263 0,220 0,196 0,368*

REPORT #24671827

0,268 -0,016 — CS21 0,014 0,182 0,090 -0,078 0,126 0,162 0,158
 0,302* 0,180 0,342* 0,136 — CS26 0,159 0,494*** 0,564*** -0,183
 0,396* * 0,140 0,532*** 0,527*** 0,633*** 0,063 0,311* 0,488*
 ** — CS28 0,191 0,129 -0,106 0,107 0,026 0,281 -0,023 0,265 -0,137
 0,551*** 0,119 0,404** 0,132 — Total CS- DC 0,449** 0,653*
 ** 0,543** -0,042 0,541*** 0,434** 0,587** 0,722**
 0,530** 0,454* 0,556*** 0,473** 0,741*** 0,401**

Keterangan: CS: Coping Strategies 29 DC: Dsyfunctional Coping *p<0,05

p<0,01 *p<0,001 30 Berdasarkan tabel 3.4 terkait hasil uji

construct validity pada tipe dysfunctional coping menunjukkan bahwa aitem
 tersebut memiliki korelasi yang signifikan dengan rentang total skor,
 yaitu 0,401 – 0,741. Aitem CS11 (r= 0,695; p< 0,001) memil
 iki korelasi tertinggi artinya aitem tersebut memiliki kontribusi yang
 sangat kuat terhadap konstruk yang diukur. sementara aitem CS8 memiliki
 korelasi terendah (r= -0,531; p< 0,001). Namun terdapat total aitem
 yang tidak signifikan dan perlu untuk dipertimbangkan agar di revisi,
 yaitu aitem CS6 (r= -0,042).

111 Dapat dilihat pada tabel 3.4 terkait hasil uji validitas dari coping strategies tipe dysfunctional coping . b. 38 Uji

Reliabilitas Uji reliabilitas pada alat ukur Brief COPE yang dimiliki
 oleh adalah metode internal consistency dengan jenis coefficient alpha/cronbach's alpha .

Coefficient alpha/cronbach's alpha merupakan penilaian dari suatu
 tes berdasarkan korelasi antar aitem-nya . 5 Pengujian reliabilitas dapat

dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitasnya sebesar $\geq 0,7$. Hasil
 koefisien reliabilitas dari alat ukur Brief COPE pada tipe problem
 focused coping adalah 0,769, pada tipe emotion focused coping adalah
 0,736, dan pada tipe dyscfunctional coping adalah 0,812. Oleh karena
 itu, alat ukur Brief COPE pada masing-masing dimensinya dapat dikatakan
 reliabel. Dapat dilihat pada Lampiran 3. c. Analisis Aitem Dalam
 penelitian analisis aitem dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan
 nilai dari koefisien reliabilitas dan validitas dari suatu alat ukur,
 namun analisis aitem tidak selalu meningkatkan validitas skala .

Analisis aitem yang dilakukan dalam penelitian ini adalah item discrimination .

31 Item 30 Carver et al. (1997) (Shultz et al., 2014) (Shultz et al., 2014) (Azwar, 2012) discrimination ialah sejauh mana suatu aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang akan diukur . Menurut aitem dengan nilai koefisien korelasi $\geq 0,25$ dianggap mampu untuk membedakan aitem-aitem dalam alat ukur dengan baik. Peneliti melakukan eliminasi secara bertahap dari korelasi aitem yang paling rendah. Dari 28 aitem yang telah dikembangkan oleh , peneliti melakukan eliminasi pada dimensi dysfunctional coping dengan aitem CS6 (- 0,214) aspek behavioral disengagement . Setelah melakukan eliminasi terhadap aitem tersebut, koefisien reliabilitas mengalami peningkatan menjadi 0,812 dengan rentang item-rest correlation 0,258 – 0,685. Dapat dilihat pada Lampiran 5. 3.5.

2 Pengujian Psikometri Resiliensi a. Uji Validitas Uji validitas yang digunakan untuk alat ukur CD-RISC adalah metode construct validity karena alat ukur tersebut telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh . Construct validity merupakan salah satu jenis validitas yang ditunjukkan ketika skor yang diperoleh dari suatu pengukuran berperilaku sama persis dengan variabel itu sendiri (Untuk melihat korelasi antar aitem dan skor total antar aitem, maka peneliti menggunakan Pearson's. 31 (Azwar, 2012) Azwar (2012) Carver et al. (1989) Gina dan Fitriani (2022) Gravetter & Forzano, 2018). 32 Tabel 3.5 Uji

Validitas Alat Ukur CD-RISC Aitem RS1 RS2 RS3 RS4 RS5 RS6 RS7 RS8

RS9 RS10 RS1 — RS2 0,684** * — RS3 0,196 0,304* — RS4 0,514**

* 0,676** * 0,306* — RS5 0,476** * 0,497** * 0,282 0,533** * —

RS6 0,501** * 0,577** * 0,296* 0,559** * 0,518** * — RS7 0,612**

* 0,557** * 0,124 0,651** * 0,383** 0,470** — RS8 0,537** *

0,481** * 0,021 0,459** 0,488** * 0,549** * 0,421** — RS9 0,563**

* 0,587** * 0,138 0,423** 0,308* 0,647** * 0,607** * 0,400** —

RS10 0,630** * 0,696** * 0,263 0,676** * 0,415** 0,519** * 0,690**

* 0,394** 0,604** * — Total RS 0,787** * 0,840** * 0,401**

0,802** * 0,672** * 0,773** * 0,762** * 0,661** * 0,733** *

0,810** * Keterangan: RS: Resiliensi * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$ 32 33

Berdasarkan tabel 3.5 terkait hasil uji construct validity pada variabel resiliensi menunjukkan bahwa aitem tersebut memiliki korelasi yang signifikan dengan rentang total skor, yaitu 0,401 – 0,840. Aitem RS10 ($r = 0,696$; $p < 0,001$) memiliki korelasi tertinggi artinya kedua aitem tersebut memiliki kontribusi yang sangat kuat terhadap konstruk yang diukur. Sebaliknya, aitem RS8 ($r = 0,021$; $p < 0,001$) menunjukkan korelasi yang rendah. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa alat ukur CD-RISC terbukti valid karena tiap aitem mampu mengukur konstruk resiliensi. b. 38 54 Uji Reliabilitas Uji reliabilitas

pada alat ukur CD-RISC milik adalah metode internal consistency dengan jenis coefficient alpha/cronbach's alpha . Coefficient alpha/cronbach's alpha merupakan penilaian dari suatu tes berdasarkan korelasi antar aitem-nya . 5 Pengujian

reliabilitas dapat dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitasnya sebesar $\geq 0,7$.

Hasil koefisien reliabilitas dari alat ukur CD- RISC adalah 0,897

maka alat ukur tersebut dapat dikatakan reliabel. Dapat dilihat pada

Lampiran 4. c. Analisis Aitem Dalam penelitian analisis aitem dilakukan

dengan tujuan untuk meningkatkan nilai dari koefisien reliabilitas dan

validitas dari suatu alat ukur, namun analisis aitem tidak selalu

meningkatkan validitas skala . Analisis aitem yang dilakukan dalam

penelitian ini adalah item discrimination . 25 31 82 Item discrimination ialah

sejauh mana suatu aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok

individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang akan diukur . Menurut aitem

dengan nilai koefisien korelasi $\geq 0,25$ dianggap mampu untuk membedakan

n aitem-aitem dalam alat ukur dengan 33 Connor dan Davidson (2003)

(Shultz et al., 2014) (Shultz et al., 2014) (Azwar, 2012) (Azwar,

2012) Azwar (2012) baik. Dari alat ukur CD-RISC, peneliti tidak

melakukan eliminasi aitem dengan rentang item-rest correlation 0,275

– 0,787. Dapat dilihat pada Lampiran 6. 20 43 3.6 Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan dua macam teknik analisis data untuk menghasilkan

interpretasi, yaitu: 1. 5 Statistik Deskriptif Penelitian ini akan menggunakan teknik analisis deskriptif untuk menyajikan gambaran secara umum mengenai responden seperti jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, status pernikahan, dan penghasilan per-bulan. 5 8 Statistik deskriptif bertujuan untuk mengatur, merangkum, dan menyederhanakan hasil yang diperoleh dari penelitian. Statistik deskriptif yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Standar Deviasi (SD), mean, minimum, dan maximum. 8 2. Statistik Inferensial Penelitian ini akan menggunakan teknik analisis inferensial. Teknik analisis inferensial merupakan metode yang menggunakan hasil dari sampel penelitian untuk membuat generalisasi mengenai populasi. Kemudian dilakukan juga uji ANOVA untuk melihat hubungan antar variabel resiliensi dengan ketiga tipe dari coping strategies. Sebelum analisis dilakukan, penelitian akan melakukan uji homogenitas sebagai salah satu uji asumsi dalam ANOVA. Apabila uji asumsi tidak terpenuhi, maka peneliti melakukan uji Kruskal- Wallis untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel resiliensi dengan tipe dari coping strategies dan uji Post-Hoc untuk mengetahui tipe dari coping strategies manakah yang berbeda dengan resiliensi. 34 (Gravetter & Forzano, 2018) (Gravetter & Forzano, 2018) 3.7 Prosedur Penelitian Dalam penelitian ini, proses pengambilan data kepada subjek memiliki kriteria sesuai yang telah ditentukan sebelumnya. 13 42 Pengambilan data akan dilaksanakan oleh peneliti pada bulan November – Desember 2024 melalui kuesioner online dalam bentuk google form. Berikut langkah-langkah yang akan dilakukan oleh peneliti: 1. 77 Peneliti membuat kuesioner online dalam bentuk google form agar mempermudah penyebaran. 35 107 2. Peneliti akan menyebarkan kuesioner online melalui media sosial seperti WhatsApp, Line, Twitter, Instagram. Peneliti juga melakukan penyebaran melalui offline dengan cara meminta bantuan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman-teman peneliti. 3. Peneliti akan mengumpulkan seluruh data yang telah didapatkan dan mengeliminasi responden apabila tidak sesuai dengan kriteria penelitian. 4. Data yang telah diperoleh secara online

kemudian akan diolah dengan menggunakan JASP 0.19 27 2. 35 36 BAB IV HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN 4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian Dalam penelitian ini, subjek yang terlibat adalah dewasa awal dengan rentang usia 21 – 39 tahun dengan total subjek sebanyak 419 responden. Peneliti tidak melakukan eliminasi responden karena seluruhnya telah memenuhi kriteria yang telah ditentukan. 43 Pengambilan data dilaksanakan secara online dengan menyebarkan google form melalui X, Telegram, Instagram, WhatsApp, dan meminta bantuan kepada teman serta keluarga. Penyebaran kuesioner online ini dilakukan mulai dari bulan November sampai dengan Desember 2024. Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian (N=419) Variabel n (%) Jenis kelamin Perempuan 253 (60,38) Laki-laki 166 (39,62) Usia (Tahun) 21 – 25 224 (22,42) 26 – 30 74 (7,41) 31 – 35 75 (7,51) 36 – 39 46 (4,61) Pendidikan Terakhir SMP – SMA 141 (33,65) Diploma 29 (6,92) Sarjana 225 (53,70) Magister 24 (5,73) Berdasarkan tabel 4.1, penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan jumlah 253 responden (60,38%). Kemudian untuk usia di dominasi oleh rentang usia 21 – 25 tahun dengan jumlah 224 responden (22,42%). Sela in itu, untuk pendidikan di dominasi oleh sarjana dengan jumlah partisipan sebanyak 225 (53,70%). 37 Tabel 4.2 Gambaran Umum Data Diri Subjek Penelitian Variabel n (%) Pekerjaan Karyawan Swasta 185 (44,15) Mahasiswa 172 (41,05) PNS 38 (9,07) Tidak Bekerja 16 (3,82) Wirausaha 5 (1,19) Freelance 3 (0,72) Status Pernikahan Belum/Tidak Menikah 325 (77,57) Menikah 88 (21,00) Bercerai 5 (1,19) Pasangan Meninggal Dunia 1 (0,24) Pernghasil Per-Bulan <Rp5.000.000 209 (49,88) Rp5.000.000 – Rp9.999.999 117 (27,92) Rp10.000.000 – Rp14.999.999 66 (15,75) Rp15.000.000 – Rp 19.999.999 15 (3,58) ≥Rp20.000.000 12 (2,86) Berdasarkan tabel 4.2 terkait gambaran umum data diri, pekerjaan yang dimiliki oleh subjek dalam penelitian ini di dominasi oleh karyawan swasta dengan jumlah responden sebanyak 185 (44,15%) dan mahasiswa sebanyak 173 (41,05%). Sementara itu, untuk status pernikahan lebih didominasi oleh Belum/Tidak Menikah dengan jumlah responden 325

(77,57%). Penghasilan per-bulan yang dimiliki oleh responden dalam penelitian ini didominasi oleh <Rp5.000.000 dengan jumlah responden, yaitu 209 atau sebesar 49,88%. **13 35 45 112** 38 4.2 Analisis Hasil Statistik

Deskriptif 4.2 1 Gambaran Coping Strategies Gambaran coping strategies pada subjek penelitian ini dapat dilihat berdasarkan nilai Z- score dari masing-masing responden. Perhitungan Z- score dilakukan karena masing-masing aitem pada tipe coping strategies memiliki jumlah yang berbeda-beda. Z- score digunakan untuk menunjukkan seberapa besar n suatu skor berbeda dari mean , yang dihitung berdasarkan jumlah dari standar deviasi antara skor tersebut dan mean . Z- score dihitung dengan menggunakan rumus untuk mendapatkan nilai standar pada masing-masing tipe coping strategies . Rumus z- score dapat dilihat pada Lampiran 11. Sebelum melakukan perhitungan z- score , peneliti melakukan pengelompokan tipe coping strategies berdasarkan skor total dari setiap tipe, yaitu problem focused coping , emotion focused coping , dan dysfunctional coping . Tabel 4.3 Gambaran Coping Strategies (N=419)

Tipe Coping Strategies	n (%)
Problem Focused Coping	123 (29,36)
Emotion Focused Coping	125 (29,83)
Dysfunctional Coping	171 (40,81)

Tabel 4.3 menyajikan distribusi frekuensi dari tiga tipe coping strategies yang digunakan oleh responden. Tipe problem focused coping dengan persentase sebesar 29,36% (123), tipe emotion focused coping dengan persentase sebesar 29,83% (125), dan dysfunctional coping dengan persentase sebesar 40,81% (171). Dari ketiga tipe coping strategies tersebut, responden dewasa awal lebih dominan untuk menggunakan dysfunctional coping . 39 (Gravetter & Forzano, 2018) 4.2.2 Gambaran Resiliensi Gambaran resiliensi pada subjek penelitian ini dapat dilihat berdasarkan nilai total skor responden. Dalam penelitian ini, nilai mean empirik (Me= 30,671) lebih tinggi dibandingkan mean teoritik (Mt=25). Artinya, responden dalam penelitian ini memiliki resiliensi yang tinggi dibandingkan dengan rata-rata yang diharapkan berdasarkan alat ukur CD-RISC . Nilai mean, SD, minimal, dan maksimal dapat

dilihat pada Lampiran 12. Nilai standar deviasi ($SD=6,331$) lebih besar dibandingkan selisih antara mean empirik dan mean teoritik sebesar 5,671. Hasil tersebut menunjukkan tingkat penyebaran skor resiliensi responden bervariasi. Artinya skor resiliensi milik responden bervariasi, terdapat responden yang memiliki resiliensi tinggi, sedang, dan juga rendah. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.4 terkait dengan kategorisasi resiliensi yang dimiliki oleh dewasa awal. Tabel 4.4 Kategorisasi Resiliensi Kategori Rentang Skor n (%) Rendah 10 – 20 47 (11,22) Sedang 21 – 30 112 (26,73) Tinggi 31 – 40 260 (62,05) Pengkategorisasian skor total resiliensi ini dilakukan dengan menggunakan rumus/teori milik yang dapat dilihat pada Lampiran 13. 18 Pengkategorisasian tersebut dilakukan dengan melakukan perhitungan dengan menggunakan rumus untuk mendapatkan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki resiliensi yang tinggi dengan jumlah, yaitu 260 (62,05%). 40 Connor dan Davidson (2003) Azwar (2012) 4.3 Analisis Utama 4.3.1 Uji Asumsi Berdasarkan Uji Levene terhadap resiliensi dan ketiga tipe dari coping strategies menunjukkan hasil bahwa asumsi homogenitas tidak terpenuhi ($F(2; 416,000) = 11,565; p < 0,001$). Dengan demikian, peneliti akan menggunakan Kruskal-Wallis untuk menguji resiliensi terhadap ketiga tipe coping strategies. Dapat dilihat pada Lampiran 14. 4.3.2 Uji Hipotesis Uji Kruskal-Wallis dilakukan untuk menguji perbedaan skor resiliensi berdasarkan tipe coping strategies. Dapat dilihat pada Lampiran 15. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tipe coping strategies tersebut ($H(2) = 27,755; p < 0,001$). Perbedaan skor resiliensi dengan tipe coping strategies, menunjukkan hubungan antara resiliensi dengan coping strategies. Oleh karena itu, peneliti melakukan post-hoc test untuk mengidentifikasi tipe coping strategies manakah yang berbeda secara signifikan. Dapat dilihat pada tabel 4.5 terkait dengan uji post-hoc. Tabel 4.5 Post-Hoc Test Comparison z p DC – EFC -5,171 <,001 D

C – PFC -3,090 0,002 EFC – PFC 1,915 0,056 Keterangan: PFC: Problem Focused Coping EFC: Emotion Focused Coping DC: Dysfunctional Coping

41 Pengujian post-hoc dilakukan membandingkan resiliensi terhadap masing-masing tipe dari coping strategies . Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tipe dysfunctional coping berbeda secara signifikan dengan tipe emotion focused coping $z = -5,171$, $p < 0,001$ dan tipe problem focused coping $z = -3,090$, $p = 0,002$. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan antara tipe emotion focused coping dan tipe problem focused coping $z = 1,915$, $p = 0,056$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tipe dysfunctional coping memiliki selisih/berbeda dengan tipe emotion focused coping dan tipe problem focused coping , sementara tipe emotion focused coping dan tipe problem focused coping tidak memiliki selisih/tidak berbeda secara signifikan. Berdasarkan uji post-hoc , tidak terdapat perbedaan signifikan antara problem focused coping dan emotion focused coping , yang menunjukkan bahwa keduanya sama-sama efektif dalam mendukung resiliensi pada individu dewasa awal. Sebaliknya, dysfunctional coping menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan kedua coping strategies , yang mengindikasikan bahwa individu yang lebih sering menggunakan dysfunctional coping cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah. 2 9 34 67 Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara resiliensi dan coping strategies pada individu dewasa awal. 42 BAB V PENUTUP 5.1 Kesimpulan Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara resiliensi dengan berbagai macam tipe coping strategies yang digunakan oleh dewasa awal. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan rentang usia 21 – 25 tahun dan pendidikan terakhir sarjana. 1 9 28 32 101 Penelitian ini memiliki hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan coping strategies pada dewasa awal. 89 Hasil analisis menunjukkan bahwa problem focused coping dan emotion focused coping memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Individu yang menerapkan kedua tipe coping

strategies tersebut, cenderung lebih mampu mengatasi tantangan dan beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapinya. Sebaliknya, dysfunctional coping memiliki hubungan yang lebih lemah dengan resiliensi yang menunjukkan bahwa individu yang sering menggunakan coping strategies cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah dibandingkan dengan individu dewasa awal yang menggunakan problem focused coping ataupun emotion focused coping . Individu yang lebih banyak menggunakan dysfunctional coping lebih rentan terhadap stres dan kurang mampu untuk bangkit dari permasalahan yang dihadapi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemilihan/penggunaan coping strategies yang adaptif berperan penting dalam meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

92 5.2 Diskusi Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan coping strategies pada dewasa awal. 22 71 94 Individu yang menggunakan problem focused coping dan 43 emotion focused coping cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Problem focused coping yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung dapat membantu individu untuk mengembangkan keterampilan adaptasi yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan individu untuk bangkit dari permasalahan yang dihadapi. Sementara itu, emotion focused coping dapat membantu individu dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional, meskipun tidak selalu menyelesaikan akar permasalahan. Dysfunctional coping juga memiliki hubungan dengan resiliensi. Artinya, individu yang lebih sering menggunakan coping strategies tersebut cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah. Dysfunctional coping seperti menghindari masalah atau melampiaskan emosi secara tidak sehat, dapat memperburuk kondisi psikologi dan membuat individu lebih sulit untuk menghadapi permasalahan hidup. Penelitian oleh menunjukkan bahwa dysfunctional coping seperti humor dapat berfungsi sebagai coping strategies yang membantu individu melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Di tempat kerja, penggunaan humor terbukti memiliki dampak positif

terhadap kondisi psikologis individu, termasuk mengurangi tingkat burnout . Namun, penelitian oleh menambahkan bahwa meskipun humor dapat digunakan secara adaptif dalam menghadapi tekanan, penggunaannya yang tidak tepat justru berpotensi meningkatkan stres. Oleh karena itu, penting untuk memahami konteks dan cara humor digunakan sebagai bagian dari coping strategies . Dysfunctional coping menyebabkan resiliensi yang lebih rendah karena coping strategies tidak membantu individu dalam menyelesaikan masalah secara efektif. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh mengungkapkan bahwa 44 Suherman et al., (2024) Laudza dan Dinardinata, (2019) Nurhidayah et al., (2021) individu dengan resiliensi yang rendah cenderung menggunakan coping strategies tipe dysfunctional coping seperti mengabaikan masalah atau menyalahkan diri sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan coping strategies yang tidak tepat dapat menghambat kemampuan individu dalam menghadapi stres dan masalah sehingga berdampak negatif pada resiliensi mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara coping strategies dan tingkat resiliensi, di mana individu dengan coping strategies tipe problem focused coping dan emotion focused coping memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Metodologis Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan populasi penelitian lain seperti mahasiswa, karyawan, remaja, atau kelompok usia lainnya sehingga dapat melihat gambaran resiliensi dan coping strategies pada populasi tersebut. Dengan adanya penelitian selanjutnya tersebut, maka dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait mekanisme dibalik hubungan antara resiliensi dan coping strategies .

5.3.2 Saran Praktis Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dengan coping strategies pada dewasa awal. Berdasarkan hasil tersebut terdapat saran praktis, yaitu: 1. Bagi Individu Untuk meningkatkan resiliensi, individu dapat melatih keterampilan pemecahan masalah dengan mencari solusi saat menghadapi tantangan dan melakukan self-reflection untuk memahami emosi serta respons yang tepat. Teknik

seperti meditasi, journaling, atau berbicara dengan orang 45 yang dipercaya dapat membantu mengelola stres dan membangun ketahanan mental. Mengikuti pelatihan manajemen stres dan pengelolaan emosi juga dapat memperkuat resiliensi dengan memberikan keterampilan adaptif dalam menghadapi tekanan. Bagi individu yang cenderung menggunakan dysfunctional coping, menyadari pola tersebut dan secara bertahap menggantinya dengan strategi yang lebih sehat, seperti mencari dukungan sosial atau aktif mencari solusi, dapat membantu meningkatkan ketahanan psikologis. Bergabung dengan komunitas atau kelompok dukungan juga bermanfaat dalam menciptakan lingkungan yang positif dan memperkuat ketahanan mental melalui pengalaman serta dukungan emosional. Selain itu, penggunaan humor yang tepat dapat menjadi cara efektif untuk meredakan stres dan meningkatkan resiliensi, membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih ringan dan optimis.

2. Bagi Masyarakat Untuk masyarakat, terutama dalam lingkungan keluarga, tempat kerja, dan komunitas dapat membantu individu mengembangkan coping strategies yang lebih adaptif. Institusi pendidikan dan tempat kerja dapat menyediakan program pelatihan coping strategies, baik dalam bentuk seminar, workshop, maupun layanan konseling untuk membekali individu dengan keterampilan dalam menghadapi tekanan hidup. Bagi individu yang cenderung menggunakan dysfunctional coping, dukungan sosial dari keluarga dan teman sangat dibutuhkan, seperti dengan memberikan empati, mendengarkan tanpa menghakimi, serta memberikan dorongan positif. Selain itu, komunitas dan organisasi sosial dapat membentuk grup support yang 46 memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain. Edukasi mengenai pentingnya coping strategies yang sehat juga dapat disebarluaskan melalui media sosial dan platform edukasi agar lebih mudah diakses oleh masyarakat luas. Penggunaan humor yang positif dalam lingkungan sosial juga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat secara keseluruhan. Kampus, tempat kerja, dan komunitas dapat menyelenggarakan sesi terapi tawa atau acara hiburan yang mendorong individu untuk mengelola stres

dengan cara yang lebih ringan dan menyenangkan. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan akses terhadap edukasi mengenai coping strategies yang sehat, masyarakat dapat membantu individu dalam membangun resiliensi yang lebih kuat. DAFTAR REFERENSI

Amando, J., & Sulistiasih. (2024). Hubungan sense of humor dengan psychological well-being pada masa dewasa awal. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling (UBEROSIS)* , 4 (1), 1–12. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>

Azwar, S. (2012). **130 132** *Penyusunan skala psikologi (2nd ed.)*. **130** Pustaka Pelajar.

BPS. (2023). *Statistika pemuda Indonesia 2023 (Vol. 21)*. Badan Pusat Statistik (BPS).

Amalia, S. T., & Cahyanti, I. Y. (2021). **117** *Gambaran resiliensi pada individu dewasa awal terhadap situasi akibat perceraian orangtua*. **74** *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 268–279. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24754>

Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). **11 37 48 52 59 85** *Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience*. **11 37 52** *Journal of Traumatic Stress* , 20 (6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>

Carver, C. S. (1997). **7 9 15 19 26 28 29 32 33 40 44 45 49 51 70 72 84 90** *You want to measure coping but you protocol's too long: Consider the Brief COPE*. **98 119** *International Journal of Behavioral Medicine* , 4 (1), 92–100. **7 9 13 15 19 26 27 28 29 33 40 42 44 48 61 72 75 79**

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). **7 9 19 26 27 28** *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. **9 15 19 26 27 32 33 40 42 49 61 75 76 78 79 102** *Journal of Personality and Social Psychology* , 56 (2), 267–283. **26 33**

Chrisnatalia, M., & Ramadhan, F. A. E. (2022). *Kepuasan hubungan romantis pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh (studi deskriptif)*. **3** *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* , 20 (2), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). **1 2 3 6 11 16 24 25 37 59 60 68 69 80 84 93 95 116** *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. **1 2 3 6 11 16 25 69**

Depression and Anxiety , 18 , 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113> Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). **3** Perkembangan masa dewasa awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)* , 7 (3), 8816–8827. Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). **108** Analisis strategi coping generasi z: Tinjauan terhadap emotion-focused coping dan problem-focused coping. **12** *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* , 10 (1), 19–31. <https://doi.org/10.37064/consilium.v10i1.15334> Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). **44** Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment* , 6 (1), 50–60. **1 3 60** **86** Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). **1 2 3 11 46 60 86 114** Hubungan antara self- compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. **1 2** **3 46** *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* , 1 (1), 19–28. <https://www.researchgate.net/publication/318128264> Gati, N. W., Setiyanto, S., & Pujiyanto, J. S. (2024). Hubungan koping individu dengan tingkat resiliensi paska bencana. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* , 4 (5), 1838–1849. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.14891> Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). **80** Validasi 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) pada ibu bekerja. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)* , 6 (1), 49–57. **96** Gravetter, F. **35 96** J., & Forzano, L.-A. B. (2018). **35 96** *Research methods for the behavioral sciences (6th ed.)*. Cengage Learning. 48 Grotberg, H. (2003). **95** *Resilience for today: Gaining strength from adversity* . Bloomsbury Publishing. **118** Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). **118** Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* , 5 (2), 145– 156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036> Ichsano, A. , Mayangsari, A., Nayla, N., Christcanti, R., Zahra, S. F., & Rizkyanfi, M. W. (2024). Bahasa Indonesia dan resiliensi psikologis: Peran bahasa meningkatkan ketahanan mental individu dalam menghadapi tantangan hidup. **125** *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* , 4 (2), 206–218. Istiqomah, N., Anganthi, N. R. N., & Darajat, M. (2015). Strategi coping pada pasangan pernikahan berorientasi nilai-nilai islam. *Jurnal Indigenous* , 13 (2), 47–54.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23917/indigenous.v13i2.2620> Jannah, M., Rozaina Kamsani, S., & Mohd Ariffin, N. (2021). **56 120** Perkembangan usia dewasa: Tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. **56** Bunayya: Jurnal Pendidikan Anaka , 7 (2), 114–143. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430> Jannah, M., & Satwika, Y. W. (2021). Pengalaman krisis identitas pada remaja yang mendapatkan kekerasan dari orang tuanya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* , 8 (2), 51–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.40842> Khotimah, B. H., & Dewi, D. K. (2023). Gambaran ketergantungan emosional pada dewasa awal yang melakukan konseling online. *Jurnal Penelitian Psikologi (JPP)* , 10 (02), 692–704. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2> Laudza, M. A., & Dinardinata, A. (2019). Hubungan antara penggunaan humor sebagai strategi coping dengan tingkat stres kerja pada karyawan bakery “Tous Les Jours” Kota Administrasi Jakarta Barat. *Jurnal Empati* , 8 (2), 131–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2019.2441> Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **22 26 51 70 76 129** Stress, appraisal, and coping. **22 26 51 70 76 129** Springer Publishing Company. Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023). Resilience in emerging adulthood viewed from social support. *Jurnal Imiah Psikologi* , 11 (4), 477–481. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4> Lestari, R. F. (2021). Strategi coping pada mahasiswa ditinjau dari Big Five Personality. *Acta Psychologia* , 3 (1), 29–37. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia> Mahmud, A. (2024). Krisis identitas di kalangan generasi z dalam perspektif patologi sosial pada era media sosial. *Jurnal Ushuluddin* , 26 (2), 279– 311. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/jumdpi.v26i2.51032> Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. **16 41** *Development and Psychopathology* , 23 (2), 493–506. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198> Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan sosial, strategi koping terhadap resiliensi serta

dampaknya pada kesejahteraan psikologis remaja yang orangtuanya bercerai . 18 (1), 60–77. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674> Nuroso, G. R. I. 103 J., & Harsono, Y. T. (2022). 64 103 115 Hubungan antara hardiness dengan resiliensi pada pengusaha muda anggota hipmi cabang Kota Malang. *Flourishing Journal* , 2 (3), 161–165. <https://doi.org/10.17977/um070v2i32022p161-165>

Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). 99 Gambaran coping strategies pada mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective P-ISSN* , 2 (1), 1–11. Pinasti, D. A., Wibhowo, C., & Novi, D. L. (2023). 64 Hubungan kepribadian hardiness dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada individu terdampak Covid-19 di Semarang. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi* , 22 (2), 148–156. <https://doi.org/10.24167/psidim>

Putra, D. A., & Nuradina, K. (2023). Strategi coping dan upaya resiliensi karyawan di masa pandemi Covid-19. *INABA Journal of Psychology* , 1 (1), 33–40. <https://journals.inaba.ac.id/index.php/ijo>

p/issue/view/22 Rismelina, D. (2020). 1 24 Pengaruh strategi koping dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswi korban kekerasan dalam rumah tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* , 8 (2), 195–201. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2>

Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). 15 22 47 68 105 A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. 15 22 47 *American Journal of Educational Research* , 2 (7), 463–471. <https://doi.org/10.12691/education-2-7-5>

Saihu, M., Adib Abdushomad, M., & Darisman, E. (2021). Strategi coping stress mahasiswa dalam penulisan skripsi. *Journal of Islamic Education* , 3 (1), 63–74. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.51275/alim.v3i1.200>

Sani, U. A. (2019). Strategi coping ditinjau dari spiritualitas dan resiliensi pada wanita dewasa awal. 79 131 *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* , 13 (2), 85–95. Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education. Sembring, M., Anastasya, Y. A., Julistia, R., & Safitri, Y. N. (2024). 100 Gambaran quarter life crisis pada sarjana fresh graduate. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* , 2 (2), 275–288. <https://doi.org/https://dx.doi.org/50> Shultz,

K. S., Whitney, D. J., & Zickar, M. J. (2014). Measurement theory in action: Case studies and exercises (2nd ed.). Routledge. Siaputra, I. **29** B., Rasyida, A., Ramadhanty, A. M., & Triwijati, N. K. E. (2023). **29 91** Exploring the usefulness of the Brief COPE in clinical and positive psychology: A discriminant content validity study. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (1), 163–180. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.15063>

Sonika, Shalini, & Kumar, R. (2019). Resilience, psychological well-being, and coping strategies in medical students. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 16 (2), 92–97. https://doi.org/10.4103/iopn.iopn_22_19

Sugiyono. (2019). **14 78 100 122 128** Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d (2nd ed.). **122** Penerbit Alfabeta. Suherman, R. A., Umar, Muh. F. R., & Saudi, A. N. A. (2024). Sense of humor sebagai prediktor terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4 (1), 85–92. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3452>

Suwandi, E. (2019). **110** Analisis tingkat kepuasan menggunakan skala Likert pada layanan Speedy yang bermigrasi di Indihome. *Jurnal Teknik Elektro Universitas Tanjungpura*, 1 (1), 1–11.

Valladolid, V. C. (2021). The role of coping strategies in the resilience and well-being of college students during Covid-19 Pandemic. *Philippine Social Science Journal*, 4 (2), 30–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.52006/main.v4i2.342> G 51



REPORT #24671827

Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

INTERNET SOURCE		
1.	1.13% repository.uir.ac.id https://repository.uir.ac.id/11926/1/168110103.pdf	●
INTERNET SOURCE		
2.	0.95% repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/3123/1/Rina%20Elfira.pdf	●
INTERNET SOURCE		
3.	0.77% ejournal3.undip.ac.id https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/32939/26311	●
INTERNET SOURCE		
4.	0.74% repository.upi.edu http://repository.upi.edu/121826/2/S_PSI_1910020_Chapter%201.pdf	●
INTERNET SOURCE		
5.	0.73% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/8999/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
6.	0.73% repository.unibos.ac.id https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2381/2022%...	●
INTERNET SOURCE		
7.	0.73% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/47140/1/AHMAD%2...	●
INTERNET SOURCE		
8.	0.71% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/8890/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
9.	0.7% dspace.uui.ac.id https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/7220/HUBUNGAN%20ANT...	●



REPORT #24671827

INTERNET SOURCE		
10.	0.65% repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/3239/1/PDF.SKRIPTSI2014RIMA.pdf	●
INTERNET SOURCE		
11.	0.59% journal.unj.ac.id https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/download/23209/12076	●
INTERNET SOURCE		
12.	0.58% jurnal.uinsu.ac.id https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/download/15334/6946	●
INTERNET SOURCE		
13.	0.58% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/81721/1/FIDA%20R...	●
INTERNET SOURCE		
14.	0.58% repository.uir.ac.id https://repository.uir.ac.id/18051/1/188110220.pdf	●
INTERNET SOURCE		
15.	0.57% journal1.uad.ac.id https://journal1.uad.ac.id/index.php/Humanitas/article/view/49	●
INTERNET SOURCE		
16.	0.55% pdfs.semanticscholar.org https://pdfs.semanticscholar.org/da5f/a0b9f5c391b9b9bfecbed6f4c23637696ed...	●
INTERNET SOURCE		
17.	0.54% repository.ukwms.ac.id https://repository.ukwms.ac.id/id/eprint/20393/2/BAB%20I.pdf	●
INTERNET SOURCE		
18.	0.54% repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/3080/1/1125151229_Ilham%20Putra%20Pradana_PE...	●
INTERNET SOURCE		
19.	0.53% journal.uad.ac.id https://journal.uad.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/22122/11404	●
INTERNET SOURCE		
20.	0.53% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9368/10/10.%20BAB%20III.pdf	●



REPORT #24671827

INTERNET SOURCE		
21. 0.52%	lib.ui.ac.id https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/old30/20321490-S-Junita%20Sinaga.pdf	●
INTERNET SOURCE		
22. 0.51%	lantar.untar.ac.id https://lantar.untar.ac.id/repository/penelitian/buktipenelitian_10703002_4A080..	● ●
INTERNET SOURCE		
23. 0.5%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/3024/10/10%20BAB%203.pdf	●
INTERNET SOURCE		
24. 0.5%	repository.unibos.ac.id https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2125/2022%...	●
INTERNET SOURCE		
25. 0.49%	eprints.iain-surakarta.ac.id https://eprints.iain-surakarta.ac.id/3192/1/FULL%20TEKS_Titik_181141030.pdf	●
INTERNET SOURCE		
26. 0.47%	repository.unair.ac.id https://repository.unair.ac.id/133578/1/Hubungan%20Strategi%20Koping%20d...	● ●
INTERNET SOURCE		
27. 0.45%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/68744/1/GANIS%20...	●
INTERNET SOURCE		
28. 0.44%	journal.ubm.ac.id https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/download/4542/3139	●
INTERNET SOURCE		
29. 0.43%	journal.walisongo.ac.id https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/article/view/15063	● ●
INTERNET SOURCE		
30. 0.43%	eprints.walisongo.ac.id https://eprints.walisongo.ac.id/17231/1/Skripsi_1607016087_Isnaini_Khoirin_Ni...	●
INTERNET SOURCE		
31. 0.43%	repository.uin-suska.ac.id http://repository.uin-suska.ac.id/20849/8/13.%20BAB%20III.pdf	●



REPORT #24671827

INTERNET SOURCE		
32. 0.42%	journal.untar.ac.id https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/19139/16608	●
INTERNET SOURCE		
33. 0.4%	psycnet.apa.org https://psycnet.apa.org/journals/rep/62/4/609.pdf	●
INTERNET SOURCE		
34. 0.39%	academicjournal.yarsi.ac.id https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/articl...	●
INTERNET SOURCE		
35. 0.39%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/80043/1/3181_DENI...	● ●
INTERNET SOURCE		
36. 0.37%	repository.unja.ac.id https://repository.unja.ac.id/60895/2/bab%20I.pdf	●
INTERNET SOURCE		
37. 0.36%	journal.unj.ac.id https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/23209	●
INTERNET SOURCE		
38. 0.35%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9239/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
39. 0.35%	repository.poltekesos.ac.id https://repository.poltekesos.ac.id/bitstreams/96e8fc45-1361-420b-8621-c7811...	●
INTERNET SOURCE		
40. 0.34%	pmc.ncbi.nlm.nih.gov https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6967273/	●
INTERNET SOURCE		
41. 0.33%	journal.uinsgd.ac.id https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/komitmen/article/view/25165	●
INTERNET SOURCE		
42. 0.33%	aksiologi.org https://aksiologi.org/index.php/inner/article/download/701/532/4913	●



REPORT #24671827

INTERNET SOURCE		
43. 0.31%	eprints.upj.ac.id <i>https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/4277/38/10.%20BAB%20III.pdf</i>	●
INTERNET SOURCE		
44. 0.3%	www.frontiersin.org <i>https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00...</i>	● ●
INTERNET SOURCE		
45. 0.3%	repository.uinjkt.ac.id <i>https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/46405/1/INDRA%20...</i>	●
INTERNET SOURCE		
46. 0.29%	journal.ugm.ac.id <i>https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/57608</i>	●
INTERNET SOURCE		
47. 0.29%	wnj.westscience-press.com <i>https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/download/261/195</i>	●
INTERNET SOURCE		
48. 0.28%	avmajournals.avma.org <i>https://avmajournals.avma.org/view/journals/javma/261/6/javma.22.12.0584.xml</i>	●
INTERNET SOURCE		
49. 0.28%	www.sralab.org <i>https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/brief-coping-problems-experie...</i>	●
INTERNET SOURCE		
50. 0.28%	repositori.uma.ac.id <i>https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/16972/1/178600134%20-%20...</i>	●
INTERNET SOURCE		
51. 0.27%	www.scielo.br <i>https://www.scielo.br/j/rcf/a/yGrBpk5wNy7K64NsYFCmQkh/?lang=en</i>	● ●
INTERNET SOURCE		
52. 0.27%	hqlo.biomedcentral.com <i>https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477-7525-9-63</i>	●
INTERNET SOURCE		
53. 0.27%	eprints.upj.ac.id <i>https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/8890/8/8.%20BAB%20I.pdf</i>	●



REPORT #24671827

INTERNET SOURCE		
54.	0.27% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9228/10/10.%20Bab%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
55.	0.26% repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/27407/1/Javier%20Geribaldi.pdf	●
INTERNET SOURCE		
56.	0.26% journal.unindra.ac.id https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/article/download/2056/pdf	●
INTERNET SOURCE		
57.	0.26% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6180/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
58.	0.26% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/46125/1/WAFA%20A..	●
INTERNET SOURCE		
59.	0.25% en.wikipedia.org https://en.wikipedia.org/wiki/Connor%E2%80%93Davidson_Resilience_Scale	●
INTERNET SOURCE		
60.	0.25% download.garuda.kemdikbud.go.id http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1063264&val=159...	●
INTERNET SOURCE		
61.	0.25% e-journals.unmul.ac.id https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/download/15191/pdf	●
INTERNET SOURCE		
62.	0.25% journal.unm.ac.id https://journal.unm.ac.id/index.php/PJAHSS/article/download/2773/1644/7428	●
INTERNET SOURCE		
63.	0.24% journals.inaba.ac.id https://journals.inaba.ac.id/index.php/ijop/article/download/189/180/234	●
INTERNET SOURCE		
64.	0.24% journal.unika.ac.id https://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/5059	●



REPORT #24671827

INTERNET SOURCE		
65. 0.24%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9119/10/Bab%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
66. 0.23%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/2419/24/10.%20BAB%203.pdf	●
INTERNET SOURCE		
67. 0.22%	www.academia.edu https://www.academia.edu/43352009/Self_Love_Untuk_Meningkatkan_Harga...	●
INTERNET SOURCE		
68. 0.22%	bmcpyschology.biomedcentral.com https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-020-00444-y	●
INTERNET SOURCE		
69. 0.22%	journal.unibos.ac.id https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/download/2688/1787/15798	●
INTERNET SOURCE		
70. 0.21%	proceedings.ums.ac.id https://proceedings.ums.ac.id/iseth/article/download/2674/2632/2712	● ●
INTERNET SOURCE		
71. 0.21%	repository.ub.ac.id http://repository.ub.ac.id/191801/1/Aprilia%20Imanningtyas%20%282%29.pdf	●
INTERNET SOURCE		
72. 0.2%	positivepsychology.com https://positivepsychology.com/coping-scales-brief-cope-inventory/	●
INTERNET SOURCE		
73. 0.2%	repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/42666/2/BAB%201.pdf	●
INTERNET SOURCE		
74. 0.19%	journal.ugm.ac.id https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/73571	●
INTERNET SOURCE		
75. 0.19%	positivepsychology.com https://positivepsychology.com/coping-theory/	●



REPORT #24671827

INTERNET SOURCE		
76.	0.19% academicjournal.yarsi.ac.id https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/articl...	● ●
INTERNET SOURCE		
77.	0.19% eprints.kwikkiangie.ac.id http://eprints.kwikkiangie.ac.id/4261/4/BAB%20III%20METODE%20PENELITIAN...	●
INTERNET SOURCE		
78.	0.19% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/4834/1/HERLIN%20...	●
INTERNET SOURCE		
79.	0.18% jurnal.untag-sby.ac.id https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/9917/6539/	● ●
INTERNET SOURCE		
80.	0.18% jurnal.radenfatah.ac.id https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/18793	●
INTERNET SOURCE		
81.	0.17% genre.id https://genre.id/artikel/mengatasi-tekanan-sosial-dan-persepsi-tubuh-yang-neg...	●
INTERNET SOURCE		
82.	0.17% dspace.uui.ac.id https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/14793/05.4%20bab%204.p..	●
INTERNET SOURCE		
83.	0.17% eprints.ums.ac.id https://eprints.ums.ac.id/85405/3/BAB%201%20Falido.pdf	●
INTERNET SOURCE		
84.	0.17% repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/27952/2/BAB%20I-5.pdf	●
INTERNET SOURCE		
85.	0.16% pubmed.ncbi.nlm.nih.gov https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/	●
INTERNET SOURCE		
86.	0.16% grdspublishing.org https://grdspublishing.org/index.php/people/article/view/873	●



REPORT #24671827

INTERNET SOURCE		
87.	0.16% pascapsi-sains.uad.ac.id https://pascapsi-sains.uad.ac.id/wp-content/uploads/Ayu-Meryka-Santoso-Herl...	●
INTERNET SOURCE		
88.	0.16% jom.uin-suska.ac.id https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/persepsi/article/download/1670/302/3517	●
INTERNET SOURCE		
89.	0.16% ojs.unud.ac.id https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/52402/31037	●
INTERNET SOURCE		
90.	0.15% www.researchgate.net https://www.researchgate.net/publication/331811728_Handbook_of_Coaching...	●
INTERNET SOURCE		
91.	0.15% www.semanticscholar.org https://www.semanticscholar.org/paper/Validation-of-the-Brief-Coping-Orienta...	●
INTERNET SOURCE		
92.	0.15% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/8890/12/12.%20BAB%20V.pdf	●
INTERNET SOURCE		
93.	0.15% repository.unibos.ac.id https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/3482/2020%...	●
INTERNET SOURCE		
94.	0.15% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/78182/1/ASTRI%20D..	●
INTERNET SOURCE		
95.	0.15% ojs.unpkediri.ac.id https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/download/18081/3463/	● ●
INTERNET SOURCE		
96.	0.14% noteaxis.com https://noteaxis.com/assignment-week-2-audit-an-infamous-study-in-psycholog..	● ●
INTERNET SOURCE		
97.	0.14% www.anakciremai.com https://www.anakciremai.com/2015/11/makalah-psikologi-tentang-reaksi-dan.h..	●



REPORT #24671827

INTERNET SOURCE

98. **0.14%** heal.nih.gov

<https://heal.nih.gov/files/CDEs/2023-07/brief-cope-crf.docx>



INTERNET SOURCE

99. **0.14%** stiemuttaqien.ac.id

<https://stiemuttaqien.ac.id/ojs/index.php/OJS/article/download/456/439/>



100.

INTERNET SOURCE

0.14% ojs.unimal.ac.id

<https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijpp/article/viewFile/15026/6943>



101.

INTERNET SOURCE

0.13% www.academia.edu

https://www.academia.edu/111748395/Analisis_Pengaruh_Produk_Pembiayaan..



102.

INTERNET SOURCE

0.13% publication.k-pin.org

<https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/download/687/257/5195>



103.

INTERNET SOURCE

0.13% jurnal.yudharta.ac.id

<https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/4365>



104.

INTERNET SOURCE

0.13% journal.umpalopo.ac.id

<https://journal.umpalopo.ac.id/index.php/panrita/article/view/357/202>



105.

INTERNET SOURCE

0.12% www.redalyc.org

<https://www.redalyc.org/journal/3498/349851776017/html/>



106.

INTERNET SOURCE

0.12% link.springer.com



107.

INTERNET SOURCE

0.12% ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id

<https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNASPSI/article/download...>

109.

INTERNET SOURCE

0.12% eprints.upj.ac.id

<https://eprints.upj.ac.id/eprint/8890/9/9.%20BAB%20II.pdf>

<https://www.nrinspirasi.com/2024/03/analisis-strategi-coping-generasi-z.html>

110.

INTERNET SOURCE

0.11% id.scribd.com

<https://id.scribd.com/document/819488930/ANALISIS-TINGKAT-KEPUASAN-MEN..>

111.

INTERNET SOURCE

0.11% repo.undiksha.ac.id

<https://repo.undiksha.ac.id/2951/5/1617041174-BAB%203%20METODELOGI%20..>

112.

INTERNET SOURCE

0.11% repository.uinjkt.ac.id

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/36903/1/MEGGY%20..>

113.

INTERNET SOURCE

0.1% www.academia.edu

https://www.academia.edu/10823684/Persamaan_dan_Perbedaan_antara_Argu..

114.

INTERNET SOURCE

0.1% id.scribd.com

<https://id.scribd.com/document/475213373/114-469-1-PB-pdf>

115.

INTERNET SOURCE

0.1% journal3.um.ac.id

<https://journal3.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1929>

116.

INTERNET SOURCE

0.09% hipatiapress.com

<https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/ijep/article/download/12562/44...>

117.

INTERNET SOURCE

0.09% www.academia.edu

https://www.academia.edu/91171893/Gambaran_Resiliensi_Pada_Individu_Dew..



PLAGIARISM
CHECK.ORG



REPORT #24671827

118.

INTERNET SOURCE

120.
0.09% ejurnal.untag-smd.ac.id

<http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/PU/article/view/8484>

0.08% journal.al-matani.com

<http://journal.al-matani.com/index.php/jkip/article/view/1080>



119.

INTERNET SOURCE

121.
0.08% www.jmir.org:443

<https://www.jmir.org/443/2010/3/e38/>

0.08% www.indonesiana.id

<https://www.indonesiana.id/read/178965/menciptakan-lingkungan-yang-mendu..>



122.

INTERNET SOURCE

0.08% repository.unsri.ac.id

https://repository.unsri.ac.id/87685/62/RAMA_73201_04041181722008_0013088...



123.

INTERNET SOURCE

0.08% journal.uhamka.ac.id

<https://journal.uhamka.ac.id/index.php/jipp/article/download/9217/3021/27108>



124.

INTERNET SOURCE

0.07% download.garuda.kemdikbud.go.id

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1074199&val=161...>



125.

INTERNET SOURCE

0.07% journal.ppmi.web.id

<https://journal.ppmi.web.id/index.php/JPKI2/article/download/1417/1058/11097>



126.

INTERNET SOURCE

0.06% jurnal.ugm.ac.id

<https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/43438>



127.

INTERNET SOURCE

0.06% www.medrxiv.org

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.11.10.20227397v1.full>



128.

INTERNET SOURCE

0.06% ojs.unimal.ac.id

<https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijpp/article/view/15026>



PLAGIARISM
CHECK.ORG



REPORT #24671827

129.

INTERNET SOURCE

~~131.~~
0.08% buletin.k-pin.org

INTERNET SOURCE

<https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1657-penerapan-coping-strateg..>

0.05% repository.uinmataram.ac.id



<https://repository.uinmataram.ac.id/2791/1/Dyah%20Lutfhia%20Kirana.pdf>

130.

INTERNET SOURCE

~~132.~~
0.09% jurnal.ugm.ac.id

INTERNET SOURCE

<https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/79149>

0.04% journal.iainlangsa.ac.id



<https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/enlighten/article/view/1892>

● QUOTES

INTERNET SOURCE

1. 0.21% lib.ui.ac.id

<https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/old30/20321490-S-Junita%20Sinaga.pdf>

INTERNET SOURCE

2. 0.2% repository.poltekesos.ac.id

<https://repository.poltekesos.ac.id/bitstreams/96e8fc45-1361-420b-8621-c7811...>

INTERNET SOURCE

3. 0.1% repository.uin-suska.ac.id

<https://repository.uin-suska.ac.id/21320/7/7.%20BAB%20II.pdf>

INTERNET SOURCE

4. 0.08% repository.upi.edu

http://repository.upi.edu/121826/2/S_PSI_1910020_Chapter%201.pdf

INTERNET SOURCE

5. 0.08% eprints.iain-surakarta.ac.id

https://eprints.iain-surakarta.ac.id/3192/1/FULL%20TEKS_Titik_181141030.pdf

INTERNET SOURCE

6. 0.04% pascapsi-sains.uad.ac.id

<https://pascapsi-sains.uad.ac.id/wp-content/uploads/Ayu-Meryka-Santoso-Herl...>

INTERNET SOURCE

7. 0% www.anakciremai.com

<https://www.anakciremai.com/2015/11/makalah-psikologi-tentang-reaksi-dan.h..>