

## PENGUNAAN STRATEGI *COPING* PADA SISWA KELAS X SMK SWADHIPA 2 NATAR

Sespita Darmalia DJ (Ncesvita@gmail.com)<sup>1</sup>

Giyono<sup>2</sup>

Diah Utaminingsih<sup>3</sup>

### ***ABSTRACT***

The purpose of this study was to investigate the use of coping strategies in class X. The problem in this research was the use of coping strategies . The method used in this research was descriptive comparisons that were analyzed with statistical methods to determine the percentage of answers from the respondents . Subjects of this study were class X TKJ as many as 40 students . Data collection technique used coping scale . The results of this study showed that students who use PFC are 48% male and 6,7 % female students. Students who use the EFC amounted to 52% boys and 93,3 % girls , which means that gender affects the use of coping strategies in addressing the problem.It can be concluded that the X class of TKJ SMK Swadhipa 2 Natar both men and women use different coping in overcoming the problem .

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan strategi *coping* pada siswa kelas X. Masalah dalam penelitian ini adalah penggunaan strategi *coping*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif komparasi kemudian dianalisis dengan metode statistik untuk mengetahui tingkat prosentase jawaban dari responden. Subjek penelitian ini siswa kelas X TKJ sebanyak 40 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *coping*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan PFC sebesar 48% laki-laki dan 6,7% siswa perempuan. Siswa yang menggunakan EFC sebesar 52% siswa laki-laki dan 93,3% siswa perempuan, yang artinya bahwa jenis kelamin mempengaruhi penggunaan strategi *coping* dalam mengatasi masalah.

Dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X TKJ SMK Swadhipa 2 Natar baik laki-laki maupun perempuan menggunakan *coping* yang berbedadalam mengatasi masalah.

**Kata kunci:** *coping*, strategi *coping*, bimbingan dan konseling

## PENDAHULUAN

Tidak ada satupun manusia yang terlepas dari masalah dalam hidup, baik masalah dalam keluarga maupun lingkungan masyarakat. Masalah hadir pada setiap diri manusia sebagai bumbu dalam kehidupan manusia. Berbagai permasalahan yang dihadapi individu tentu akan mempengaruhi kehidupan pribadinya, semua tergantung akan individu yang menjalaninya dan mencari solusi akan masalah tersebut. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi, tekanan, tuntutan dari berbagai pihak, maka membutuhkan teknik dalam mengatasi masalah yang memungkinkan individu mengurangi masalahnya dengan menggunakan teknik *coping*.

Masalah biasanya dianggap sebagai suatu keadaan yang harus diselesaikan. Umumnya masalah disadari ada saat seseorang individu menyadari keadaan yang ia hadapi tidak sesuai dengan keadaan yang diinginkan. Individu tidak dapat mengambil tindakan *fight or flight* (dihadapi atau ditinggalkan) untuk mengurangi tekanan tersebut Doeglas (Clereq dan Smet, 2005). Ada berbagai cara dalam menyelesaikan suatu masalah yaitu dengan menghadapi, menghindari, ataupun meminimalisir suatu masalah dan tidak mencari jalan keluar yang bijak dengan menganggap masalah itu tidak pernah ada.

Setiap orang mempunyai pendekatan yang berbeda dalam menanggulangi dan mengurangi stressor terhadap dirinya. Individu khususnya remaja pasti melakukan strategi dalam mengurangi stres yang sedang dihadapi, strategi ini dinamakan coping stres.

Coping stres menurut Sarafino (Aryani, 2008) adalah suatu proses dimanaseseseorang berusaha menangani kesenjangan antara kebutuhan atau tuntutan-tuntutan dengan sumber-sumber yang ia miliki dalam situasi yang dapat menimbulkan stres. Salah satu faktor yang ikut menentukan bagaimana stres bisa dikendalikan dan diatasi secara efektif adalah strategic coping yang digunakan individu.

*Coping* adalah kemampuan mengatasi atau mengelola stres, dimana pada masa remaja masalah stres kurang mampu diselesaikan, sebab pada masa remaja adalah tahap penyesuaian dan perubahan, baik perubahan secara emosional ataupun fisik.

Lazarus dan teman-temannya (Sarafino, 1990) mengatakan coping ada dua fungsi, yaitu dapat merubah penyebab stres atau mengatur respon emosi terhadap masalah tersebut. Fokus coping pada emosi (*emotion focused coping*) adalah mengarahkan respon kontrol emosi pada situasi yang penuh stres. Fokus coping pada masalah (*problem focused coping*) adalah mengarahkan pada pengurangan tuntutan dari situasi stres atau menghadapi sumber stresnya.

Lazarus (Putrianti, 2007) mengartikan *coping stress* sebagai kemampuan mengubah kognitif atau perilaku secara konstan agar tuntutan-tuntutan eksternal maupun internal khususnya yang diperkirakan membebani dan melampaui kemampuan individu dapat melemah. *Coping stress* yang ditampilkan individu dapat berbeda-beda tergantung pada masalah yang dihadapi, tetapi apabila *coping stress* yang ditampilkan dan digunakannya pada suatu masalah dirasa cocok dan dapat menyelesaikan masalah maka ada kemungkinan untuk mengulangi jika dihadapkan pada masalah serupa dimasa mendatang (Effendi, 1999). *Coping stress* dapat dibagi menjadi dua macam antara lain *emotion focus coping* yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres dan *problem focus coping* yaitu dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru (Smet, 1994).

Tiap remaja baik pria maupun wanita dituntut untuk mampu mengatasi stres yang mereka alami karena menurut Handoko (2012) tiap orang mempunyai toleransi yang berbeda terhadap berbagai situasi stres. Banyak orang yang mudah sedih karena peristiwa ringan. Di lain pihak, banyak orang lain yang dingin dan tenang (*calm*) terutama karena mereka mempunyai kepercayaan diri atas kemampuannya untuk menghadapi stres.

## ***COPING***

Coping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang berubah secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal dan/ atau internal tertentu yang dinilai berat dan melebihi sumber daya (kekuatan) seseorang (Lazarus & Folkman, 1984). Coping dapat juga dikatakan sebagai bentuk adaptasi karena coping merupakan bagaimana cara seseorang bereaksi terhadap sebuah stimulus yang didapat dari lingkungannya (Costa, Somerfield, & McCrae, 1996 (dalam Primaldhi 2006)). Sejalan dengan Lazarus dan Folkman, Pearling dan Schooler, 1978 (dalam Ivancovich, 2004) mendefinisikan coping sebagai tanggapan terhadap ketegangan hidup yang berfungsi untuk mencegah, menghindari, atau mengendalikan gangguan emosi. Coping yang cukup baik ditandai dengan kemampuan seseorang untuk dapat tetap berdiri sendiri dalam menghadapi krisis hidup dan mengendalikan stres yang muncul dari masa krisis tersebut Pearling dan Schooler, 1978 (dalam Ivancovich, 2004).

Menurut Lazarus pemilihan cara mengatasi masalah ini disebut dengan istilah proses *strategic coping*, coping dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang menekan (stressful life events).  *coping* memiliki dua jenis, yaitu *Problem Focused coping* dan *Emotionan Focused Coping*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa  *coping* merupakan usaha-usaha seseorang dalam menghadapi stres yang ditimbulkan dari permasalahan-permasalahan sehari-hari baik secara pikiran maupun tingkah laku. Untuk mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Penyesuaian yang tepat terhadap stresor yang timbul untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif ialah suatu metode penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai

variabel mandiri, baik satu variabel, atau lebih (Sugiyono, 1997). Menurut margono (2005) penelitian deskriptif berusaha memecahkan masalah dengan sistematis, cermat, fakta-fakta aktual dan sifat populasi tertentu serta bertujuan mengumpulkan data ataupun informasi untuk disusun, dijelaskan dan dianalisa. fokus penelitian menggunakan penelitian deskriptif komparasi atau perbandingan untuk menggambarkan kecenderungan penggunaan *coping* pada siswa laki-laki dan perempuan.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah 40 orang siswa kelas X TKJ SMK Swadhipa 2 Natar dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 25 siswa dan siswa perempuan sebanyak 15 siswa. Untuk menjangkau subjek, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Kemudian, berdasarkan hasil rekomendasi guru BK tersebut peneliti melakukan penyebaran skala di kelas X TKJ SMK Swadhipa 2 natar.

### **Definisi Operasional**

Coping merupakan merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapi untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi dan menimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Strategi *coping* ini dibagi menjadi dua jenis, yaitu;

#### 1. *Problem FocusedCoping*

adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Adapun indikatornya adalah *instrumental action*, *cautiousness* dan *negotiation*.

#### 2. *Emotional Focused Coping*

Suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional-focusedcoping* cenderung dilakukan apabila individu tidak

mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Adapun indikatornya adalah *escapism, minimalization, self blame*, dan *seeking meaning*.

### **Fokus Penelitian**

Fokus Penelitian ini adalah penggunaan strategi *coping* pada siswa kelas X SMK Swadhipa 2 Natar Tahun Pelajaran 2014/2015

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik Pengumpulan Data ini menggunakan Skala *Coping*

### **Pengujian Instrumen Penelitian**

#### **Validitas Instrumen**

Validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi (*Content Validity*). Menurut Sugiyono (2009) mengatakan bahwa pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi dengan materi pelajaran yang telah diajarkan. Secara teknis pengujian validitas isi dapat dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrument. Untuk menguji validitas instrument lebih lanjut maka butir-butir ( aitem ) dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli yang dimintai pendapatnya adalah tiga orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Drs.Syaifuddin Latif, M.Pd., CitraAbriani Maharani, M.Pd., dan Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd. Hasil uji ahli menunjukkan bahwa ada 3 butir aitem yaitu pernyataan 1.1.1, 1.1.6, 2.1.5 dinyatakan kurang tepat karena penggunaan bahasa yang kurang tepat sehingga perlu diperbaiki, deskriptor 1.3 pernyataan harus disesuaikan dan dapat digunakan setelah memperbaiki terlebih dahulu kalimatnya sesuai saran.

#### **Reliabilitas Instrumen**

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 17 dengan analisis reliabilitas *analysis scale* (alpha). Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada siswa kelas X di SMK Wiyata Karya Natar, diketahui bahwa skor  $r_{hitung}$  sebesar 0,94 maka dapat dikatakan skala *coping* memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

### Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti akan menjabarkan hasil pengukuran data penelitian berupa data kuantitatif yang akan dihitung dengan teknik deskriptif prosentase. Teknik analisis data deskriptif prosentase dimaksudkan untuk mengetahui status variable penelitian.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2014/2015 di SMK Swadhipa 2 Natar. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas X TKJ dengan menyebarkan skala yang telah disiapkan. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari, dari hari Senin, tanggal 7 Mei sampai hari Rabu, tanggal 13 Mei 2015. Responden penelitian adalah siswa kelas X.TKJ tahun Pelajaran 2014/2015 sebanyak 40 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah skala *coping* dengan jumlah 35 butir pernyataan diantaranya 16 butir pernyataan untuk *Problem focused coping* dan 19 butir pernyataan untuk *Emotional focused coping*.

Dari hasil sebaran, untuk mengetahui pilihan coping siswa secara umum dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.1 Hasil Penyebaran Skala**

No	Responden	Coping		Jumlah	Keterangan
		PFC	EFC		
1	ARS	55	67	122	Tinggi
2	ABJ	33	37	70	Rendah
3	AL	55	69	124	Tinggi
4	AS	25	73	137	Tinggi
5	AR	65	72	137	Tinggi
6	AF	52	64	116	Tinggi
7	BYS	52	70	122	Tinggi
8	BS	25	30	55	Rendah
9	BES	57	73	130	Tinggi
10	DW	57	66	123	Tinggi
11	EN	63	73	136	Tinggi
12	FIA	37	38	75	Rendah
13	FF	62	68	130	Tinggi
14	FY	51	57	105	Tinggi
15	GF	57	70	124	Tinggi
16	GN	58	72	127	Tinggi
17	IR	61	61	122	Tinggi

18	IHR	51	54	102	Tinggi
19	K	57	69	125	Tinggi
20	LS	63	75	136	Tinggi
21	LL	55	69	120	Tinggi
22	MR	56	84	136	Tinggi
23	MF	52	74	125	Tinggi
24	MS	61	69	129	Tinggi
25	MO	52	72	121	Tinggi
26	NH	28	35	63	Rendah
27	P	62	69	128	Tinggi
28	RY	62	67	127	Tinggi
29	RAS	61	57	118	Tinggi
30	RDP	58	70	128	Tinggi
31	RA	55	69	121	Tinggi
32	SN	28	32	60	Rendah
33	SJA	56	66	121	Tinggi
34	SJ	53	64	114	Tinggi
35	SRAP	68	75	143	Tinggi
36	SI	62	82	141	Tinggi
37	WPS	24	34	58	Rendah
38	WS	65	75	137	Tinggi
39	YA	67	62	129	Tinggi
40	ZSY	68	83	149	Tinggi

**a. Problem Focused Coping**

*Problem-focused* muncul saat kondisinya masih ada kemungkinan berubah dan dapat diperbaiki. *Problem-focused coping* mengarah pada penyelesaian masalah, seperti mencari informasi mengenai suatu masalah, mengumpulkan solusi-solusi yang dapat dijadikan alternatif, dan menjalani alternatif yang dipilih.

Berdasarkan tabel diatas terdapat 11 dari 40 siswa yang cenderung menggunakan PFC yang terlihat dari skor tertingginya dalam memilih PFC, yaitu dengan skor 65 (2 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan), 63 (2 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan), 61 (2 orang terdiri dari perempuan), 62 (3 orang terdiri dari laki-laki), 67 (1 orang terdiri dari laki-laki), dan 68 (2 orang terdiri dari laki-laki).

Jadi, dalam *problem-focused* tidak hanya berencana sebanyak mungkin, tapi segera melakukan rencana terbaik dari semua pilihan yang ada.



### **b. *Emotional Focused Coping***

*Emotion-focused coping* muncul pada keadaan mengancam, berbahaya, dan menantang yang sudah tidak dapat diubah lagi kondisinya. *Emotion-focused coping* mengarah pada proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi penderitaan emosional dan mencakup strategi seperti menghindari, meminimalisir, menjaga jarak, selektif memilih perhatian, perbandingan positif, dan mencari nilai positif dari sebuah peristiwa negatif.

Berdasarkan tabel di atas terdapat 14 dari 40 siswa yang cenderung masih menggunakan EFC yang terlihat dari skor tertingginya dalam memilih PFC, yaitu dengan skor 70 (2 orang terdiri dari laki-laki), 71 (1 orang terdiri dari perempuan), 72 (3 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 1 perempuan), 73 (2 orang terdiri dari perempuan dan laki-laki), 74 (1 orang terdiri dari perempuan), 75 (2 orang terdiri dari perempuan), 82 (1 orang terdiri dari laki-laki), 83 (1 orang laki-laki) dan 84 (1 orang terdiri dari laki-laki).

Jadi *Emotion-focused Coping* untuk mempertahankan harapan dan optimisme, menyangkal fakta dan implikasinya, menolak mengakui hal terburuk, bertindak seolah-olah hal yang terjadi bukan hal yang penting, dan lainnya di mana kesemua proses tersebut memberi sebuah penipuan atau distorsi kenyataan pada diri mereka sendiri.

**Tabel 4.2 Persentase *Coping* Siswa**

No	<i>Coping</i>	Skor tertinggi		Persentase (%)	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	perempuan
1	<i>Problem Focused Coping</i>	12	13	48%	6,7%
2	<i>Emotional Focused Coping</i>	1	14	52%	93,3%

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan PFC sebesar 48% siswa laki-laki dan 6,7% siswa perempuan. Siswa yang menggunakan EFC sebesar 52% siswa laki-laki dan 93,3% siswa perempuan. Hal ini menunjukkan

bahwa responden laki-laki dan perempuan memilih *Coping* yang berbeda dalam mengatasi masalah.

### **Pembahasan**

Di kehidupan sehari-hari manusia ada kalanya merasa bahagia, namun ada saatnya pula manusia merasa sedih. Manusia bisa merasa bahagia karena mendapatkan kebutuhan hidup yang diperlukan. Tapi di sisi lain ada pula yang dapat membuat manusia merasa sedih, tertekan bahkan sampai pada tingkat stres. Berbagai permasalahan yang dihadapi individu tentu akan mempengaruhi kehidupan pribadinya. Apabila stres yang dialami seseorang terus berlanjut tanpa adanya penyelesaian, maka akan banyak orang yang mengambil jalan pintas untuk menyelesaikan masalah mereka dengan cara bunuh diri dan ada juga yang sampai menjadi gila. Semua tergantung akan individu yang menjalaninya dan mencari solusi akan masalah tersebut.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi, tekanan, tuntutan dari berbagai pihak, maka membutuhkan teknik dalam mengatasi masalah yang memungkinkan individu mengurangi masalahnya dengan menggunakan teknik *coping*.

Menurut Lazarus dan Folkman (Pramadi & Lasmono, 2003), pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman.

Lazarus dan Launier (dalam Cheshire dan Campbell, 1997) menyatakan, stres merupakan hal yang normal dalam kehidupan dan beberapa remaja mampu untuk mengelolanya dengan efektif. Dik kesempatan lain, ada saat remaja membutuhkan *coping* strategi dalam mengelola stresnya. Lazarus (1978) mendefinisikan *coping* adalah usaha seseorang, baik secara fisik maupun kognitif untuk mengelola tuntutan lingkungan dan konflik pada dirinya. Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi pemilihan strategi *coping* remaja.

Selain penilaian kognitif, terdapat beberapa faktor lain yang juga mempengaruhi pemilihan strategi *coping*. Billings dan Moos (1984) menyatakan bahwa faktor

usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kesadaran emosional, tingkat pendidikan, dan kesehatan fisik akan berpengaruh terhadap kecenderungan penggunaan strategi *coping*. Kepribadian juga terbukti mempengaruhi pemilihan strategi *coping*. Hal ini juga diperkuat oleh Mu'tadin (2002) dimana cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu, yaitu kesehatan fisik, perkembangan kognitif, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, jenis kelamin, tingkat pendidikan, perkembangan usia, dan status sosial.

Tiap remaja baik laki-laki maupun perempuan dituntut untuk mampu mengatasi stres yang mereka alami karena menurut Handoko (2012) tiap orang mempunyai toleransi yang berbeda terhadap berbagai situasi stres. Banyak orang yang mudah sedih karena peristiwa ringan. Di lain pihak, banyak orang lain yang dingin dan tenang (*calm*) terutama karena mereka mempunyai kepercayaan diri atas kemampuannya untuk menghadapi stres.

Pada umumnya wanita lebih mengutamakan menggunakan perasaan daripada logika dalam menghadapi suatu masalah. Wanita lebih rentan terhadap *stress*. Pernyataan di atas dapat dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan oleh Surti (dalam Pestonjoe, 1992) yang menemukan bahwa wanita signifikan rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian lain yang dikemukakan Billings dan Moos (dalam Pramadi & Lasmono, 2003) menemukan bahwa wanita lebih banyak menggunakan *coping* dengan tujuan untuk meredakan ketegangan emosi yang muncul, dan laki-laki lebih berorientasi pada penyelesaian masalah.

Dalam penelitian ini baik laki-laki maupun perempuan menggunakan *coping* stres yang berbeda. Hal ini sesuai dengan pendapat Hamilton dan Fagot (1988) pria cenderung menggunakan *problem-focused coping* karena pria biasanya menggunakan rasio atau logika selain itu pria terkadang kurang emosional sehingga mereka lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stres. Sedangkan wanita lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping* karena mereka lebih

menggunakan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang menggunakan logika atau rasio yang membuat wanita cenderung untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber stres atau melakukan coping religius dimana wanita lebih merasa dekat dengan Tuhan dibandingkan dengan pria.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan strategi *coping* pada siswa. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi *coping* di SMK Swadhipa 2 Natar kelas X TKJ sebanyak 40 siswa yang terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Dari hasil persentase diperoleh siswa yang menggunakan EFC sebesar 52% siswa laki-laki dan 93,3% siswa perempuan. Siswa yang menggunakan PFC sebesar 48% siswa laki-laki dan 6,7% siswa perempuan. Artinya jenis kelamin mempengaruhi penggunaan strategi *coping* dalam mengatasi masalah.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis maka saran yang dapat diajukan yaitu :

Kepada Siswa

1. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang cara mengelola stress dengan menggunakan beberapa bentuk *coping* yang sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang dihadapi, sehingga efektif.
2. Guru Bimbingan Konseling  
Diharapkan lebih memahami strategi penyelesaian masalah siswa agar dapat memberikan layanan yang tepat.
3. Peneliti lain  
Mengembangkan pengetahuan tentang strategi *coping* dengan variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Billings, AG., & Moos, RH. 1984. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891
- Cheshire, G. L., Campbell, M. A. 1997. Adolescent Coping: Differences in the Styles and Strategies Used by Learning Disabled Compared to Non Learning Disabled Adolescent. *Australian Journal of Guidance and Counselling*. Vol 7, No. 1. Hal 65-73.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. 1984. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852
- Hamilton, S., and Fagot, B.I. 1988 "Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates" *Journal of Personality and Social Psychology* vol 55 pp 819-822
- Handoko, T.H. 2012. *Manajemen personalia dan sumberdaya manusia (edisi kedua)* BPFY Yogyakarta.
- Ivancovich Debra A. 2004. The role of existential coping and spiritual coping in anticipatory grief thesis from trinity western university.
- Margono. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mu'tadin, Z. 2002. *Mengembangkan Keterampilan Sosial Pada Remaja*. <http://www.epsikologi.com>. Diakses pada tanggal 05 Februari 2013.
- Pramadi, A., Lasmono, H, K. 2003. *Coping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda*. *Jurnal: Anima*. Vol 18, No 4.
- Putrianti, F, G. 2007. *Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau dari Dukungan Suami, Optimisme, dan Strategi Coping*. *Jurnal Indigenous* vol 9, no 1, hal 3-17.
- Sugiyono. 1997. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.

