

**DINAMIKA STRATEGI KOPING DALAM MENGATASI STRES PADA
SISWA REMAJA AWAL DI SEKOLAH BERASRAMA SMA ISLAM
TERPADU X**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

Nazhifah Salsabila Mudhiah

NIM : 20107010033

Dosen Pembimbing:

Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIP : 197411202000032003

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2699/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2025

Tugas Akhir dengan judul : Dinamika Strategi Koping dalam Mengatasi Stres pada Siswa Remaja Awal di Sekolah Berasrama SMA Islam Terpadu X

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NAZHIFAH SALSABILA MUDHIAH
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010033
Telah diujikan pada : Senin, 19 Mei 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED

Valid ID: 685e050200648



Penguji I

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

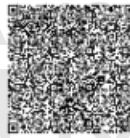
Valid ID: 684f0b71c5d08



Penguji II

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 684c0a6229e0



Yogyakarta, 19 Mei 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 68660d5ff29b

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nazhifah Salsabila Mudhihah

NIM : 20107010033

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Dinamika Strategi Koping Dalam Mengatasi Stres Pada Siswa Remaja Awal Di Sekolah Berasrama SMA Islam Terpadu X”** adalah benar hasil karya peneliti sendiri tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Maret 2025

Vera Menyatakan,


METERAI
TEMPIL
Nazhifah
Nazhifah Salsabila Mudhihah
NIM : 20107010033

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalaamu 'alaikum warahmatullahi wabarokatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Nazhifah Salsabila Mudhiah

NIM : 20107010033

Prodi : Psikologi

Judul : Dinamika Strategi Koping dalam Mengatasi Stres pada Siswa Remaja Awal di Sekolah Berasrama SMA Islam Terpadu X

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang *munaqosyah*. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarokatuh

Yogyakarta, 12 Maret 2025

Pembimbing,


Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP : 197411202000032003

HALAMAN MOTTO

“Kapanpun dan dimanapun kita adalah pembelajar. Carilah pengalaman sebanyak mungkin dengan percaya diri dan niatkan untuk beribadah kepada Allah SWT”

(Almarhum Ayah)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al Baqarah : 286)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

**Hasil karya sederhana ini, dengan segala kerendahan hati saya
persembahkan untuk:**

Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun saya bangga telah sampai pada titik ini.

Teruntuk diri saya sendiri...

Terimakasih telah bertahan dan berjuang menghadapi segala tantangan yang ada. Mungkin tidak mudah, tetapi sekali lagi terimakasih sudah mengusahakan yang terbaik pada setiap proses pengerjaan skripsi.

Teruntuk almarhum ayah, ibu, dan adik...

Karya tulis ini saya persembahkan sebagai tanda bakti dan sayang kepada almarhum ayah, ibu dan adik yang selalu mendampingi setiap langkah hidup saya, memberikan doa dan dukungan tanpa henti.

Teruntuk dosen pembimbing saya Ibu Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psikolog. Terimakasih atas nasihat, dukungan, serta kesabarannya dalam membimbing pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir.

Teruntuk Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga, tempat saya berproses, belajar, dan berkembang untuk mewujudkan salah satu cita-cita.

KATA PENGANTAR

Assalaamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan mengucapkan Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan petunjuk, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan judul **“Dinamika Strategi Koping dalam Mengatasi Stres pada Siswa Remaja Awal di Sekolah Berasrama SMA Islam Terpadu X”**. Tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat-Nya yang menjadi suri tauladan bagi seluruh umat manusia.

Skripsi ini merupakan wujud karya terakhir saya sebagai Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa adanya doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu pelaksanaan tugas akhir ini sampai selesai.

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan perbaikan dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih atas kesabaran ibu dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih atas segala tenaga, waktu, dan pikiran yang telah ibu berikan kepada penulis. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan oleh Allah SWT.

5. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama masa perkuliahan.
6. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi. dan ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang disusun penulis lebih berkualitas.
7. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan selama menempuh bangku perkuliahan.
8. Segenap Pegawai dan Staff Tata Usaha Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dalam hal administrasi.
9. Kedua orang tuaku tercinta, ibu dan almarhum ayah yang sudah di surga, yang telah membesarkan, merawat, dan mendidik saya dengan penuh kasih sayang, yang selalu ada di setiap langkah kehidupan saya. Terima kasih atas dukungan dan nasihat-nasihat tanpa henti yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih untuk doa yang tidak pernah luput, kebahagiaan yang selalu diusahakan, dan harapan yang membuat penulis semakin semangat untuk berjuang sehingga dapat sampai di titik penyelesaian tugas akhir ini. Semoga ayah diberikan tempat dan kehidupan yang terbaik di sisi-Nya. Dan semoga ibu senantiasa diberi kesehatan, kebahagiaan, rezeki yang cukup, dimudahkan segala urusannya dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
10. Adekku, terima kasih untuk doa dan dukungannya selama kuliah hingga selesainya tugas akhir ini.
11. Sahabat seperjuangan saya mulai dari SMP hingga saat ini, Nita yang menemani proses pengerjaan skripsi saya, mulai dari mendengar keluh kesah, memberi motivasi dan dukungan. Rahma dan Pavita yang juga selalu memberi dukungan dan bantuan hingga akhirnya penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga diberikan kebahagiaan dan kesuksesan di setiap langkah hidup, serta diberikan kemudahan dalam menjalani segala urusan.
12. Sahabat saya dibangku perkuliahan, Bilqis, Hana, Devinta, Caca, Alfain, Iin, Laela, Salma, Hikmah, terimakasih sudah menjadi tempat diskusi, berbagi

informasi dan kisah tentang suka duka perkuliahan, berpetualang mencari pengalaman bersama. Terima kasih atas semua pelajaran berharga dan hal baik yang sudah kita lewati bersama, semoga Allah memudahkan setiap langkah kita.

13. Seluruh subjek penelitian, terima kasih telah meluangkan waktunya untuk membantu menyelesaikan tugas akhir.
14. Teruntuk saya sendiri “Nazhifah Salsabila Mudhiah”, terima kasih telah berjuang dan bertahan sampai detik ini melewati segala dinamika yang tentu tidak mudah.
15. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu, semoga Allah SWT memberikan rahmat, ridho, dan karunia-Nya.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak tersebut, semoga Allah memberikan balasan atas kebaikan yang telah diberikan. Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 12 Maret 2025

Peneliti,



Nazhifah Salsabila Mudhiah
NIM : 20107010033

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Keaslian Penelitian	10
B. Persamaan dan Perbedaan Penelitian	18
C. Dasar Teori	22
D. Kerangka Teoritik	38
E. Pertanyaan Penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	41
B. Fokus Penelitian	42
C. Subjek dan Setting Penelitian	42
D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data	45

F.	Keabsahan Data Penelitian	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		48
A.	Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	48
B.	Pelaksanaan Penelitian	51
C.	Hasil Penelitian	53
D.	Pembahasan	101
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		110
A.	Kesimpulan	110
B.	Saran	111
DAFTAR PUSTAKA		114
LAMPIRAN		122



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian.....	18
Tabel 2 Data Diri Subjek Penelitian.....	49
Tabel 3 Data Diri Significant Others.....	49
Tabel 4 Proses Pengambilan Data.....	52



DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teoritik.....	40
Bagan 2 Subjek Salma.....	69
Bagan 3 Subjek Bitu.....	83
Bagan 4 Subjek Fira.....	98
Bagan 5 Pembahasan.....	103



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara.....	122
Lampiran 2 Informed Consent	130
Lampiran 3 Verbatim.....	136
Lampiran 4 Catatan Observasi	284
Lampiran 5 Kategorisasi subjek.....	313



DINAMIKA STRATEGI KOPING DALAM MENGATASI STRES PADA SISWA REMAJA AWAL DI SEKOLAH BERASRAMA SMA ISLAM TERPADU X

Nazhifah Salsabila Mudhiah
2017010033

INTISARI

Kehidupan siswa remaja awal di asrama memiliki berbagai tuntutan baik di asrama maupun sekolah. Berbagai konflik baru mulai muncul dan beberapa remaja awal tidak mengetahui penyelesaian masalah yang tepat sehingga dapat mengakibatkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan tentang dampak stres, dinamika strategi koping, serta memberikan solusi dari stres yang dihadapi. Subjek penelitian ini terdiri dari tiga siswa dengan *significant others* satu teman dekat siswa, dan dua guru pengampu siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa merasa stres yang disebabkan berbagai faktor dan mengakibatkan pusing, sakit magg, lemas, kegiatan asrama dan sekolah menjadi kurang maksimal. Namun siswa juga dapat mengambil pelajaran dari stres tersebut, yaitu dapat lebih berpikir kritis, belajar dari pengalaman, dan memahami emosi diri sendiri serta orang lain. Sedangkan pada strategi koping berkaitan dengan fokus pada penyelesaian masalah dan emosi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah siswa merasakan stres disebabkan oleh faktor fisik, sosial, dan psikologis. Adanya stres memberikan dampak positif dan negatif bagi siswa. Pada penyelesaian masalah cenderung menggunakan *emotion focused coping* terlebih dahulu dengan menenangkan diri untuk menciptakan pola pikir positif dan melampiaskan pada berbagai kegiatan, kemudian dilanjut *problem focused coping* dengan melakukan tahap-tahap penyelesaian masalah.

Kata Kunci : Stres, Dampak Stres, Strategi Koping

***DYNAMICS OF COPING STRATEGIES IN OVERCOMING STRESS IN
EARLY ADOLESCENT STUDENTS IN BOARDING SCHOOLS OF
INTEGRATED ISLAMIC HIGH SCHOOL X***

Nazhifah Salsabila Mudhihah

20107010033

ABSTRACT

The life of early adolescent students in the dormitory has various demands both in the dormitory and at school. Various new conflicts begin to emerge and some early adolescents do not know the right solution to problems that can cause stress. This study aims to determine and explain the impact of stress, the dynamics of coping strategies, and provide solutions to the stress faced. The subjects of this study consisted of three students with significant others, one close friend of the student, and two teachers who supervise the students. The method used in this study is a qualitative method with a case study approach. Data collection techniques used interviews and observations. The results of the study showed that students felt stress caused by various factors and resulted in dizziness, stomach ache, weakness, dormitory and school activities being less than optimal. However, students can also learn from this stress, namely being able to think more critically, learn from experience, and understand their own emotions and those of others. While the coping strategy is related to the focus on solving problems and emotions. The conclusion of this study is that students feel stress caused by physical, social, and psychological factors. The presence of stress has positive and negative impacts on students. In solving problems, they tend to use emotion focused coping first by calming themselves down to create a positive mindset and venting on various activities, then continuing with problem focused coping by carrying out the stages of problem solving.

Keywords: Stress, Impact of Stress, Coping Strategy

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia selalu berkembang dari masa ke masa dengan melakukan revolusi. Pada fase kehidupan di dunia tentunya terdapat beberapa tahapan perkembangan manusia. Adapun tahapan perkembangan yang menarik untuk dikaji adalah tahapan remaja, yakni pada masa ini seringkali ditemukan permasalahan. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan hormonal, fisik, psikis dan sosial (Pratiwi, 2018).

Proses pencarian jati diri pada remaja banyak mengalami suatu konflik dari berbagai tekanan dalam diri terkait permasalahan-permasalahan yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Menurut Santrock (2002), masa remaja awal adalah masa yang bukan lagi seorang anak-anak dan belum bisa disebut dewasa. Oleh karena itu, mereka seringkali bingung dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya. Remaja awal harus beradaptasi dan menerima perubahan fisik dan psikis yang menjadi bagian dari dirinya sendiri (Hurlock, 2003).

Perkembangan psikososial pada remaja awal adalah proses pencarian jati diri yang merupakan bagian penting bagi individu untuk mengenali diri sendiri (Ardari, 2016). Remaja awal berusaha mengembangkan pikiran-pikiran baru dengan berbagai keraguannya. Kemampuan mengontrol emosinya yang belum baik dapat menyebabkan perasaan kecewa, tidak puas, rendah diri, dll. Adapun dalam konteks sosial remaja menunjukkan eksistensi dalam pergaulan

dengan melakukan perilaku yang tidak wajar dan tidak sesuai dengan norma yang berlaku (Diananda, 2019).

Menurut Erikson, lingkungan keluarga dan sosial sangat mempengaruhi proses identitas diri pada remaja (Ardari, 2016). Remaja awal yang berstatus sebagai siswa di sekolah berbasis asrama memiliki dinamika tersendiri terkait kehidupannya baik di sekolah maupun asrama. Tentunya mereka yang hidup jauh dari keluarga memiliki tekanan yang lebih berat dibanding remaja yang hidup di rumah bersama keluarga (Hayah, 2021). Siswa remaja awal yang tinggal di asrama harus mengikuti berbagai aktivitas di asrama, yang tentu saja mengurangi waktu istirahat dan mengerjakan tugas sekolah. Seringkali siswa mengalami permasalahan seperti lelah fisik, psikis, serta kognitif, sehingga memungkinkan untuk mengalami stres.

Stres merupakan suatu gangguan fisik dan mental akibat perubahan dan tuntutan hidup yang mendorong individu untuk melakukan penyesuaian (Amira et al., 2020). Penyebab stres atau biasa disebut *stressor* mengacu pada faktor psikologis seperti masalah dalam hubungan sosial, ujian sekolah, kematian orang yang dicintai, perceraian, dan pemutusan hubungan kerja (Baihaqi & Istiqomah, 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan mental berupa stres. Tercatat di Indonesia sekitar 10% dari total penduduk menderita stres. Berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, terdapat 704.000 penduduk di wilayah Jawa

Tengah yang menderita gangguan jiwa, dimana 96.000 orang menderita psikosis dan 608.000 orang menderita stres (Perwitasari et al., 2016).

Sebagaimana yang telah kita ketahui, tinggal di asrama sebagai siswa bukanlah peran yang mudah. Beberapa kegiatan yang menjadi tuntutan bagi siswa remaja awal yang tinggal di asrama yaitu pembelajaran di asrama yang padat, peraturan ketat, banyak kegiatan, target hafalan Al Qur'an yang harus diselesaikan, dan masih banyak tuntutan lain yang harus dipenuhi sehingga dapat menimbulkan stres. Pada umumnya, sekolah islam terpadu memiliki tujuan utama yakni memadukan nilai-nilai sains dan teknologi dengan keyakinan, kesalehan dalam diri peserta didik (Ginting & Hasanuddin, 2020).

Usaha dalam hal teknologi yang diterapkan di asrama X yaitu siswa diperbolehkan membawa alat elektronik laptop yang berguna untuk proses pembelajaran. Di samping itu siswa juga diperbolehkan membawa *handphone* yang dibagikan pada waktu tertentu, yakni satu minggu sekali di hari minggu. Namun ketika diperbolehkan menggunakan laptop maupun *handphone* siswa seringkali menghabiskan waktu seharian dengan hal yang tidak bermanfaat seperti bermain sosial media, menonton film dan mendengarkan musik. Aktivitas yang berlarut menggunakan *handphone* dan laptop membuat siswa lalai akan tanggung jawab tugas di sekolah maupun asrama. Hal tersebut menjadi tantangan bagi siswa remaja awal untuk bisa menggunakan teknologi dengan baik. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan emosional siswa (Mayasari,

2023). Informasi buruk yang didapat juga dapat menyebabkan stres. Adapun stres yang dialami secara terus menerus dapat berdampak negatif, yakni mengganggu fungsi kognitif, mempengaruhi keefektifan performa dalam melakukan tugas, gangguan psikologis dan fisik, *burnout*, bahkan terjadi penurunan prestasi (Renata et al., 2023).

Semestinya siswa remaja awal yang telah tinggal di asrama dengan jangka waktu tertentu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol stresnya. Waktu yang diperlukan siswa untuk mengenal dan mulai menggunakan konsep pendidikan berasrama terpadu yang integratif yakni cukup lama rata-rata empat bulan (Kurniasih et al., 2017). Adanya waktu yang cukup lama tentunya siswa remaja awal akan semakin terbiasa untuk menyesuaikan diri pada kehidupan di asrama sehingga stres yang dirasakan sejak awal sudah tidak lagi menjadi hambatan.

Pada kenyataannya yang terjadi di asrama tidak sesuai dengan yang seharusnya, yakni berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti kepada salah satu guru pengampu di asrama X pada 16 Maret 2024 menunjukkan bahwa beberapa siswa merasakan stres yang tidak bisa dikelola dengan baik. Gejala-gejala stres mulai muncul, seperti gelisah, pusing, waktu tidur tidak teratur, sulit berkonsentrasi, lelah, dan lain sebagainya. Kondisi tersebut mengakibatkan adanya pelanggaran peraturan pada siswa. Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara awal kepada salah satu siswa kelas 11 pada 14 Juni 2024 yang mengungkapkan bahwa siswa juga merasa lelah dengan rutinitas sehari-hari yang cukup padat ditambah dengan mengikuti organisasi

memiliki tugas tambahan yang cukup berat. Tanggung jawab siswa untuk mencapai target hafalan yakni 5 juz selama 3 tahun juga menjadi beban berat baginya. Beban yang dialami siswa mengakibatkan stres yang kemudian mereka melampiaskan dengan pergi keluar asrama tanpa seizin guru pengampu, menggunakan alat elektronik untuk hal yang tidak bermanfaat dan melanggar peraturan asrama lainnya. Bahkan beberapa temannya lebih memilih keluar dari asrama karena tidak mampu menghadapi stres yang dialami, diantaranya siswa kelas 11 yang sudah tinggal di asrama selama 1 tahun kurang lebih ada 10 siswa dan kakak kelas 12 selama 2 tahun kurang lebih ada 20 siswa. *Stressor* yang dialami remaja khususnya siswa di asrama biasanya disebabkan oleh lingkungan rumah dan sekolah (Renata et al., 2023).

Suatu cara yang digunakan individu untuk mengatasi permasalahan yang menyebabkan stres atau konflik disebut koping. Adapun koping dianggap sebagai titik masalah yang menentukan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap situasi yang menekan. Terdapat dua strategi mekanisme koping, yaitu *problem focused koping* dan *emotional focused koping* (Lazarus & Folkman, 1984). *Problem focused koping* merupakan upaya individu untuk mengatasi stres yang dialaminya dengan melakukan tindakan untuk memecahkan masalah tersebut. Sedangkan *emotional focused koping* adalah upaya individu untuk mengatasi stres yang dihadapi dengan mengurangi emosi negatif yang dirasakan terhadap suatu masalah. Adapun setiap individu dapat menggunakan salah satu maupun keduanya dalam menghadapi masalahnya, tergantung pada kemampuan dan kondisinya.

Strategi koping dapat berbeda-beda tergantung situasi dan tingkat keparahan masalah (Sari, 2021). Seseorang dengan strategi koping rendah yang tidak mampu mengelola permasalahannya maka dapat memungkinkan untuk melakukan perbuatan negatif. Sebagaimana kasus bunuh diri yang sering terjadi pada remaja disebabkan karena stres berlebihan dan memiliki strategi koping yang rendah. Misalnya kasus gantung diri siswa kelas 10 di sebuah SMA di Desa Golo Ndaring, Kecamatan Sono Nggoang, Kabupaten Manggarai Barat, NTT. Siswa ditemukan tewas gantung diri di asrama sekolah pada Rabu, 16 Februari 2022 yang diduga karena memiliki masalah di sekolah (Kompas.com, 2022). Berdasarkan kasus tersebut, penelitian ini dinyatakan penting untuk dilakukan. Jika penelitian tidak dilakukan maka permasalahan siswa remaja awal di asrama terkait stres dan strategi koping rendah yang tidak mendapatkan solusi untuk diaplikasikan dapat mengkhawatirkan akan berakibat pada kasus serupa lainnya yang tidak berkesudahan.

Penelitian tentang dampak stres dan strategi koping telah banyak dilakukan, diantaranya penelitian oleh Musabiq & Isqi (2018) terkait gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. Penelitian mengenai dampak stres menunjukkan bahwa stres mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, dengan aspek fisik yang mempunyai dampak paling besar. Selain itu pada penelitian Sinaga (2019) terkait hubungan strategi koping dan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan, ditemukan bahwa seluruh sampel mengalami stres dengan presentase stres rendah 34% dan stres sedang 66%. Strategi koping setiap responden adalah *problem-focused coping*

sebanyak 25 orang (50%) dan *emotion-focused coping* sebanyak 25 orang (50%). Kesimpulannya, terdapat hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres siswi di asrama Santa Theresia Medan tahun 2019.

Beberapa penelitian di atas membahas mengenai stres dan strategi koping pada mahasiswa dan siswi di asrama, namun belum membahas di asrama berbasis sekolah Islam terpadu dimana tekanan yang dirasakan tentu berbeda dan menimbulkan sebuah strategi koping yang berbeda pula. Penelitian ini akan membahas tentang dinamika strategi koping dalam mengatasi dampak stres yang dirasakan dengan topik yang berbeda. Penelitian ini akan memberikan solusi dan arahan terhadap dinamika strategi koping mengingat siswa harus di asrama hingga lulus nanti. Dengan demikian, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Dinamika Strategi Koping dalam Mengatasi Stres pada Siswa Remaja Awal di Sekolah Berasrama SMA Islam Terpadu X”. Penelitian ini penting dilakukan sebagai penyempurnaan dan pembaharuan dari penelitian-penelitian sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diketahui rumusan masalah yakni bagaimana dampak stres yang dialami dan dinamika strategi koping yang dilakukan oleh siswa remaja awal di asrama X.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Mengetahui dan menjelaskan dampak stres yang dialami siswa remaja awal di asrama X.
2. Mengetahui dan menjelaskan dinamika strategi koping yang dilakukan oleh siswa remaja awal untuk mengatasi stres di asrama X.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap ilmu pengetahuan di bidang psikologi, menambah wawasan dan pengembangan pengetahuan. Penelitian ini juga sebagai penyempurnaan dan pembaharuan dari penelitian-penelitian sebelumnya mengenai stres dan strategi koping.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa Remaja Awal di Asrama

Penelitian ini dapat membantu memberikan pengarahan mengenai solusi dari dinamika strategi koping yang dilakukan. Sehingga apabila mengalami stres dapat menghadapi dan menyelesaikannya dengan solusi yang tepat.

b. Bagi Guru Pengampu

Penelitian ini dapat memberi manfaat untuk memotivasi dan menyemangati siswa dalam menjalankan tugas di sekolah maupun asrama, serta membimbing siswa ketika mengalami permasalahan. Selain itu juga memberikan berbagai kegiatan yang menyenangkan agar siswa tidak

terlalu tertekan dengan padatnya kegiatan, sehingga bisa kembali beraktivitas dengan suasana hati yang menyenangkan dan santai tanpa terlalu stres dengan kesibukannya.

c. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman dalam penulisan karya ilmiah, serta mengembangkan wawasan khususnya pengetahuan tentang dinamika strategi koping dalam mengatasi stres pada siswa remaja awal di asrama X.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar referensi untuk peneliti selanjutnya dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang dampak stres dan dinamika strategi koping pada siswa remaja awal di sekolah Islam terpadu berasrama. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan yang lebih mendalam, seperti studi longitudinal untuk memantau perubahan strategi koping dari waktu ke waktu.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pemaparan data dan proses analisis data di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa remaja awal di asrama SMA Islam Terpadu X mengalami stres yang disebabkan karena faktor fisik, sosial dan psikologis seperti lelah karena padatnya kegiatan, hubungan kurang baik dengan teman, *insecure* dengan pencapaian teman, tekanan dan lain sebagainya. Adanya berbagai stressor tersebut mengakibatkan dampak bagi subjek, meliputi dampak positif dan negatif. Subjek menjadi kurang maksimal dalam kegiatan asrama, sulit menghafal Al-Qur'an, sulit konsentrasi, malas melakukan kegiatan mandiri, sakit magg, pusing, sesak nafas, kebiasaan bersih-bersih berkurang, dan merasa tidak berkembang karena terlalu fokus dengan permasalahan. Akan tetapi subjek juga merasakan dampak positif dari stres yang dirasakan, yaitu dapat belajar dari pengalaman, memiliki kesadaran diri untuk memahami emosi diri sendiri dan orang lain, berpikir kritis, lebih memotivasi dan mengenal diri sendiri, mengidentifikasi kesalahan diri sendiri.

Proses menghadapi masalah oleh masing-masing subjek menggunakan dua strategi koping yang sama, yaitu *problem focused coping* berupa cerita atau meminta dukungan kepada orang tua, kakak, teman, guru pengampu dan orang yang lebih bijak dari subjek. Perencanaan dalam menyelesaikan masalah dilakukan secara bertahap mulai dari mencari sumber masalah, solusi penyelesaian, dan evaluasi. Tak lupa subjek berusaha me-manage stres dan waktu,

merencanakan kegiatan positif. Strategi ini dilakukan jika siswa merasa mampu untuk mengatasi permasalahan secara langsung.

Selain itu, dalam menyelesaikan permasalahan subjek cenderung mengatur perasaannya terlebih dahulu ketika merasa permasalahannya terlalu berat dan tidak bisa diselesaikan secara langsung, yakni menggunakan *emotion focused coping* berupa menenangkan diri untuk mengatur emosi dan menciptakan pola pikir positif. Subjek mengendalikan stres dan menjauh dari masalah dengan merajut, membaca buku, menyanyi, memasak, ngobrol dengan teman, menulis, beres-beres, dan melukis. Akan tetapi terdapat perilaku negatif yang dilakukan yaitu menangis berlarut-larut. Selain itu asrama X yang merupakan sekolah islam terpadu mengizinkan siswa membawa laptop dan hp sehingga siswa menjauh dari masalah dengan menonton youtube atau scroll sosmed. Kebiasaan tersebut justru menambah tingkat stres subjek. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa masing-masing subjek mengalami penyebab dan dampak stres yang hampir sama, begitu pula dengan strategi kopingnya akan tetapi perilaku yang ditampakkan berbeda-beda.

B. Saran

Setelah melalui berbagai proses rangkaian penelitian, peneliti menyadari bahwa hasil yang diperoleh belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan beberapa saran berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh. Beberapa saran tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Siswa remaja awal

Siswa remaja awal di asrama SMA Islam Terpadu X dapat mengatur jadwal kegiatan sehari-harinya dengan baik, berusaha menjalin hubungan baik dengan teman, serta fokus pada pencapaian diri sendiri saja agar tidak muncul perasaan minder atau *insecure* berlebihan. Apabila merasa *overthinking* dengan suatu hal yang tidak penting maka dapat mengalihkan dengan aktivitas yang bermanfaat. Hal ini dapat mengurangi dampak negatif yang mungkin dirasakan siswa. Selain itu memahami langkah-langkah penyelesaian masalah yang baik dengan menggunakan strategi koping yang tepat. Siswa dapat mempertahankan kemampuan strategi koping yang baik seperti mencari dukungan dari orang terdekat, merencanakan penyelesaian masalah, menenangkan diri untuk berpikir positif, dan mengalihkan stres sejenak pada kegiatan yang bermanfaat. Subjek tidak disarankan melakukan strategi koping yang akan membuat dirinya sendiri semakin stres seperti menangis dan menggunakan gadget berlarut-larut.

2. Guru Pengampu

Saran kepada guru pengampu ialah diharapkan dapat membantu memberikan dukungan dan motivasi terhadap siswa dalam menyelesaikan masalah, bersikap terbuka serta mengayomi santri dengan mendengarkan keluhan-keluhan yang disampaikan. Guru pengampu dapat membantu mengontrol atau membatasi penggunaan gadget pada siswa agar tidak berlebihan yang dapat mengakibatkan siswa semakin terpuruk dengan keadaan stresnya, bahkan tidak melakukan penyelesaian masalah.

3. Peneliti Selanjutnya

Saran kepada peneliti selanjutnya ialah diharapkan untuk menggali data mengenai dampak stres dan strategi koping pada siswa remaja awal di asrama sekolah islam terpadu dengan jenis kelamin laki-laki. Hal tersebut dikarenakan penelitian ini terbatas pada satu asrama yang berisikan siswa berjenis kelamin perempuan saja. Sehingga dimungkinkan ada perbedaan dampak stres dan strategi koping yang dilakukan pada siswa remaja awal berjenis kelamin laki-laki di asrama sekolah islam terpadu. Hal tersebut diharapkan agar hasil penelitian mengenai dampak stres dan strategi koping di asrama sekolah islam terpadu lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241–250>
- Al Musafiri, M. R., & Dewi, M. N. K. (2021). Coping Stres Anak Korban Broken Home (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara). *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 54–66.
- Alimah, S. N. (2022). Strategi Coping Stres dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19 (Studi pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 dan 2017). *Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Aliyah, N. (2018). Penerapan Strategi Coping dalam Mengatasi Stres pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare. *Skripsi IAIN Parpare*.
- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, & Senjaya, S. (2020). Penyuluhan Tentang Manajemen Stres di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 106–112. <http://dx.doi.org/10.33024/jkpm.v3i1.2465>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Ardari, C. S. S. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja Awal. *Skripsi Universitas Sanata Dharma*. <https://repository.usd.ac.id/6571/1/119114160.pdf>
- Arista, M. P. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di MAN 1 Kota Madiun. *Skripsi STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun*.

- Auliya, H. N. (2017). Perilaku Sosial dan Gaya Hidup Remaja (Studi Kasus: Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan). *Skripsi Universitas Islam Negeri* Syarif Hidayatullah.
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37401/1/Hanifa%20Nur%20Auliya-FITK>
- Baba, M. A. (2017). *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Penerbit Aksara Timur.
<http://repository.iain-manado.ac.id/413/1/fix%20mastang.pdf>
- Baihaqi, A., & Istiqomah, T. (2021). Hubungan Strategi Coping dan Tingkat Stres Terhadap Santri di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (study kasus asrama syafa'atul qur'an). *Jurnal At-Taujih*, 1(2), 30.
<https://doi.org/10.30739/jbkid.v1i2.1157>
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29–37.
<https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publication
- Dalfiqih, I. (2022). Gambaran Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar. *Skripsi Universitas Bosowa Makassar*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Ferdiansyah, M. (2016). *Asesmen Terhadap Keterampilan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi Penelitian Kualitatif*. 2(2).
- Fitriyah, S. (2017). Pelaksanaan Pembelajaran Muatan Lokal Tauhid di MTs Miftahul 'Ulum Tambakromo Pati Tahun Pelajaran 2017/2018. *Skripsi STAIN Kudus*. <http://repository.iainkudus.ac.id/1759/>

- Ginting, N., & Hasanuddin. (2020). Implementasi Konsep Pendidikan Islam Terpadu di Sekolah Islam Terpadu Ulul Ilmi Islamic School Kota Medan. *Al-Muaddib : Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman*, 5(2), 293–304.
<http://dx.doi.org/10.31604/muaddib.v5i2.293-304>
- Gunawan, D. N. (2018). Hubungan Strategi Koping dengan Kualitas Hidup Caregiver Keluarga Penderita Skizofrenia di RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Skripsi Universitas Airlangga*.
<https://repository.unair.ac.id/77769/>
- Hayah, H. (2021). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa di MAS Insan Qurani. *Skripsi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 1–77.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literature Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1).
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Husodo, B.T., Amelia, F.D.T., & Handayani, N. (2021). Strategi Coping Stres Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5).
- Izah, N. (2022). Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/17836/1/Skripsi_1807016029_Nurul_Izah.pdf
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan* (1st ed.). Prenada Media Group.
- Kamila, A., & Hasanah, F. (2023). Gambaran stres dan strategi emotion focus coping santri Asrama Bahasa Pondok Pesantren Salafiyah Syaifiyah Sukorejo Situbondo. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(2), 74–84.
<https://doi.org/10.35316/psycocomedia.2023.v2i2.74-84>

- Kompas.com. (2022, February 17). *Pelajar SMA di Manggarai Barat Ditemukan Tewas Gantung Diri di Asrama Sekolah*.
<https://regional.kompas.com/read/2022/02/17/134127478/pelajar-sma-di-manggarai-barat-ditemukan-tewas-gantung-diri-di-asrama>
- Kurniasih, Nursita, & Lestari, S. (2017). *Kesejahteraan Siswa Di Sekolah Berasrama. Tesis Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
<https://eprints.ums.ac.id/53965/>
- Kurniawan, A. T., Nurti Y.K. Gea, & Hilda Meriyandah. (2024). The Relationship Between Adolescent Santri Coping Strategies With The Stress Level Of Memorizing The Qur'an At The Tahfidz Al-Qur'an Ar-ROhmani Batujaya Assembly In 2022. *Jurnal Medicare*, 3(1), 47–63.
<https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v3i1.52>
- Kurniawaty, Y., & Purnama, N. L. A. (2023). Strategi Koping Berhubungan dengan Stres Remaja SMAdi Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 15(3).
<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i3.552>
- Laila, Z. (2021). Media Sosial dan Perubahan Perilaku (Studi Fenomenologi pada Remaja Pengguna Instagram di Dusun Krajan Desa Temuasri Kecamatan Sempu Kabupaten Banyuwangi). *Skripsi Institut Agama Islam Negeri Jember*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (11. [print.]). Springer.
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(20), 197–202.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

- Mafazi, N. (2017). Pengaruh Strategi Coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja di Jejaring Sosial Online. *Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/11293/1/13410024.pdf>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Masruroh, A. N., Isroin, L., & Munawaroh, S. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Mekanisme Koping Stres Pada Remaja Di Pondok Pesantren KH Syamsuddin Durisawo Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 4(2), 63–74.
- Mayasari. (2023). Analisis Penerapan Teknologi dalam Pendidikan dan Dampaknya terhadap Kesehatan di Lingkungan Sekolah. *Journal on Education*, 06(01), 93–100.
- Miawaty, F. (2021). Mengungkap Dampak Covid-19 Pada UMKM Sektor Kuliner (Studi Kasus: UMKM Kuliner Di Wilayah Rawamangun). *Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta*. <http://repository.stei.ac.id/4853/>
- Milas, G., Martinović Klarić, I., Malnar, A., Saftić, V., Šupe-Domić, D., & Slavich, G. M. (2021). The impact of stress and coping strategies on life satisfaction in a national sample of adolescents: A structural equation modelling approach. *Stress and Health*, 37(5), 1026–1034. <https://doi.org/10.1002/smi.3050>
- Mulyana, P. (2017). Optimis (Ar-Rajak) pada Narapidana Wanita yang Melakukan Pembunuhan Terhadap Suami di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Palembang. *Skripsi UIN Raden Fatah Palembang*. <https://repository.radenfatah.ac.id/3008/>
- Murdiyanto, D. E. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LP2M) UPN "Veteran" Yogyakarta Press.

- Musabiq, S. A., & Isqi, K. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2).
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (9th ed.). Kencana.
- Perwitasari, D. T., Nurbeti, N., & Armyanti, I. (2016). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015*. 2.
- Pratiwi, D. G. (2018). Pengaruh Keterlibatan Ayah dan Regulasi Emosi terhadap Psychological Well Being pada Remaja Akhir. *Skripsi Universitas Negeri Jakarta*.
http://repository.unj.ac.id/3193/1/Skripsi_DitaGustiana_1125140022.pdf
- Putri, K., & Kushartati, S. (2015). Strategi Coping pada Mantan Penganut Aliran Sesat. *Unisia*, 37(82), 68–80. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art8>
- Ramadhan, H., & Oktariani. (2022). An Overview Of Stress Levels in Students Who Are Compiling a Thesis. *Journal Education of Batanghari*, 4(10), 1–8.
- Renata, D., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2023). Deskripsi Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. *Jurnal Mercusuar*, 3(1), 1–8.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (13th ed.). Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition. *JOHN WILEY & SONS, INC.*

- Sari. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi Coping Pada Pasangan Bekerja. *Skripsi Universitas Islam Riau*.
<https://repository.uir.ac.id/9188/1/178110150.pdf>
- Septiyani, R. (2016, Agustus). Strategi Coping Stres Pada Pasangan Remaja Yang Menikah Pada Usia Dini Di Desa Tangkisan Klaten. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–155.
- Shaputra, A. W. (2021). Hubungan Antara Strategi Coping dengan Resiliensi pada Mahasiswa Rantau di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
http://repository.unissula.ac.id/24235/2/30701700004_fullpdf.pdf
- Sinaga, F. P. (2019). *Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019*.
- Steinhoff, A., Bechtiger, L., Ribeaud, D., Eisner, M., & Shanahan, L. (2020). Stressful Life Events in Different Social Contexts Are Associated With Self-Injury From Early Adolescence to Early Adulthood. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 487200. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.487200>
- Tricahyani, I. A. R., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian pada Remaja Awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542–550.
- Wahidah, E. Z. (2022). Strategi Coping Stres pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas II B Ponorogo. *Skripsi IAIN Ponorogo*.
<https://etheses.iainponorogo.ac.id/18335/>
- Yin, R. K. (2014). *Case study research: Design and methods* (5th ed.). SAGE Publications.
- Yuda, & Trisila, A. (2017). Strategi Pemasaran Pada Cafe Celebrity Bu Wiwik Di Jalan Leci Mojokerto. *SKripsi Universitas Pembangunan Nasional Veteran*.
<https://repository.upnjatim.ac.id/360/>

Yusfika, N. A., Utami, G. T., & Zulfitri, R. (2022). Masalah Psikososial: Stres pada Siswa Sekolah Asrama (Boarding School): Literature Review. *Jurnal Online Mahasiswa Perpustakaan Fakultas Keperawatan*, 9(1).

Zhou, X., Bambling, M., Bai, X., & Edirippulige, S. (2023). Chinese school adolescents' stress experiences and coping strategies: A qualitative study. *BMC Psychology*, 11(91), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01137-y>

