

**PENGARUH STRATEGI COPING TERHADAP PENYELESAIAN TUGAS PADA
MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI SJECH M. DJAMIL DJAMBEEK BUKITTINGGI**

Siti Aisyah¹, Fadhilla Yusri², Afrinaldi³, Junaidi⁴

^{1,2,3,4}UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

sitiaisayah52950@gmail.com¹, fadhillayusri@gmail.com²,
abangafrinaldi@gmail.com³, junaidi@uinbukittinggi.ac.id⁴

ABSTRACT

This research is motivated by a phenomenon that occurs in the field, namely several BK students from the class of 2022 who said that the very large number of coursework that must be submitted at every meeting and practical assignments that are also submitted simultaneously makes them feel pressured about the task. There are obstacles in completing the assignments that make these students lose motivation, so that students experience stress. This study aims to determine the effect of Coping Strategies on the completion of coursework for students of the BK study program class of 2022 UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. This study uses a quantitative correlational associative method. The population of this study was 154 students of the BK study program class of 2022. The sample was 46 students. The instrument used was a questionnaire. All instruments have met the requirements after being tested for validity and reliability. The data analysis technique used was a simple linear regression test. The results showed that the influence of coping strategies on task completion was 57.4%. The constant coefficient was 61.252. The regression coefficient of the emotion sub-variable was negative, meaning that every one-unit increase in emotion would decrease students' task completion by 0.213. Meanwhile, the regression coefficient of the problem sub-variable was positive, indicating that every one-unit increase in problem would increase students' task completion by 1.015.

Keywords: *Coping strategies, task completion*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi di lapangan yaitu beberapa mahasiswa BK angkatan 2022 yang mengatakan tugas kuliah yang sangat banyak dan harus dikumpulkan setiap pertemuan serta tugas-tugas praktek yang juga dikumpulkan di waktu bersamaan membuat mereka merasa tertekan terhadap tugas tersebut. Terdapat hambatan dalam menyelesaikan tugas membuat mahasiswa tersebut kehilangan motivasi, sehingga mahasiswa mengalami stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Strategi Coping terhadap penyelesaian tugas kuliah mahasiswa program studi BK angkatan 2022 UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional asosiatif. Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa prodi BK angkatan 2022 yang berjumlah 154 mahasiswa. Adapun sampelnya sebanyak 46 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah angket. Semua instrumen telah memenuhi syarat setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa besar pengaruh strategi coping terhadap penyelesaian tugas yaitu sebesar 57,4%. Koefisien konstanta sebesar 61,252. Koefisien regresi sub variabel emosi

bernilai negatif yang berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan emosi akan menurunkan penyelesaian tugas mahasiswa sebesar 0,213. Sementara itu koefisien regresi sub variabel problem bernilai positif yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan problem akan meningkatkan penyelesaian tugas mahasiswa sebesar 1,015.

Kata kunci : Strategi coping, penyelesaian tugas

A. Pendahuluan

Tugas kuliah merupakan salah satu bentuk komponen dari penilaian dosen kepada mahasiswa karena tugas merupakan komponen dari penilaian, mahasiswa berusaha untuk dapat menyelesaikan semua tugas yang dibebankan kepadanya agar dapat memperoleh nilai yang memuaskan diakhir perkuliahan.¹

Peraturan perundang-undangan Republik Indonesia nomor 13 tahun 2012 dalam pasal 13 ayat (5) menjelaskan mahasiswa dapat menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dan tidak melebihi ketentuan batas waktu yang ditetapkan oleh Perguruan Tinggi..² Artinya mahasiswa dapat menyelesaikan program pendidikannya sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing mahasiswa dengan begitu mahasiswa akan dihadapkan serangkaian tugas yang harus dituntaskan dalam mencapai gelar sarjana.

Tugas kuliah adalah salah satu tugas yang harus dikerjakan oleh

mahasiswa dan sifatnya wajib. Tugas kuliah juga merupakan salah satu syarat untuk mahasiswa agar bisa melanjutkan jam perkuliahan dengan lancar.³ Tugas kuliah merupakan pekerjaan yang diberikan kepada mahasiswa di dunia perkuliahan. Jenis-jenis tugas kuliah yang umum diberikan oleh dosen antara lain dan menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu presentasi mahasiswa harus menyampaikan materi kuliah atau hasil penelitian kepada dosen dan rekan sekelas. Makalah, mahasiswa diberikan tugas untuk menulis esai, makalah, laporan, atau artikel yang berkaitan dengan materi kuliah atau penelitian yang telah dilakukan. Review (Studi Kasus) diberikan untuk mahasiswa melakukan studi kasus secara individu atau berkelompok. Laporan, mahasiswa diberikan tugas untuk menulis laporan yang berkaitan dengan materi kuliah atau penelitian yang telah dilakukan.⁴

Dalam lingkungan akademik yang dipenuhi tenggang waktu, sasaran pencapaian, tugas rutin, dan penundaan yang sering dibenci namun sering pula dilakukan oleh kalangan mahasiswa terutama

¹ Prihantini dan Indudewi "Kesadaran dan Perilaku Plagiarisme dikalangan Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Jurusan Akuntansi Universitas Semarang)" jurnal dinamika sosial budaya, Volume 18, Nomor 1, Juni 2016

² peraturan perundang-undangan Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012 dalam pasal ayat (5)

³ DF Siallagan, Fungsi dan Peranan Mahasiswa, (Bengkulu: UIB, 2011), hal 21-22

⁴ Universitas Terbuka. Panduan Pengelolaan Tugas Akhir Program Sarjana. (Jakarta: Universitas Terbuka, 2014) h.20

dalam mengerjakan tugas-tugas kuliahnya. Tidak semua mahasiswa dapat mengerjakan tugasnya secara tepat waktu. Dalam pengerjaan tugas kuliah mahasiswa harus memahami pentingnya tugas itu dikerjakan.

Urgensi tugas kuliah bagi mahasiswa adalah sebagai bahan evaluasi penugasan mahasiswa terhadap materi yang disampaikan oleh dosen, mendorong mahasiswa untuk belajar secara terencana dan memperdalam materi serta mendorong mahasiswa untuk belajar bersama dan berdiskusi dalam tugas kelompok dan mandiri.⁵

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi yang menekan atau situasi yang penuh tuntutan, seorang yang mengalami keadaan yang tidak menyenangkan selalu melakukan sesuatu untuk keseimbangan dalam dirinya, coping sebagai respon tingkah laku atau pikiran terhadap situasi stress, dengan menggunakan sumber daya dari dalam diri maupun lingkungan yang dilakukan secara sadar untuk mengantisipasi stressor yang diterimanya.⁶

Dalam menghadapi stres yang dialami maka seseorang akan melakukan upaya untuk mengatasi stres tersebut yang disebut sebagai strategi coping. Lazarus dan Folkman dalam Maryam, menyatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan

menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis.⁷ Sehingga tindakan yang kemudian diambil oleh individu secara sadar maupun tidak sadar dinamakan sebagai strategi coping. Strategi coping yang dilakukan oleh seorang individu akan dapat tergambar dari bagaimana konsep dirinya dikarenakan konsep diri akan tumbuh dari interaksi seseorang dengan orang lain yang berpengaruh dalam kehidupannya.

Strategi coping berfungsi sebagai mekanisme preventif karena membantu mahasiswa mengantisipasi tekanan akademik sebelum berkembang menjadi stress yang mengganggu fungsi belajar. Ada dua tipe coping utama yang biasanya dapat menurunkan stres seperti diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman yaitu *problem-focused coping* atau coping berfokus pada masalah dan *emotion-focused coping* atau coping berfokus pada emosi.⁸

Bentuk coping strategi emotion-focused ditargetkan untuk dapat mengontrol respon emosional yang muncul akibat situasi stress. Emotion-focused coping juga dapat dikatakan sebagai pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stres, individu dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosional dari sahabat atau

⁵ Chen, G., & DeVaney, SA. Dampak Penugasan terhadap Pembelajaran Siswa pada Statistika Bisnis dan Ekonomi. Jurnal Pendidikan untuk Bisnis, vol.94 no7, (Juli, 2019) 395-402.

⁶ Uhki Monalisa, Budi Santosa, Pengaruh Strategi *Emotion-Focused Coping* terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa

Penyusunan Skripsi IAIN Bukittinggi, Jurnal Ilmu Pendidikan Vol 2 No 3, 2022.

⁷ Maryam, S. Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya. Jurnal Konseling Andi Matappa Vol. 1 No. 2, (2017) 101-107.

⁸ Santrock. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Alih bahasa : Shinto B. Adelar & Sherly Saragih (Jakarta: Erlangga, 2003) h, 566

keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tidak jarang dengan hal negatif seperti menggunakan alkohol dan obat-obatan. Emotion focused coping emosi istilahnya untuk merespon stres yang dialami secara emosional sebagai pertahanan diri dan sebagai strategi penanganan stress dimana individu memberi respons terhadap situasi stres dengan cara emosional.⁹

Strategi coping berfokus emosi *emotion-focused coping* memiliki fungsi preventif sekunder dengan membantu mahasiswa mengelola reaksi emosional negatif yang muncul selama proses penyelesaian tugas. Pengelolaan emosi seperti kecemasan, frustrasi dan kelelahan mental memungkinkan mahasiswa tetap berada dalam kondisi psikologis yang stabil. Kondisi emosional yang terkelola dengan baik mencegah munculnya stress berlebihan yang dapat menghambat kemampuan berpikir menurunkan produktivitas dan memicu perilaku menghindari terhadap tugas.

Sedangkan *problem-focused coping* Metode mekanisme coping berfokus pada masalah merupakan metode penyelesaian masalah secara tuntas, dan hasilnya akan mengurangi stresor yang ada, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk

digunakan mengubah situasi, keadaan atau pokok permasalahan yang ada.¹⁰

Strategi coping berfokus masalah atau *problem-focused coping* berperan sebagai langkah preventif primer karena mendorong mahasiswa untuk aktif mengidentifikasi sumber kesulitan dalam penyelesaian tugas dan mengambil Tindakan konkret sejak awal, melalui perencanaan tugas, pengelolaan waktu, pembagian target kerja, serta pencarian bantuan akademik, mahasiswa dapat mencegah terjadinya penumpukan tugas dan keterlambatan penyelesaian tugas. Dengan kata lain, strategi coping problem membantu mahasiswa mengurangi potensi stress sebelum tekanan tersebut meningkat.

Faktor yang menentukan sejauh mana strategi coping yang sering dan efektif digunakan sangat tergantung pada bagaimana kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat stres dari masalah atau problem yang dialami individu.¹¹ Jadi, individu itu sendiri yang dapat menentukan dan membantu dirinya sendiri untuk menggunakan strategi coping mana yang efektif untuk dirinya sendiri dalam mengurangi berbagai macam stres yang dihadapinya. Pemahaman mengenai coping itu sendiri sangatlah penting karena dengan mengetahui strategi coping yang benar dan efektif yang dapat membantu individu dalam menghadapi masalah sesuai dengan kepribadiannya.

⁹ Nidia Fertisia dkk, Coping Stres Pasangan Remaja Menikah Dini di Nagari Tanjung Beringin Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi Vol. 2 No. 4 November 2024

¹⁰ Andria, P., & Wida, U. Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program

Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. Humanitas Vol.3 No.2 (februari, 2019) 115-126.

¹¹ Lusi Yenjeli. Strategi Coping pada *Single Mother* yang Bercerai. (laporan Penelitian : Universitas Gunadarma 2010) h 5

Mahasiswa dapat menggunakan kombinasi kedua jenis *coping* ini untuk mengatasi stres. Misalnya, setelah menyelesaikan masalah (*problem-focused coping*) mereka dapat melakukan aktivitas yang disukai untuk meredakan emosi negative (*emotion-focused coping*).¹²

Pengaruh strategi coping dan penyelesaian tugas terletak pada bagaimana individu mengelola stress, tekanan dan tuntutan akademik agar dapat tetap produktif dan menyelesaikan tugas dengan baik. Mahasiswa menggunakan *problem focused coping* cenderung memiliki perencanaan yang jelas, mampu mengorganisir waktu, serta fokus pada solusi. Mereka menghadapi hambatan dengan sikap aktif seperti mencari informasi tambahan, berdiskusi dengan dosen atau memecah tugas besar menjadi bagian kecil. Penelitian oleh Carver et al menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan coping berfokus pada masalah memiliki tingkat penyelesaian tugas lebih tinggi dan hasil akademik yang lebih baik.¹³

Pengaruh strategi coping dan penyelesaian tugas memiliki implikasi penting bagi dunia pendidikan, khususnya mahasiswa karena dapat membantu mengenali gaya coping mereka, mengembangkan strategi coping adaptif untuk menghadapi tekanan akademik. Melatih kemampuan manajemen stress agar penyelesaian tugas lebih efisien. Strategi coping yang baik akan menciptakan keseimbangan emosional, mengurangi stress akademik dan meningkatkan

kemampuan pemecahan masalah. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih produktif, disiplin dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan.

Berdasarkan hasil temuan penulis melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sjech M, Djamil Djambek angkatan 2022 pada tanggal 25 Maret 2024 mengatakan tugas perkuliahan yang sangatlah banyak dan harus dikumpulkan setiap pertemuan serta tugas-tugas praktek yang juga dikumpulkan di waktu bersamaan membuat mereka merasa tertekan terhadap tugas tersebut.

Wawancara yang dilakukan penulis juga mendapatkan hasil beberapa hambatan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan adalah mahasiswa belum mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, mahasiswa belum mampu manajemen waktu dalam menyelesaikan tugas dan mahasiswa mengerjakan tugas secara tergesa-gesa, serta referensi dalam penyelesaian tugas yang sulit didapatkan. Berbagai hambatan yang menyebabkan mahasiswa menjadi kehilangan motivasi sehingga mengalami kecemasan-kecemasan diri individu yang berakibat pada keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, sehingga mahasiswa mengalami stress dalam pengerjaan tugas tersebut.

¹² Aliyah, N. Penerapan strategi coping dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa dakwah dan komunikasi IAIN Parepare (Skripsi Sarjana, IAIN Parepare) (2018)

¹³ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis kepada beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 pada tanggal 25 Maret 2024 juga mendapatkan hasil bahwa selama ini sebagian mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliahnya lebih sering menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Ini terlihat dari mahasiswa lebih sering melakukan pengalihan terhadap tugas yang akan dikerjakan seperti bermain dengan teman, menonton film setelah itu baru menyelesaikan tugasnya.

Sementara itu berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis kepada beberapa dosen program studi Bimbingan dan Konseling pada tanggal 1 April 2024 mengatakan tugas yang diberikan kepada mahasiswa sebelumnya sudah dilakukan diskusi diawal pertemuan dalam setiap mata kuliah atau disebut dengan kontrak kuliah yang akan dijalani oleh mahasiswa dalam satu semester tersebut. Setiap mata kuliah yang ditempuh oleh mahasiswa memiliki tugas yang berbeda seperti tugas kelompok, tugas individu, dan tugas praktek dalam tugas tersebut sudah dijelaskan waktu pengumpulan tugas tersebut. Maka pada hakikatnya tugas mahasiswa bisa dikerjakan jika mahasiswa bisa membagi waktunya serta mengerti dengan materi yang dijelaskan oleh dosen.

Keadaan yang ditemukan dapat berakibat pada mahasiswa tersebut, karena apabila hambatan tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan efektif akan memberikan dampak negatif pada individu tersebut. Berbagai hambatan dan

tuntutan tersebut tidak dapat diatasi secara efektif maka dapat menimbulkan ketidakstabilan emosi dalam menyelesaikan tugas kuliah belum berjalan dengan baik. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyelesaian Tugas Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 Universitas Islam Negeri M. Djamil Djambek Bukittinggi".

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional asosiatif. Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa prodi BK angkatan 2022 yang berjumlah 154 mahasiswa. Adapun sampelnya dengan menggunakan *Proportional Random Sampling* sebanyak 46 mahasiswa. Informasi dikumpulkan melalui angket penelitian ini adalah angket terstruktur yang memuat jawaban atas pernyataan. Kuesioner ini berjenis Likert. Urutan item skala Likert dikelompokkan menjadi item positif dan negatif. Unsur positif adalah unsur yang mendukung pernyataan tertentu secara positif, sedangkan unsur negatif adalah unsur yang mendukung pernyataan tertentu secara negatif. Dua kuesioner yaitu kuesioner Strategi coping sebanyak 41 item pernyataan dan kuesioner penyelesaian tugas sebanyak 37 item pernyataan,

Instrumen Uji koefisien determinasi, uji F, dan uji regresi linier sederhana digunakan untuk analisis data. Uji regresi linier sederhana hanya digunakan terhadap variabel independen dan dependen untuk memprediksi atau memperkirakan

nilai suatu variable independen yang dipengaruhi oleh variable dependen tersebut. Dengan tingkat signifikansi (α)5%, uji F menunjukkan jika variable terikat dipengaruhi secara simultan oleh masing-masing variabel bebas dalam model. α ; K-1,n-K) derajat kebebasan untuk distribusi F(Riskanto & Nurcahyo, 2018). Sebaliknya, uji koefisien determinasi menghasilkan nilai yang menunjukkan atau mengkuantifikasi kontribusi satu atau lebih variabel bebas, X, terhadap variabel terikat, Y. dengan rumus $D = (r_{xy})^2 \times 100\%$ atau $R = (r_{xy})^2 \times 100\%$. Uji normalitas dan uji linearitas digunakan sebagai syarat analisis data. Seluruh uji analisis data dicari dengan menggunakan SPSS 20.

pada nilai mean atau bisa disebut juga data lebih konsisten atau homogen. N dalam tabel tersebut maksudnya yaitu jumlah data atau jumlah responden yaitu sebanyak 46 orang mahasiswa.

Deskriptif hasil penelitian diatas diketahui maksimum variabel Strategi Coping pada bagian sub variabel Strategi Problem Fokused Coping yaitu 87 dan nilai minimum 46 sedangkan range 41 artinya rata-rata sebesar 67.24 dan standar deviasi sebesar 9.398 artinya data kurang bervariasi karena nilai standar deviasi lebih kecil dari pada nilai mean atau bisa disebut juga data lebih konsisten atau homogen. N dalam tabel tersebut maksudnya yaitu jumlah data atau jumlah responden sebanyak 46 orang mahasiswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

HASIL

Descriptive Statistics

	N	Rang e	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviation
Emosi Problem	46	41	44	85	61.54	8.286
Tugas	46	41	46	87	67.24	9.398
Valid N (listwise)	46	43	99	142	116.41	11.525

Berdasarkan tabel statistik deskriptif hasil penelitian diatas diketahui maksimum variabel Strategi Coping pada bagian sub variabel Strategi Emosi Fokused Coping yaitu 85 dan nilai minimum yaitu 44 Sedangkan *range* sebesar 41 artinya rentang data yang didapat dari nilai maksimum-nilai minimum yaitu 41, rata-rata sebesar 61.54 dan standar deviasi sebesar 8.286 artinya data kurang bervariasi karena nilai standar deviasi lebih kecil dari

Deskriptif hasil penelitian diatas diketahui maksimum variabel penyelesaian tugas yaitu 142 dan nilai minimum yaitu 99. Sedangkan *range* sebesar 43 artinya rentang data yang didapat dari nilai maksimum-nilai minimum yaitu 43, rata-rata sebesar 116,41 dan standar deviasi sebesar 11,525 artinya data kurang bervariasi karena nilai standar deviasi lebih kecil dari pada nilai mean atau bisa disebut juga data lebih konsisten atau homogen. N dalam tabel tersebut maksudnya yaitu jumlah data atau jumlah responden yaitu sebanyak 46 mahasiswa.

Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Emosi	Probl em	Tugas
N	46	46	46
Mean	61.54	67.24	116.41

Normal Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	8.286	9.398	11.525
Most Extreme Differences	Absolute	.135	.119	.166
	Positive	.135	.119	.166
	Negative	-.094	-.073	-.082
Kolmogorov-Smirnov Z		.915	.806	1.129
Asymp. Sig. (2-tailed)		.373	.534	.156

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas K-S/ Kolmogorov Smirnov diketahui bahwa nilai *signifikan* (sig) variabel Strategi Coping pada bagian sub variabel Strategi Emosi Focused Coping sebesar 0,373 > 0,05, dan variabel Strategi Coping pada bagian sub variabel Strategi Problem Focused Coping sebesar 0,534 > 0,05. Sedangkan nilai *signifikan* (sig) variabel penyelesaian tugas sebesar 0,156 > 0,05. Maka dapat disimpulkan berdasarkan pedoman dasar pengambilan keputusan nilai residual dapat dikatakan berdistribusi normal, karena nilai signifikansi 0,373, 0,534 dan 0,156 lebih besar dari 0,05.

Uji linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Tugas * Emosi	(Combined)	3406.319	20	170.316	1.656	.116
	Between Groups	487.854	1	487.854	4.744	.039
	Deviation from Linearity	2918.465	19	153.603	1.494	.172
	Within Groups	2570.833	25	102.833		
	Total	5977.152	45			

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas diketahui signifikansi *deviation from linearity* (sig) sebesar 0,172 >

0,05 maka dapat disimpulkan berdasarkan pedoman dasar pengambilan keputusan variabel (X) variabel Strategi Coping pada bagian sub variabel Strategi Emosi Focused Coping dengan Variabel (Y) penyelesaian tugas terdapat hubungan yang linear, karena nilai signifikansi 0,172 lebih besar dari 0,05.

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Tugas * Problem	(Combined)	5230.652	26	201.179	5.120	.000
	Between Groups	3332.766	1	3332.766	84.826	.000
	Deviation from Linearity	1897.886	25	75.915	1.932	.072
	Within Groups	746.500	19	39.289		
	Total	5977.152	45			

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas diketahui signifikansi *deviation from linearity* (sig) sebesar 0,72 > 0,05 maka dapat disimpulkan berdasarkan pedoman dasar pengambilan keputusan variabel (X) variabel Strategi Coping pada bagian sub variabel Strategi Problem Focused Coping dengan Variabel (Y) penyelesaian tugas terdapat hubungan yang linear, karena nilai signifikansi 0,72 lebih besar dari 0,05.

Berdasarkan hasil uji prasyarat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kedua uji tersebut berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear. Menurut Sugiyono dalam jurnal Andi Quraisy bila suatu data tidak normal, maka statistik

parametrik tidak dapat digunakan, untuk itu perlu digunakan statistik non parametrik bergitupun sebaliknya.¹⁴ Maka statistik pada penelitian ini merupakan statistik parametrik.

Uji Persamaan Regresi Linear Sederhana

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	61.252	9.630		6.360	.000
Emosi	-.213	.163	-.153	1.304	.199
Problem	1.015	.144	.828	7.005	.000

Dependent Variable: Tugas

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 20 menunjukkan bahwa persamaan regresi linier sederhana menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 61.252, koefisien regresi sub variabel strategi emosi focused coping sebesar -0,213 dan koefisien regresi sub variabel strategi problem focused coping sebesar 1,015. Dapat disimpulkan bahwa sub variabel strategi emosi focused coping tidak berpengaruh signifikan terhadap penyelesaian tugas mahasiswa. sub variabel strategi problem focused coping berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyelesaian tugas mahasiswa. Sub variabel problem merupakan faktor yang paling

dominan mempengaruhi penyelesaian tugas mahasiswa.

Uji F ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3433.407	2	1716.704	29.020	.000 ^b
Residual	2543.745	43	59.157		
Total	5977.152	45			

a. Dependent Variable: Tugas

b. Predictors: (Constant), Problem, Emosi

Berdasarkan uji F di atas diketahui nilai F_{hitung} sebesar 29,020 dengan Tingkat signifikansi 0,000. Adapun derajat kebebasan (df) yang digunakan adalah $df_1=2$ (jumlah variabel independen) dan $df_2=43(n-k-1)$ dengan signifikansi 0,05. Berdasarkan tabel distribusi f, diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 3,21 dengan demikian dapat diketahui bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ (29,020 > 3,21). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel strategi coping berpengaruh terhadap variabel penyelesaian tugas dengan mengacu pada sub variabel Strategi Emosi Focused Coping dan sub variabel Strategi Problem Focused Coping secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel penyelesaian tugas.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.758 ^a	.574	.555	7.691

¹⁴ Andi Quraisy, 'Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov Dan Saphiro-Wilk', *J-HEST Journal of Health*

Education Economics Science and Technology, 3.1 (2022), 7–11.

- a. Predictors: (Constant), Problem, Emosi
- b. Dependent Variable: Tugas

Dari tabel di atas dapat dijelaskan besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.574 termasuk kepada tingkat hubungan sedang atau cukup yaitu berada pada rentang interval koefisien korelasi *Product Moment* 0.40-0.599, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (strategi coping) terhadap variabel terikat (penyelesaian tugas) adalah sebesar 57,4% sedangkan sisanya yaitu 42,6% (100%-57,4%) yang memiliki hubungan yang kuat dengan rentang interval koefisien korelasi *Product Moment* 0.40-0.599, yang berarti dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji normalitas K-S/ Kolmogorov Smirnov diketahui bahwa nilai *signifikan* (sig) variabel Strategi Coping pada bagian sub variabel Strategi Emosion Focused Coping sebesar 0,373 > 0,05, dan variabel Strategi Coping pada bagian sub variabel Strategi Problem Focused Coping sebesar 0,534 > 0,05. Sedangkan nilai *signifikan* (sig) variabel penyelesaian tugas sebesar 0,156 > 0,05. Maka dapat disimpulkan berdasarkan pedoman dasar pengambilan keputusan nilai residual dapat dikatakan berdistribusi normal,

karena nilai signifikansi 0,373, 0,534 dan 0,156 lebih besar dari 0,05.

uji linearitas di atas diketahui signifikansi *deviation from linearity* (sig) sebesar 0,172 > 0,05 maka dapat disimpulkan berdasarkan pedoman dasar pengambilan keputusan variabel (X) variabel Strategi Coping pada bagian sub variabel Strategi Emosion Focused Coping dengan Variabel (Y) penyelesaian tugas terdapat hubungan yang linear, karena nilai signifikansi 0,172 lebih besar dari 0,05. uji linearitas di atas diketahui signifikansi *deviation from linearity* (sig) sebesar 0,72 > 0,05 maka dapat disimpulkan berdasarkan pedoman dasar pengambilan keputusan variabel (X) variabel Strategi Coping pada bagian sub variabel Strategi Problem Focused Coping dengan Variabel (Y) penyelesaian tugas terdapat hubungan yang linear, karena nilai signifikansi 0,72 lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil uji prasyarat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kedua uji tersebut berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear. Menurut Sugiyono dalam jurnal Andi Quraisy bila suatu data tidak normal, maka statistik parametrik tidak dapat digunakan, untuk itu perlu digunakan statistik non parametrik bergitupun sebaliknya.¹⁵ Maka statistik pada penelitian ini merupakan statistik parametrik.

Berdasarkan uji F di atas diketahui nilai F_{hitung} sebesar 29,020 dengan Tingkat signifikansi 0,000. Adapun derajat kebebasan (df) yang digunakan adalah $df_1=2$ (jumlah variabel independen) dan $df_2=43(n-k-1)$ dengan signifikansi 0,05. Berdasarkan tabel distribusi f,

¹⁵ Andi Quraisy, 'Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov Dan Saphiro-Wilk', *J-HEST Journal of Health*

Education Economics Science and Technology, 3.1 (2022), 7–11.

diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 3,21 dengan demikian dapat diketahui bahwa $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ ($29,020 > 3,21$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel strategi coping berpengaruh terhadap variabel penyelesaian tugas dengan mengacu pada sub variabel Strategi Emosi Focused Coping dan sub variabel Strategi Problem Focused Coping secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel penyelesaian tugas.

Sedangkan pada uji determinasi besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari pengkuadratan R . Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.574 termasuk kepada tingkat hubungan sedang atau cukup yaitu berada pada rentang interval koefisien korelasi *Product Moment* 0.40-0.599, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (strategi coping) terhadap variabel terikat (penyelesaian tugas) adalah sebesar 57,4% sedangkan sisanya yaitu 42,6% ($100\% - 57,4\%$) yang memiliki hubungan yang kuat dengan rentang interval koefisien korelasi *Product Moment* 0.40-0.599, yang berarti dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan uji hipotesis analisis uji regresi sederhana diketahui apabila sub variabel emosi dan problem dianggap konstan atau bernilai nol, maka nilai penyelesaian tugas mahasiswa adalah sebesar 61,252. Koefisien regresi sub variabel emosi bernilai negatif yang berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan emosi akan menurunkan

penyelesaian tugas mahasiswa sebesar 0,213. Sementara itu koefisien regresi sub variabel problem bernilai positif yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan problem akan meningkatkan penyelesaian tugas mahasiswa sebesar 1,015. Maka dapat disimpulkan, disimpulkan bahwa sub variabel strategi emosi focused coping tidak berpengaruh signifikan terhadap penyelesaian tugas mahasiswa. sub variabel strategi problem focused coping berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyelesaian tugas mahasiswa. Sub variabel problem merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi penyelesaian tugas mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa strategi coping memiliki pengaruh sebesar 57,4% terhadap penyelesaian tugas, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dimaknai bahwa strategi coping berpengaruh terhadap penyelesaian tugas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi penyelesaian tugas adalah strategi coping. Lazarus dan Folkman dalam Maryam, menyatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis.¹⁶ Sehingga tindakan yang kemudian diambil oleh individu secara sadar maupun tidak sadar dinamakan sebagai strategi coping. Strategi coping yang dilakukan oleh seorang individu akan dapat tergambarkan dari bagaimana konsep dirinya dikarenakan konsep diri akan tumbuh dari interaksi

¹⁶ Maryam, S. Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya. Jurnal Konseling Andi Matappa Vol. 1 No. 2, (2017) 101-107.

seseorang dengan orang lain yang berpengaruh dalam kehidupannya.

Ada dua tipe coping utama yang biasanya dapat menurunkan stres seperti diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman yaitu *problem-focused coping* atau coping berfokus pada masalah dan *emotion-focused coping* atau coping berfokus pada emosi.¹⁷ Bentuk coping strategi emotion-focused ditargetkan untuk dapat mengontrol respon emosional yang muncul akibat situasi stress. Emotion-focused coping juga dapat dikatakan sebagai pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stres, individu dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosional dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tidak jarang dengan hal negatif seperti menggunakan alkohol dan obat-obatan.

Secara preventif, strategi coping emosi membantu mahasiswa mengantisipasi tekanan akademik sebelum berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Ketika mahasiswa mampu mengenali dan mengelola emosi negative seperti cemas, takut gagal, atau frustrasi sejak awal, mereka akan lebih siap secara mental dalam menghadapi tuntutan tugas. Kondisi emosional yang stabil memungkinkan mahasiswa mempertahankan motivasi belajar, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi reaksi emosional yang dapat

menghambat konsentrasi dan produktivitas.

Salah satu bentuk strategi coping emosi dalam penyelesaian tugas adalah strategi penerimaan berperan sebagai bentuk preventif. Mahasiswa yang mampu menerima keterbatasan diri, kesulitan materi, maupun beban tugas yang tinggi cenderung tidak mudah mengalami stress emosional. Penerimaan ini tidak berarti pasrah melainkan kesiapan mental untuk menghadapi tuntutan akademik secara realistis. Sikap ini mencegah munculnya emosi negatif seperti putus asa atau menyalahkan diri sendiri yang sering menjadi penghambat dalam penyelesaian tugas.

Dengan demikian, strategi coping emosi sebagai preventif memiliki peran penting dalam penyelesaian tugas akademik. Melalui pengelolaan emosi yang adaptif, mahasiswa dapat mencegah munculnya tekanan psikologis yang berlebihan, menjaga kesehatan mental, serta meningkatkan kesiapan dan ketahanan dalam menghadapi tuntutan akademik. Strategi ini tidak hanya mendukung keberhasilan penyelesaian tugas, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan kesejahteraan psikologis dan keberfungsian akademik mahasiswa secara berkelanjutan.

Sedangkan *problem-focused coping* metode mekanisme coping berfokus pada masalah merupakan metode penyelesaian masalah secara tuntas, dan hasilnya akan mengurangi stresor yang ada, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah

¹⁷ Santrock. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Alih bahasa : Shinto B. Adelar & Sherly Saragih (Jakarta: Erlangga, 2003) h, 566

situasi, keadaan atau pokok permasalahan yang ada.¹⁸

Sebagai strategi preventive, coping problem menekankan pada kemampuan mahasiswa dalam mengantisipasi permasalahan sebelum stress berkembang menjadi lebih serius. Mahasiswa yang menerapkan coping ini cenderung melakukan perencanaan yang matang, seperti menyusun jadwal pengerjaan tugas, memetakan tahapan kerja, serta menentukan prioritas tugas berdasarkan Tingkat kesulitan dan tenggat waktu. Perencanaan tersebut berfungsi sebagai bentuk pencegahan terhadap kediksiapan akademik, sehingga mahasiswa memiliki kontrol yang lebih baik terhadap beban tugas yang dihadapi.

Penerapan strategi coping problem secara preventif juga berdampak positif terhadap regulasi diri dan efikasi diri mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa mampu mengelola tugas secara terencana dan terarah, kepercayaan diri akademik akan meningkat. Kondisi ini secara tidak langsung mencegah munculnya stres emosional, seperti rasa cemas berlebihan atau frustrasi karena mahasiswa merasa memiliki kendali terhadap tuntutan akademik yang dihadapi.

Dengan demikian, strategi coping berfokus pada masalah tidak hanya berfungsi sebagai respon terhadap stress tetapi juga sebagai langkah preventif dalam

penyelesaian tugas akademik. Melalui perencanaan, pencarian informasi, pengembangan keterampilan pemecahan masalah, serta penguatan regulasi diri, mahasiswa dapat mencegah terjadinya stres akademik dan menyelesaikan tugas secara lebih efektif dan adaptif. Strategi ini penting untuk dikembangkan sejak dini agar mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik secara sehat dan berkelanjutan.

Penyelesaian tugas Adalah proses individu dalam melaksanakan, mengatur dan menuntaskan tanggung jawab yang diberikan, baik dalam konteks akademik maupun non-akademik. Santrock menyebutkan bahwa penyelesaian tugas mencerminkan tujuan yang ditetapkan.¹⁹ Dalam konteks mahasiswa penyelesaian tugas berarti kemampuan untuk merencanakan kegiatan belajar secara sistematis, mengatur waktu dengan efektif. Mengatasi hambatan dalam proses belajar, menyelesaikan tanggung jawab akademik sesuai batas waktu yang ditentukan.

Menurut Garrison dan Zimmerman penyelesaian tugas dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yaitu motivasi internal dan eksternal, semangat belajar, rasa tanggung jawab atau dorongan.²⁰ Kemampuan manajemen waktu yaitu kemampuan mengatur prioritas dan jadwal. Kondisi psikologis yaitu stres, kecemasan atau mood dapat mempercepat atau menghambat

¹⁸ Andria, P., & Wida, U. Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas* Vol.3 No.2 (februari, 2019) 115-126.

¹⁹ Santrock, J.W. *Educational Psychology*. New York: McGraw-Hill 2011

²⁰ Zimmerman, B. J. *Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects*. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183.

penyelesaian tugas. Lingkungan belajar, dukungan dari keluarga, teman atau suasana ruang belajar. Strategi belajar dan coping, kemampuan mengelola tekanan akademik berhubungan langsung dengan efektivitas penyelesaian tugas.

Pengaruh strategi coping dan penyelesaian tugas terletak pada bagaimana individu mengelola stress, tekanan dan tuntutan akademik agar dapat tetap produktif dan menyelesaikan tugas dengan baik. Mahasiswa menggunakan *problem focused coping* cenderung memiliki perencanaan yang jelas, mampu mengorganisir waktu, serta fokus pada solusi. Mereka menghadapi hambatan dengan sikap aktif seperti mencari informasi tambahan, berdiskusi dengan dosen atau memecah tugas besar menjadi bagian kecil. Penelitian oleh Carver et al menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan coping berfokus pada masalah memiliki tingkat penyelesaian tugas lebih tinggi dan hasil akademik yang lebih baik.²¹

Mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping* berusaha mengendalikan emosi negatif selama proses menyelesaikan tugas. Emosi seperti stress, takut, gagal, atau cemas dapat menghambat kemampuan berpikir logis. Dengan coping ini mahasiswa menenangkan diri agar pikiran kembali jernih. Menurut Folkman dan Moskowitz, kemampuan mengelola emosi dapat

meningkatkan motivasi dan ketahanan mental, sehingga individu tetap mampu melanjutkan pekerjaannya meskipun dalam kondisi sulit.

Lazarus menegaskan bahwa strategi coping yang efektif adalah kombinasi antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping* individu yang hanya fokus pada emosi tanpa tindakan nyata akan cenderung pasif, sementara yang hanya fokus pada masalah tanpa mengatur emosi bisa mengalami kelelahan mental.²² Dalam konteks penyelesaian tugas, mahasiswa yang mampu menyeimbangkan kedua strategi akan lebih efektif. Misalnya, ketika menghadapi tenggat waktu tugas, mereka mampu menenangkan diri terlebih dahulu (*emotion focused*) sebelum merancang strategi kerja yang sistematis (*problem focused*).

Pengaruh strategi coping dan penyelesaian tugas memiliki implikasi penting bagi dunia pendidikan, khususnya mahasiswa karena dapat membantu mengenali gaya coping mereka, mengembangkan strategi coping adaptif untuk menghadapi tekanan akademik. Melatih kemampuan manajemen stress agar penyelesaian tugas lebih efisien. Strategi coping yang baik akan menciptakan keseimbangan emosional, mengurangi stress akademik dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih produktif, disiplin dan bertanggung jawab dalam

²¹ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

²² Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.

menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh Strategi Coping terhadap penyelesaian tugas kuliah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 Universitas Islam Negeri M. Djamil Djambek Bukittinggi. Hasil penelitian disimpulkan bahwa sub variabel strategi emosi focused coping tidak berpengaruh signifikan terhadap penyelesaian tugas mahasiswa. sub variabel strategi problem focused coping berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyelesaian tugas mahasiswa. Sub variabel problem merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi penyelesaian tugas mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, P., & Wida, U. *Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung*. Humanitas Vol.3 No.2 (februari, 2019) 115-126.
- Aliyah, N. (2018). *Penerapan Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare (Skripsi Sarjana, IAIN Parepare)*.
- Azzati Nur Laili, Budi Santosa, Fadhilla Yusri, Syawaluddin. 2023. *Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Coping Stres*
- Siswa di SMAN 2 Payakumbuh. *Journal of Social Humanities and Education*. Vol.2, No.4.
- Bambang Prasetyo dan Miftahul Jannah, 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta
- Carver, scheir & wientraub. *Assessing Coping Strategies : A Theoritically Based Apporoach*. *Journal Of Persobaity and Social psychology*, Vol. %6, No.2, 267-283
- Chen, G., & DeVaney, SA. *Dampak Penugasan terhadap Pembelajaran Siswa pada Statistika Bisnis dan Ekonomi*. Jurnal Pendidikan untuk Bisnis, vol.94 no7, (Juli, 2019) 395-402.
- Sugiono, 2013. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D bandung*, Alfabeta,
- Sugiyono, 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharmi Arikunto, 2006. *Manajemen Penelitian* .Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, 2003. *Metodologi Penelitian pendidikan*. Jakarta.
- Sulias Mariyanti & Yosevin Karnawati, 2015. *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi sebagai Efek Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul: Studi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang telah Menyelesaikan Skripsi*.

- Universitas Esa Unggul
Jakarta.
- Uhki Monalisa, Budi Santosa. 2022. Pengaruh Strategi *Emotion-Focused Coping* terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusunan Skripsi IAIN Bukittinggi. Jurnal Ilmu Pendidikan Vol 2 No 3.
- Maryam, S. Strategi Coping: *Teori dan Sumber Dayanya*. Jurnal Konseling Andi Matappa Vol. 1 No. 2, (2017) 101-107.
- Olivia Yesamin, 2000. *Hubungan Antara Kecenderungan Menggunakan Problem-Focused Coping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Laporan Penelitian. Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta.