

## Strategi *Emotion Focused Coping* Untuk Meningkatkan *Wellbeing* Pada Siswa SMA

Nurul Emiyani<sup>1</sup>, Wahyu Nanda Eka Saputra<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Ahmad Dahlan

---

### Info Artikel :

Diterima 3 Januari 2024

Direvisi 4 Maret

Dipublikasikan 1 April 2024

---

### Kata Kunci:

Stress

Emotion Focused Coping,

Wellbeing.

---

### ABSTRAK

Wellbeing is a condition where students experience psychological well-being, marked by feelings of happiness and meaning. Stress is one of the factors that affect wellbeing, and one of the strategies used to cope with stress is coping strategies. **Emotion-focused coping** strategies focus on managing emotions. These strategies can help students understand and accept their emotions, develop emotional regulation skills, and build better relationships with others. The purpose of this study is to offer an alternative approach to improving the wellbeing of students experiencing stress through emotion-focused coping strategies, thereby enhancing their psychological well-being. Specific strategies considered effective in managing stress and improving well-being include **distancing, self-control, accepting responsibility, escape-avoidance, and positive reappraisal**.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

---

### Koresponden:

Nurul Emiyani,

[Nurulemiyani04@gmail.com](mailto:Nurulemiyani04@gmail.com)

---

### Pendahuluan

Kesejahteraan menjadi aspek fundamental yang dimiliki oleh siswa. Kesejahteraan siswa bagian aspek penting dalam mencapai perkembangan siswa (Na'imah & Tanireja, 2017). Maka, perlunya upaya peningkatan kesejahteraan siswa agar siswa menemukan kesejahteraannya (Ianah dkk., 2021). Akan tetapi tidak semua siswa mampu mencapai kesejahteraan, dan masa remaja semakin memprihatinkan serta kritis terhadap masalah sosial. Siswa yang tidak mendapatkan kesejahteraan dapat melakukan perilaku negatif seperti membolos, berkelahi, merokok dilingkungan sekolah, serta merusak lingkungan sekolah (Laure dkk., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan siswa masih rendah dan menunjukkan adanya permasalahan yang dialami siswa tersebut (Wahyuni dkk., 2022). Kesejahteraan sosial menjadi pondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis dan penuh gejolak pada masa remaja (Zickuhr, 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kesejahteraan yang tinggi dapat membantu dalam melewati tugas-tugas perkembangan, menghadapi tantangan, menjalankan hidupnya dengan bahagia, tenang dan mampu mengatasi segala masalah yang dihadapi (Ramadhani dkk., 2016). Kesejahteraan menjadi suatu hal yang penting seiring dengan kompleksnya kehidupan manusia di era globalisasi (Yuliah, 2017).

Pendidikan yang positif mendorong kesejahteraan siswa. Sekolah dapat bertindak sebagai agen perubahan untuk kesejahteraan siswanya (Na'imah & Tanireja, 2017). Sekolah perlu menciptakan suatu kondisi dimana siswa merasa nyaman, senang, dan berharga saat berada di lingkungan sekolah, karena seorang remaja menghabiskan sebagian waktunya di lingkungan sekolah sehingga membuat remaja merasa sejahtera dan puas (Empati dkk., 2016). Sebagai siswa perlu untuk meningkatkan kesejahteraan karena semakin rendah kesejahteraan siswa maka semakin tinggi tingkat kejenuhan dan ketidaknyamanan selama di sekolah (Nurhayana Thoybah, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk mendapatkan gambaran mengenai bagaimana meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah, dapat digunakan konsep kesejahteraan sekolah (Setyawan & Dewi, 2015). Siswa yang memiliki kesejahteraan subjektif di sekolahnya cenderung akan menampilkan dampak positif terutama kaitannya dengan performa akademik yang baik (Aji & Prasetyo, 2018). Kesejahteraan di sekolah dapat mempengaruhi siswa untuk lebih mudah mempelajari serta memahami informasi secara efektif dan menunjukkan perilaku sosial yang sehat dan

memuaskan (Thohiroh dkk., 2019). Hasil penelitian menunjukkan faktor integritas sebagai bagian penting yang ikut serta mendorong kesejahteraan disekolah (Ramdani & Prakoso, 2019).

Konselor harus memiliki strategi khusus untuk mencapai kesejahteraan siswa. Peningkatan kesejahteraan siswa penting untuk dikembangkan karena hal ini berkaitan dengan pengembangan kompetensi sosial, emosional dan akademik siswa serta usaha pertahanan terhadap serangan gangguan emosional yang terjadi pada siswa yakni depresi, bunuh diri, melukai diri sendiri, perilaku antisosial (bullying dan kekerasan) dan penyalahgunaan zat terlarang (Wahyuni dkk., 2022). Salah satu strategi yang digunakan untuk mencapai kesejahteraan siswa adalah *emotion focused coping*. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan dari emosi kepuasan hidup, keterampilan coping yang baik, dukungan sosial teman dan pasangan, agama, serta kepribadian yang meliputi extraversion dan conscientiousness (Ayu & Mujiasih, 2022). Jika individu tidak dapat mengubah stresornya maka individu harus mengatur emosinya (Ayu & Mujiasih, 2022). Semakin tinggi kecerdasan emosional dan coping adaptif maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja (Wibawa & Widiasavitri, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi problem-focused coping dan emotional – focused coping, coping disfungsi, dukungan sosial keluarga dan significant others, serta tahap usia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan Indonesia selama pandemic covid-19 (Sumiati & Febra Aulia Sita, 2022). Coping yang berfokus pada emosi mengurangi tekanan dengan mengendalikan emosional dari situasi yang menekan (Mayafani, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan strategi emotion focused coping maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dialami oleh remaja dalam konteks kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) (Oktoji & Indrijati, 2021). Pentingnya bagi individu untuk memiliki pengelolaan emosi yang baik. Ketika individu dapat mengelola emosi dengan baik maka akan muncul perasaan yang lebih positif dari sebelumnya seperti bentuk rasa penerimaan diri, optimistis, motivasi dan lainnya sehingga secara langsung dapat meningkatkan kesejahteraan (Loviana dkk., 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi positif dapat membantu individu merasa lebih tenang, sabar, gembira, optimis, bersemangat, dan berpikir positif serta bahagia (Loviana dkk., 2013). Kemudian hasil penelitian menunjukkan mengenai semakin tinggi emotional focused coping dan dukungan sosial yang diterima semakin memungkinkan mahasiswa memiliki stress akademik yang rendah (Akbar & Hayati, 2023).

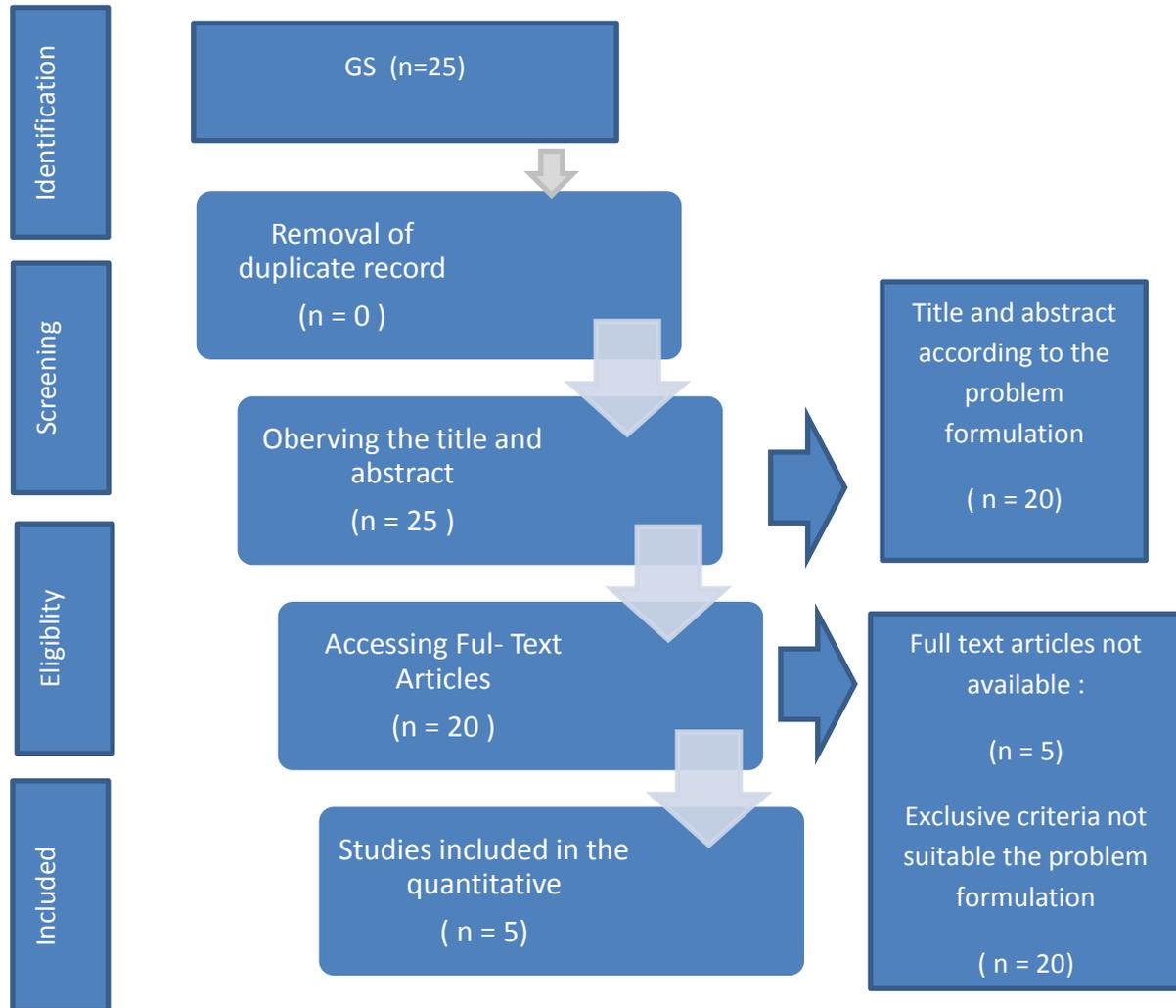
Berdasarkan hasil penelitian bahwa strategi emotional focused coping membantu siswa dalam mengurangi stres, serta kesejahteraan siswa perlu untuk ditingkatkan. Kemudian dengan tulisan ini untuk menyajikan gambaran mengenai strategi emotion focused coping untuk meningkatkan well-being pada siswa SMA. Dengan penelitian ini dapat mengimplementasikan strategi khusus untuk membantu siswa meningkatkan well-being.

## Metode

Strategi *emotion focused coping* merupakan strategi yang dilakukan untuk meningkatkan *wellbeing* siswa. Strategi *emotion focused coping* menjadi tujuan dalam penelitian dalam meningkatkan *wellbeing* siswa. Untuk menjawab penelitian ini, maka saya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian literature review. Strategi *emotion focused coping* dalam meningkatkan *wellbeing* siswa diperoleh dari jurnal-jurnal akademik dari hasil penelitian mengenai strategi *emotion focused coping* yang berhasil dalam pengelolaan emosi *stress*, sehingga dapat meningkatkan *wellbeing*.

Kata kunci yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian ini yaitu *stress*, strategi *emotion focused coping*, dan *wellbeing*. Hasilnya saya mendapatkan jurnal mengenai strategi *emotion focused coping* sebanyak 25 artikel yang digunakan sebagai sumber.

Kata kunci yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian ini yaitu *stress*, strategi *emotion focused coping*, dan *wellbeing*. Hasilnya saya mendapatkan jurnal mengenai strategi *emotion focused coping* sebanyak 25 artikel yang digunakan sebagai sumber



Dalam penelitian ini mesin data yang dicari untuk mengidentifikasi artikel-artikel yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian. Artikel dari jurnal tersebut digunakan untuk mendapatkan jbaran dari tujuan penelitian dengan kata kunci *stress*, *strategi emotion focused coping*, dan *wellbeing*. Mesin pencari yang digunakan antara lain yaitu google scholar ([https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=emotion+focused+coping+dan+wellbeing&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=emotion+focused+coping+dan+wellbeing&btnG=)).

Artikel yang dipilih dalam penelitian ini menggunakan kriteria inklusif untuk menjawab rumusan masalah yaitu (1) berfokus pada kejadian saat ini, (2) menyajikan strategi yang digunakan untuk meningkatkan *wellbeing*, (3) menggambarkan tujuan penelitian *strategi emotion focused coping* dalam meningkatkan *wellbeing* siswa.

Data digunakan untuk mendapatkan temuan mengenai strategi *emotion focused coping* untuk meningkatkan *wellbeing* siswa. Analisis data melibatkan sintesis hasil penelitian interpretasi dari setiap artikel yang masuk dalam kategori kriteria inklusif. Analisis dan interpretasi hasil penelitian memunculkan temuan baru yang menggambarkan strategi *emotion focused coping* dalam mengelola emosi *stress* meningkatkan *wellbeing*. Sejumlah komponen yang diidentifikasi dan disajikan dari temuan penelitian mencakup sumber artikel, jenis penelitian, desain penelitian, pengumpulan data, dan hasil.

**Tabel. 1 Karakteristik Analisis Data**

Sumber	Type	Desain	Instrumen	N	Hasil penelitian	Implikasi	Kode
Pratiwi, dkk, 2021	ES	QT	Q	198	Stres akademik dan strategi Coping Dapat menjadi Prediktor Psychological wellbeing pada mahasiswa baru.	Strategi Coping, Psychological wellbeing.	EFC1
(Putu D M M & Made A W, 2020)	ES	QT	O	-	Strategi Coping untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Single Mother di Bali	Strategi Coping, Well-being	EFC2
(Safitri, 2021)	ES	QT	Q	61	Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas Sains Dan Teknologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang	Strategi Coping, Well-being.	EFC3
(Darmawani, 2018)	ES	QL	NA	-	Emotion Focused Coping Dalam Mereduksi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19	Emotion Focused Coping, Well-being	EFC4
(Faisal, 2019)	ES	QT	Q	232	Emotion Focused Coping berpengaruh terhadap well-being.	Emotion Focused Coping, Well-being	EFC5

Keterangan:

- Jenis : Studi Empiris (ES), Studi Non Empiris (SEN)  
 Design Penelitian : Metode Kualitatif (QL), Metode Kuantitatif (QT), Metode Campuran (MM)  
 Instrumen : Kuesioner (Q), Wawancara (I), Skor Tes (T), Kategorisasi ( C ), Observasi (O), Survei (S), Tidak Tersedia (NA).

Tabel. 1 menunjukkan bahwa kelima artikel jurnal yang telah dikumpulkan membahas tentang strategi emotion focused coping untuk meningkatkan well-being dengan jenis penelitian studi empiris, design penelitian kuantitatif.

## Hasil dan Pembahasan

Sebagai seorang pelajar yang sedang mencari jati diri dalam hal perkembangannya harus memiliki mental yang sehat serta kesejahteraan yang terjamin. Maka peserta didik harus memiliki strategi yang digunakan untuk mengatasi stress dalam masa perkembangannya dan meningkatkan *well-being*. Strategi yang digunakan untuk meningkatkan *wellbeing* yaitu strategi *emotion focused coping* yang membantu mengatasi stress pada peserta didik. Kondisi stress tentunya sangat mempengaruhi *well-being* pada siswa, maka adanya strategi yang digunakan untuk mengatasi stress dan meningkatkan *wellbeing*. Hasil penelitian yang dilakukan dengan studi literature dari beberapa peneliti menunjukkan bahwa strategi *coping* sangat efektif hal ini ditandai hasil penelitian (Pratiwi dkk., 2021) bahwa strategi *coping* dapat menjadi preduktor *psychological wellbeing* pada mahasiswa baru, hasil penelitian menunjukkan strategi *coping* tinggi dalam *psychological wellbeing*. Startegi coping sangat berhubungan dengan *well-being* karena ketika peserta didik mampu melakukan strategi coping yang efektif tentunya hal ini berpengaruh terhadap kondisi *psychological wellbeing* yang positif.

Kualitas hidup yang menurun sangat mempengaruhi *well-being* pada siswa, maka perlu strategi yang digunakan, hal ini sejalan dengan salah satu penelitian (Putu D M M & Made A W, 2020) yang menyatakan bahwa pemilihan strategi *coping* menjadi salah satu upaya *single mother* untuk dapat meningkatkan *subjektif wellbeing*. Emotional focused coping sebagai usaha untuk mengurangi serta mengelola tekanan yang emosional dalam suatu situasi yang bertujuan untuk mengurangi atau mengatur emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi yang menekan. Kemudian juga dengan hasil penelitian (Safitri, 2021) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan *psychological wellbeing*. *Wellbeing* merupakan suatu kondisi kesejahteraan psikologis hal ini ditandai dengan perasaan bahagia serta penuh makna dan memiliki emosi yang positif. Arah hubungan positif menandakan bahwa ketika siswa memiliki *emotional-focused coping* yang tinggi maka akan semakin meningkat *well-being* pada siswa.

Individu dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis ketika mendapatkan kehidupan penuh makna tanpa kendala seperti *stress* dan mengalami kecemasan. Strategi *emotion focused coping* merupakan strategi yang berfokus dalam pengelolaan emosi *stress*, strategi digunakan untuk mengurangi respons emosional terhadap pemicu *stress*, serta dapat membantu dalam berkonsentrasi untuk meminimalkan emosi hasil dari masalah yang ditemui. Berikut ini penelitian (Darmawani, 2018) yang menunjukkan bahwa strategi *emotion focused coping* dapat mengatasi kecemasan dengan strategi yang ditentukan, hal ini tentunya terkait dengan kondisi kesejahteraan psikologis siswa.

Hal ini senada penelitian yang dilakukan oleh (Faisal, 2019) apabila dilihat dari signifikansi nilai koefisien regresi masing-masing variabel yang diukur maka terdapat empat variabel yang terbukti signifikan mempengaruhi *psychological well-being* yaitu *emotion focused coping*, *less useful coping*, *tangible dan belonging*. Strategi *emotion focused coping* memiliki hubungan yang positif hal sesuai dengan penelitian bahwa semakin tinggi *emotion focused coping* maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa perantauan, dalam penelitiannya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan *wellbeing* pada siswa. Emotional focused coping yaitu suatu bentuk respon yang mengarah dan mengontrol suatu emosi terhadap situasi yang menyebabkan *stress*. Strategi ini membantu siswa untuk mengelola *stress* menjadi lebih baik, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dari hasil penelitian melalui studi literature mengenai strategi *emotion focused coping* dapat membantu siswa dalam memahami dan menerima emosi, hal ini penting karena emosi yang tidak diterima dapat menyebabkan masalah psikologis.

Strategi khusus yang dinilai efektif dalam mengatasi kondisi *stress* dalam meningkatkan *well-being* yaitu *emotion focused coping* dengan *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance*, dan *positive*

*reappraisal*. *Distancing* sebagai bentuk usaha yang dilakukan siswa dalam mengeluarkan upaya dalam melepaskan diri dari suatu masalah serta dapat membuat harapan yang positif. *Self-control* strategi yang digunakan untuk mengatur perasaan sendiri dengan tindakan dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami. *Accepting responsibility* sebagai strategi individu untuk menerima suatu keadaan bahwa dirinya berperan dalam masalah yang sedang dihadapi dan memikirkan solusi penyelesaian masalahnya. *Escape-avoidance* sebagai bentuk strategi dengan menghindari atau melarikan diri dari masalah dan situasi stress dengan cara berkhayal dan menikmati situasi buruk yang dialami akan segera berlalu. *Positif reappraisal* strategi dengan usaha-usaha yang dilakukan untuk menemukan makna yang positif dari masalah dan situasi yang menekan, dan kemudian siswa berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru untuk perkembangan pribadi siswa.

Strategi *emotion focused coping* dapat membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan dalam regulasi emosi, keterampilan ini sebagai cara yang digunakan untuk mengelola *stress* dan mengatasi berbagai masalah psikologis. Strategi *emotion focused coping* dapat membantu siswa untuk membangun hubungan yang positif dapat memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan siswa untuk mengatasi stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dari hasil penelitian ini bahwa *emotion focused coping* menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan *wellbeing* pada siswa. Semakin tinggi penggunaan strategi *emotion focused coping*, maka dapat membantu dalam mengurangi kondisi stress yang dialami siswa. kondisi stress stabil tentunya dapat membantu dalam meningkatkan *well-being* pada siswa.

## Kesimpulan

Kondisi stress sangat mempengaruhi *well-being* pada siswa. Sebagai siswa yang sedang mencari jati diri dalam perkembangannya maka siswa harus memiliki strategi khusus untuk meningkatkan *well-being*. Salah satu strategi yang dapat meningkatkan *well-being* siswa yaitu strategi *emotion focused coping*. Strategi *emotion focused coping* dinilai efektif digunakan untuk meningkatkan *well-being*, karena semakin tinggi penggunaan *emotion focused coping* dalam mengatasi kondisi stress, maka semakin positif *well-being* pada siswa.

Strategi *emotion focused coping* merupakan strategi yang berfokus dalam pengelolaan emosi *stress*, strategi digunakan untuk mengurangi respons emosional terhadap pemicu stress, serta dapat membantu dalam berkonsentrasi untuk meminimalkan emosi hasil dari masalah yang ditemui. Strategi *emotion focused coping* membantu siswa dalam membangun hubungan yang positif serta memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan untuk mengatasi stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## Referensi

- Aji, R., & Prasetyo, B. (2018). Persepsi Iklim Sekolah dan Kesejahteraan Subjektif Siswa di Sekolah Perception on School Climate and Student's Subjective Well-Being at School. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8(2), 133–144.
- Akbar, M. D., & Hayati, E. N. (2023). Hubungan Antara Emotional Focused Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister Psikologi Di Yogyakarta. 9(September), 257–266.
- Ayu, H. R., & Mujiasih, E. (2022). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Problemfocused Coping Pada Karyawan Pt. Pantjatunggal Knitting Mill Semarang. *Jurnal EMPATI*, 11(4), 245–250. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36469>
- Darmawani, E. (2018). JUANG: Jurnal Wahana Konseling HIV. *Metode Ekspositori Dalam Pelaksanaan Bimbingan dan Konsleing Klasikal*, 1(2), 30–44. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/juang/article/view/2098>
- Empati, J., Andriany, N. F., & Setyawan, I. (2016). *ADVERSITY INTELLIGENCE DAN KESEJAHTERAAN SEKOLAH PADA SISWA KELAS XI DAN XII*. 5(1), 24–27.

- Faisal, A. (2019). Pengaruh strategi coping , social support dan faktor demografis terhadap psychological well-being mahasiswa perantau universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta. *Uinjkt*, 1–90.
- Ianah, A., Latifa, R., Kolopaking, R., & Suprayogi, M. N. (2021). Kesejahteraan Siswa: Faktor Pendukung dan Penghambatnya. *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal*, 3(1), 43–49. <https://doi.org/10.21512/becossjournal.v3i1.7028>
- Laure, S. H. A. I., Damayanti, Y., Benu, J. M. Y., & Ruliati, L. P. (2020). Kesejahteraan Sekolah dan Kenakalan Remaja Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(2), 88–104. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i2.2192>
- Loviana, I., Nashori, H. F., Kumolohadi, R., Psikologi, F., Budaya, S., & Islam, U. (2013). *Emotion focused training*. 2002, 16–21.
- Mayafani, I. D. (2021). *Pengaruh Emotion Focused Coping Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Maliki Malang Skripsi*.
- Na'imah, T., & Tanireja, T. (2017). Student Well-being pada Remaja Jawa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.979>
- Nurhayana Thoybah, F. A. (2020). Determinan Kesejahteraan Siswa Di Indonesia. *Jurnal Riset Psikologi*, 20(2).
- Oktoji, T. P., & Indrijati, H. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan Strategi Koping dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga*. 1(1), 560–568.
- Pratiwi, R., Rahmatulloh, A. R., Sari, D. S., & Nihayah, M. (2021). *Peran Stress Akademik Dan Strategi Coping Pada Psychological Well Being Mahasiswa Baru Di Masa Pandemi Stress Academic and Coping Strategy for Psychological Wellbeing of New Students During Pandemic*. 230–242. <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ProsidingSemNasPsikologi/article/view/2017>
- Putu D M M, N., & Made A W, N. (2020). Strategi Coping untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Single Mother di Bali. *Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 22–28. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/widyacakra/article/view/69191>.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1638/1287>
- Ramdani, Z., & Prakoso, B. H. (2019). Integritas Akademik: Prediktor Kesejahteraan Siswa di Sekolah. *Indonesian Journal of Educational Assesment*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26499/ijea.v2i1.14>
- Safitri, S. N. (2021). Hubungan antara strategi coping dengan psychological well-being mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 fakultas sains dan teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Maling. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(2), 6.
- Setyawan, I., & Dewi, K. S. (2015). Kesejahteraan Sekolah Ditinjau Dari Orientasi Belajar Mencari Makna Dan Kemampuan Empati Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(1), 9–20. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.1.9-20>
- Sumiati, N. T., & Febra Aulia Sita. (2022). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS TENAGA KESEHATAN INDONESIA THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INDONESIAN HEALTHCARE WORKERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: THE IMPACT OF COPING STRATEGIES , SOCIAL SUPPORT , AND DEMOGRAPHIC FACTORS*. 6(3), 199–211.
- Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudiana, W. (2019). Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 131–144. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5323>

- 
- Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, M. (2022). Metode Manajemen Stres untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Literatur Sistematis). *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i1.15719>
- Wibawa, N. A. K., & Widiyasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 138–150. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p14>
- Yuliah, N. R. (2017). *Pengaruh kecerdasan spiritual dan coping stress terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/9349/%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/9349/1/13410125.pdf>
- Zickuhr, B. K. M. (2016). *Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah*. 04(June), 246–260.